

従業員の皆さまの  
健康づくりへの意識向上・日常化にご活用ください

食事

運動

禁煙

睡眠

# 健康づくりに関する (PDFデータ) 資料提供のご案内

山口県健康づくりセンターでは、健康づくりに関する資料をデータ提供します。啓発用チラシや社内報として印刷・配布し、従業員の皆さまへの効果的な健康づくりの推進にお役立てください。

## 利用案内

- ・無料でご利用いただけます
- ・資料提供をご希望の場合は、裏面の「資料提供申込書」をメールまたはFAXでお送りください。

【お問合せ時間】 平日 8:30~17:00  
※メールの場合は折り返しご返信します。

## 提供方法

ご希望の資料の原本(カラー)を1枚ご提供します。

- ◎データでの提供  
PDF形式でメール送信します。メールアドレスをお知らせください。
- ◎紙での提供  
郵送または来所のいずれかをお知らせください。来所の場合は日時をお知らせください。

ご用意している資料を紹介!

順次、内容を充実させていきます。ぜひご活用ください!

**コロナウイルス予防は 手洗い×睡眠×食事×運動**

ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めるよう、毎日の生活習慣を大切にしましょう。十分な睡眠、健康的な食事、適度な運動、手洗いを心がけてください。

**心と身体の健康を維持するためのあなただけの健康法**

毎日の生活習慣を大切にすることで、心と身体の健康を維持しましょう。ストレスを溜めない、適度な運動、健康的な食生活を心がけてください。

**+10分だけから始めよう**

毎日の生活習慣を大切にすることで、心と身体の健康を維持しましょう。10分間の運動を毎日続けることで、健康効果が期待できます。

**健康を守るための12の飲酒ルール**

飲酒は健康を害する原因の一つです。健康的な飲酒習慣を身につけてください。12のルールを守って、健康な生活を送りましょう。

**タバコをやめたら、からはどうなるの?**

タバコを止めた後、体は徐々に回復していきます。1週間、1ヶ月、1年、5年、10年～15年経過したときの体の変化をご覧ください。

**山口県民は塩を摂りすぎている?!**

塩の摂りすぎは健康を害する原因の一つです。適切な塩の摂取量を意識しましょう。

**食糧をとりすぎないために「野菜をプラス1皿」**

野菜をプラス1皿摂ることで、栄養バランスが整います。毎日野菜をプラス1皿摂りましょう。

**毎日野菜をプラス1皿**

野菜をプラス1皿摂ることで、栄養バランスが整います。毎日野菜をプラス1皿摂りましょう。

**野菜を食べて元気に生活**

野菜を食べて、健康的な生活を送りましょう。野菜は栄養豊富な食品です。

**睡眠と健康**

睡眠は健康を維持するために不可欠です。適切な睡眠習慣を身につけてください。

※健康づくり活動を支援するため、パネルやフードモデル等さまざまな健康教育用教材を貸出しています。詳しくは当センターのホームページをご覧ください。

山口県健康づくりセンター 教材貸出



◎お問い合わせはこちらまで

(公財) 山口県健康福祉財団  
**山口県健康づくりセンター** 健康企画・研修班  
山口市吉敷下東三丁目1番1号 (山口県総合保健会館内)

TEL 083-934-2200  
FAX 083-934-2209  
ホームページURL <http://www.hwy.or.jp/center/>  
Eメール [info2@hwy.or.jp](mailto:info2@hwy.or.jp)

みなさんの健康づくりに活用してくださいね!

# 資料提供申込書

(公財) 山口県健康福祉財団  
山口県健康づくりセンター長 様

住 所:

団体名称:

申請者名:

電話番号:( ) ー

このことについて、下記のとおり資料提供を申し込みます。

## 記

<p><b>希望資料名</b></p>	<p>※提供を希望する資料に <input checked="" type="checkbox"/> を付けてください。</p> <p><input type="checkbox"/> [感染症対策] コロナウイルス予防は 手洗い×睡眠・食事×運動</p> <p><input type="checkbox"/> [感染症対策] 心と身体の健康を維持するための「あかさたな」</p> <p><input type="checkbox"/> [食事] 山口県民は塩を摂りすぎている?!</p> <p><input type="checkbox"/> [食事] 食塩をとりすぎないために</p> <p><input type="checkbox"/> [食事] 毎日野菜をプラス1皿</p> <p><input type="checkbox"/> [食事] 野菜を食べて元気生活</p> <p><input type="checkbox"/> [運動] +10(プラス・テン)から始めよう</p> <p><input type="checkbox"/> [禁煙] タバコをやめたら、どうなるの?</p> <p><input type="checkbox"/> [食事] 健康を守るための12の飲酒ルール</p> <p><input type="checkbox"/> [睡眠] 睡眠と健康</p>
<p><b>使用目的</b></p>	<p>※上記以外の目的でご使用の場合は、別途ご相談ください。</p>
<p><b>提供方法</b></p>	<p><input type="checkbox"/> データでの提供を希望(PDFファイル) ※メールアドレスをご記入ください。( )</p> <p><input type="checkbox"/> 紙での提供を希望 ( 郵送 ・ 来所 [日時: 月 日 時頃])</p>
<p><b>備 考</b></p>	

----- 以下の記入は不要です -----

受付	対応者	担当者

提供	対応者	担当者