

## 健康づくり応援ファイル チラシー一覧表

(令和6年6月現在)

種類	No	チラシ名	備考
計画	1	健康長寿しまね推進計画（第3次）概要版	
重点目標 (脳卒中)	2	毎日、血圧を測りましょう！	
重点目標 (自死対策)	3	ストレスチェックをやってみよう	
糖尿病	4	あなたの糖尿病を重症化させないために	
糖尿病	5	糖尿病と診断されたら	
がん	6	受けて安心 がん検診	
がん	7	がん検診	
がん	8	大切な従業員ががんになったとき	事業所向け
がん	9	大腸がんは早期では自覚症状がないことをご存じですか？	
がん	10	大腸がん検診の結果が陽性なら必ず精密検査を受けましょう	
がん	11	乳がんから命を守るために	
がん	12	子宮頸がん検診を受けましょう	
フレイル予防	13	フレイル予防	高齢者向け
フレイル予防	14	いつまでもおいしく食べるために	高齢者向け
食	15	しまね版 あいうえお塩分表	
運動	16	40代から要注意！防ごうロコモティブシンドローム	
禁煙	17	従業員が健康にいきいきと働くために 煙のない職場づくりに取り組みましょう！	事業所向け
禁煙	18	大事なのは最初の一本を吸わないこと！	
禁煙	19	子どもをたばこの煙から守るための「3ない」	子ども向け
心の健康 づくり	20	ちょうど良（酔）いお酒で健康長寿	
心の健康 づくり	21	適正飲酒7か条「やまたのおろち」	
歯	22	歯っぴーまめなカード	
歯	23	むし歯予防のためにフッ化物入り歯みがき剤を使おう！	
認知症	24	認知症正しい知識と気づきのチェック	
その他	25	働きざかりのあなたの健康づくりを応援します！	事業所向け

健康づくり応援ファイル チラシー一覧表

種類	No	チラシ名	配布先
その他	26	しまね★まめなカンパニーを募集しています	事業所向け
その他	27	健康づくり出前講座のご案内（無料）	
がん	28	やさしいがんの知識	
フレイル予防	29	人生100年時代の介護予防かわら版	
運動	30	おうちでできる新しい運動習慣 屋内運動	
その他	31	熱中症は予防が大切です	
心	32	見過ごさないで大切な人の悩み	
心	33	仕事の顔に疲れていませんか	
心	34	バテない心の健康習慣きほんのき	
禁煙	35	妊婦さんとそのご家族のみなさまへ	
その他	36	ちょっと気になるこれからの医療費	
その他	37	野菜をしっかり摂りましょう	
その他	38	ムリなく始めよう！高血圧予防！	
その他	39	ほどよい食塩摂取で健康に	
運動	40	健康づくりの1歩！元気に動いてしっかり運動！	
糖尿病	41	糖尿病の合併症予防	
糖尿病	42	糖尿病の発症とその予防について	
フレイル予防	43	境から始める介護予防 フレイルについて知ろう	
運動	44	いつまでも健康でいるために今できること スキマ時間編	
運動	45	いつまでも健康でいるために今できること 筋力UP編	
歯	46	オーラルフレイルの予防	
歯	47	正しい口腔ケア	
運動	48	出歩くことからはじめよう	