

# すこやか大陸 活用しませんか？

総合健康センターでは、地域の健康づくりを支援するための、啓発資材として「すこやか大陸」を作成・配布しています。是非、ご活用ください。

配布を希望の団体は、裏面申込書をFAX（055-973-7010）でお申し込みいただくか、（055-973-7000）までお問い合わせください。

有料（実費：1部20円（税別））で提供します。

ホームページ（<http://www.sukoyaka.or.jp/>）から、ダウンロードも可能です。

<バックナンバー>

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 39号 2008年12月3日

## 運動だいすき！

なかよし家族の合い言葉

運動好きは「運動好き」の家族

78.8% 74.1% 62.1% 58.7% 39.8% 34.3%

88.6% 91.1% 90.6% 87.9% 92.8% 84.8%

34.4% 19.9%

子どもの体力が低下しています。運動好きの子どもの割合を高めたいです。

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 40号 2008年

## 家庭や地域で「食育」を実践しよう！

10歳から始まる「すこやかな食育」

食育は健康！

食育が健康！

前編では、「食を知らずつくろ」を通して、食育を推進しています。

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 41号 2008年

## 自分にあった減量作戦

生活習慣の改善で減量効果が得られます。

減量作戦

減量効果

減量効果

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 42号 2008年

## シニア世代の食生活

食生活の改善と6年後の自立

自立維持 75.6%

28.9%

在庫なし

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 43号 2009年

## トレーニングのメインは大腰筋！

体のコアを鍛えよう！

コアトレーニング

コアトレーニング

コアトレーニング

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 44号 2009年

## たがが禁煙

禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！

ニコチン依存度を判定するテスト

項目	0-20	21-30	31-40	41-50
① 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
② 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
③ 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
④ 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
⑤ 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
⑥ 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
⑦ 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
⑧ 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
⑨ 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50
⑩ 禁煙プログラムを始める前にあなたのニコチン依存度を調べてみましょう！	0-20	21-30	31-40	41-50

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 45号 2010年

## こどもの歯 大事な歯

こどもの歯のチェックポイント

- ① 歯の生え始めから歯磨きを習慣化させよう！
- ② 歯の生え始めから歯磨きを習慣化させよう！
- ③ 歯の生え始めから歯磨きを習慣化させよう！
- ④ 歯の生え始めから歯磨きを習慣化させよう！
- ⑤ 歯の生え始めから歯磨きを習慣化させよう！

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 46号 2010年

## 健康への切り札 ストレッチング特集

ストレッチングには、効果がいっぱい！

柔軟性がアップする

血液循環をよくする

心身をリラックスさせる

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 47号 2010年

## 健康への切り札 骨折・転倒予防特集

転ばぬ先の杖

骨折・転倒の危険度チェック

骨折・転倒の危険度チェック

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 48号 2010年

## 健康への切り札 腰痛・膝痛・頭痛予防特集

腰痛・膝痛・頭痛予防

腰痛・膝痛・頭痛予防

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 49号 2011年

## 健康への切り札 健康口体操で口のケア特集

健康口体操

口のケア

まいにち、イキイキ！ すこやか大陸 50号 2011年

## 健康への切り札 低栄養の予防特集

低栄養の予防

低栄養の予防

すこやか大陸 使用(購入)申込書

使用(購入) するすこや か大陸	(Vol 番号) (題名)	(部数)
使用(購入) 目的		
使用予定日	平成 年 月 日( )	
場 所		
対象者		
対象人員	名	
受領方法 <input type="checkbox"/> にチェック	<input type="checkbox"/> 郵送・宅配 [① <input type="checkbox"/> 送料を請求書に含めて受領 ② <input type="checkbox"/> 着払いで受領→業者指定 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 業者名:( )] <input type="checkbox"/> センターで受領 (来訪日: 月 日) <input type="checkbox"/> その他 ( )	
静岡県総合健康センター所長 様 上記のとおり、使用(購入)を申込みます。 <p style="text-align: right;">平成 年 月 日</p> 法人・団体等の名称  所 在 地 〒  電 話 ( ) -  所 属  担当者氏名		
振込みでのお支 払となります。	必要な書類( <input type="checkbox"/> にチェック)	<input type="checkbox"/> 請求書 <input type="checkbox"/> 納品書 <input type="checkbox"/> 見積書
	請求書等の宛名	