

◎Rias×Smart チャレンジ 情報配布コース 配布リーフレット一覧

- このコースでは、リーフレットを従業員に配布していただくことを想定しております。
- 御希望のものをお選びいただきましたら、保健所から資料を提供いたします。従業員の皆様の健康増進にご活用ください。(希望多数の場合は、類似の他資料をお渡しする場合がございます。)

食生活に関するもの

①カンタン実践！食塩セーブ術

- A4判 全2ページ(両面刷り1枚)
- 高血圧が気になる方にオススメ。
- 食塩をとりやすい食習慣や、主な食べ物に含まれる食塩量、食塩摂取量を抑える工夫などがコンパクトに記載されています。



②今日から実践！野菜の上手なとり方

- A4判 全2ページ(両面刷り1枚)
- つい食事内容が偏りがちな方にオススメ。
- 野菜がもたらす体への影響や、野菜不足に陥りやすい食事の仕方、手軽にできる野菜摂取増加のコツが、分かりやすく記載されています。



運動・身体活動に関するもの

③日常に取り入れよう！ちりつも運動

- A4判 全2ページ(両面刷り1枚)
- まとまって運動する時間が取れない方にオススメ。
- 筋肉が減ることのリスクや、職場の中・家の中・ベッドの上でも実践できる運動の方法がイラスト付きで掲載されています。



④ロコモティブシンドロームってなに？

- A4判 全 14 ページ
- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)に関する基礎知識やチェック法、予防方法が記載されています。
- 膝や腰が痛い、歩きにくいなど、身体の不調がある方に、ぜひ読んでいただきたい内容です。



## 喫煙に関するもの

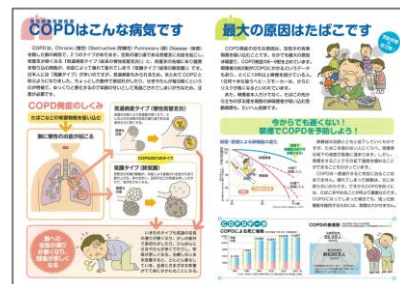
### ⑤ 一步を踏み出す！禁煙ライフ

- A4判 全2ページ(両面刷り1枚)
- 喫煙の身体への影響や、禁煙を続けるためのコツについて、コンパクトに分かりやすく記載されています。



### ⑥ COPD を知っていますか？

- A4判 全4ページ
- 喫煙の影響により肺機能の低下を招く疾患である、慢性閉塞性肺疾患(COPD)について、基本的な内容が記載されています。
- 喫煙の身体への影響や、禁煙を続けるためのコツについて、分かりやすく記載されています。



### ⑦ たばことお口の健康

- A4判 全全4ページ
- 喫煙がもたらす歯周病への影響や、その他身体への影響についても記載されています。
- 口腔の健康についても気になる方におすすめです。



## その他

### ⑧ 健康手帳

- B6判 全 32 ページ
- 生活習慣病の予防に向けて、運動や身体活動・食生活・喫煙・飲酒・口腔・睡眠・ストレスなどのポイントが網羅されています。
- B6 サイズの冊子に必要な情報がコンパクトに記載されています。



### ⑨特定健診結果活用ナビ

- A4判 全12ページ
- 特定健診で検査することのできる各種検査項目について、基準値や、基準値から外れていた場合の身体への影響、改善に向けたヒントが網羅されています。
- 「健診結果はどう見れば良いの?」という方におすすめです。



### ⑩コロナに負けない健康生活

- A4判 全6ページ
- “コロナ太り”や“コロナ疲れ”など、コロナ禍に潜む健康リスクやその対策方法について記載されています。
- 「コロナの流行後、体調に変化があるかも」という方に読んでいただきたい内容です。

