

季節の健康情報 POPスタンド

厚紙に印刷するとお手製のPOPスタンドを作ることができます。

社員食堂や事務所の入口に置くなど、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。



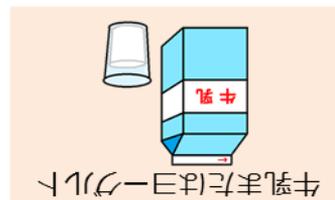
協会けんぽ メールマガジン配信中！
毎月3回、季節の健康情報や
健康保険の情報をお届けします

＜避ける＞

- ▽ 体調が良くないときなどは人ごみをなるべく避ける
- ▽ 口・鼻・目を触る際は清潔な手で
- ▽ 秒以上、流水で念入りに（！）
- ▽ 手洗い・うがい（手洗いは石鹸を使って15

感染防止のために

納豆や味噌汁、野菜ジュースもおすすめです（＾＾）



免疫力を高めるおすすめ朝食

裏の「免疫力チェック」のうち1つでも当てはまる方は、免疫力が低下しやすく、ウイルスに感染する恐れがあります！生活習慣を見直すとともに、感染を防ぐ対策をしましょう！！

2019年1月

インフルエンザ、流行中です！

インフルエンザは例年、12月から流行がはじまり、1月末～2月初旬頃にピークを迎えます。



免疫力が低下すると、ウイルスに感染するリスクが高まります。最近の生活習慣を、右の表でチェックしてみませんか？

免疫力チェック

- | | |
|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | 朝食を食べていない |
| <input type="checkbox"/> | 野菜類を食べていない |
| <input type="checkbox"/> | 偏食がある |
| <input type="checkbox"/> | 睡眠不足である |
| <input type="checkbox"/> | ストレスが溜まっている |
| <input type="checkbox"/> | あまり運動をしない |
| <input type="checkbox"/> | 最近、大笑いをしていない |
| <input type="checkbox"/> | タバコを吸っている |
| <input type="checkbox"/> | 口内炎が繰り返している |

全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

▶ あなたはいくつ当てはまりましたか？結果は裏面へ！