

「ポスター掲示の健康情報提供（食事と運動）」に取り組みます

備前保健所東備支所では、『働き盛り世代の健康づくりは、大事だけれど「**自らの取組は難しい**」「**時間がとれない**』という事業所等を支援したいと考え、事業所等に週替わりにポスターを掲示していただく方法で、生活習慣病予防対策に取り組めます。



共に、すすめていただく企業、事業所を募集します。

東備のトビキチ

枠内を御覧いただき、下記により応募してください。（締め切り 8月18日）



東備のトビコ

- 方法 ①備前保健所東備支所が作成したポスターを提供します。（郵送します）
 ②各企業等の健康管理担当者は、ポスターを職員が見やすい場所に週替わりで掲示してください。
 ③②にあわせて、職員に見てもらおうよう声かけしてください。
 ④ポスター12枚の最後には、参加者及び御担当者アンケートに御協力をお願いします。

（同封の返送封筒を御利用ください）

*アンケートは、備前保健所東備支所で集計し、結果を東備地域保健・職域保健連絡会で評価し、改善に用います。

お問い合わせ先

岡山県備前保健所東備支所

TEL：0869-92-5179 担当 武用

掲示物 12枚（A3サイズ）（掲示月及び内容は以下のとおり）

実施月	テーマ	表題
9月 「体重の増加 に気をつけよう」	①体重確認	体重のチェックをしてみよう
	②生活習慣病	生活習慣病 自分の状況をキチンと把握しよう
	③食事の量はエネルギーで把握する	体にちょうど良い量を食べよう
	④料理の選択	エネルギー（kcal）表示を役立てよう
10月 「エネルギーを消費しよう」	⑤エネルギーの摂取と消費	取り入れたエネルギーは使おう
	⑥エネルギーの蓄積と体重	エネルギー源の蓄積は体重測定で管理しよう
	⑦こまめに体を動かす工夫	運動（身体活動）の機会を増やそう
	⑧運動でエネルギーを消費する	運動量（身体活動量）を増やそう
11月 「食べ方に気をつけ健やかに過ごそう」	⑨朝食摂取促進	朝食を食べよう
	⑩間食夜食への注意	間食、夜食は食べ過ぎないようにしよう
	⑪野菜摂取促進	毎食、野菜を食べよう
	⑫平均寿命まで健やかに過ごす	良い健康状態を維持しよう
12月	アンケート	

応募について記入欄

岡山県備前保健所東備支所 Fax：0869-92-0100

（担当：武用）へFaxをお送りください。

企業・事業所の名称			
所在地	〒		
電話番号	TEL：		
御担当者氏名		連絡可能な曜日、時間帯	
掲示予定の場所、箇所数			
職員の数（概数可）			

* 期間中に状況把握のための電話連絡を予定しています。