

<啓発媒体一覧> (R8.1月現在)

1 減塩

- 1) 減塩チラシ **配布可**
- 2) 減塩クイズ
- 3) 島根県民は塩分を摂りすぎている！？

2 野菜摂取

- 1) 野菜摂取チラシ
- 2) 減塩と野菜クイズ
- 3) 野菜を食べよう！

3 朝ごはんをとろう

4 歯の磨き方

5 運動

- 1) ロコモティブシンドロームについて
- 2) 階段啓発ステッカー
- 3) プラス1の運動習慣リーフレット **配布可**

6 フレイル予防

7 たばこ

8 「+1（プラスワン）」活動

- 1) 3つのキャッチコピー
- 2) 今週の+1

9 その他

- 1) ちょびっとお塩ガーランド

10 循環器

- 1) あなたの心臓は大丈夫ですか？ **配布可**

11 こころ

- 1) パワハラ防止ポスター (A2) **配布可**
- 2) パワハラ防止ポスター (148×420) **配布可**
- 3) こころの体温測定 (A4) **配布可**

1 減塩

1) 減塩チラシ 配布可

2) 減塩クイズ

1. 今日から始める減塩生活 (Today starts your salt reduction life)

2. 食事の塩分 (Salt content in meals)

3. わかるかな？ ちょびっとお塩クイズ (Can you tell? A little salt quiz)

4. Q1. 塩分をとりすぎると血圧が高くなる (Q1. If you take too much salt, blood pressure will be high)

5. 正解は… (The correct answer is...)

6. 血圧とは？ (What is blood pressure?)

7. 血圧が高いとなぜ良くないの？ (Why is it bad if blood pressure is high?)

8. 長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります。 (Overeating salt for a long time leads to high blood pressure.)

9. Q2. より「かける」よりも「かける」方が塩分量は少ない (Q2. Between 'pouring' and 'sprinkling', which has less salt content?)

10. 正解は… (The correct answer is...)

11. つけ方にもひと工夫 (A little effort in the way you add salt)

12. Q3. 寿司めしには塩分が入っている (Q3. Salt is in sushi rice)

13. 正解は… (The correct answer is...)

14. お寿司は塩分が多いの？ (Is sushi high in salt content?)

15. Q4. 食塩が入っている食べ物はどれ？ (Q4. Which of these foods has salt added?)

16. 正解は… (The correct answer is...)

17. かくれ塩分を見つけるコツ (How to find hidden salt content)

18. できることがからちょっとずつ (一点点改善)

19. 塩分は、「少しの工夫」と、「少しの意識」で、ちょっとずつ減らしていきましょう！ (Salt content is 'a little effort' and 'a little awareness', so let's reduce it a little at a time!)

2 野菜摂取

1) 野菜摂取チラシ

2) 減塩と野菜クイズ

3 朝ごはんをとろう

4 歯の磨き方



5 運動

1) ロコモティブシンドロームについて

2) 階段啓発ステッカー



3) プラス1の運動習慣リーフレット 配布可



6 フレイル予防



7 たばこ



8 「+ 1 (プラスワン)」活動

1) 3つのキャッチコピー



2) 今週の+1



※「今週の+1」は下記よりダウンロード（毎週月曜発行 バックナンバーもあり）

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkouzyumyouensinproject/

9 その他

1) ちょびっとお塩ガーランド



10 循環器

1) あなたの心臓は大丈夫ですか？ 配布可



11 こころ

1) パワハラ防止ポスター (A2) 配布可



3) こころの体温測定 (A4) 配布可