

西諸 職場の健康 日めくりカレンダー

FL. 7. 30

毎日めくると
健康メッセージが
31日分あります



卓上タイプ A5(横210mm×縦148mm)

3

1に運動2に食事
しっかり禁煙
最後にくすり

2

毎食のメニューに
必ず野菜料理

＜どうして野菜を食べたほうが良いのか＞
野菜には、体の機能を高める他、
豊富に含まれています。お昼の丼
(写真：11月25日10時) (1/2の量を摂取推奨)

1

お昼、主食と主食で
食べてない？

＜主食+主食にご注意＞
ごはん、パン、めん類などの主食は、炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。
とりすぎて消費されなかった場合は、体内に中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の
原因となりますので、体重が増える方はとりすぎに注意しましょう。
(写真：11月25日10時) (1/2の量を摂取推奨)

カレンダー



～目の付く場所に置いて、職場の健康づくりに～

西諸・地域職域連携推進協議会

問合せ先 小林保健所 健康づくり課 TEL0984-23-3118

作成：西諸医師会、宮崎県看護協会小林・えびの・西諸県地区、宮崎県栄養士会小林事業部
小林商工会議所、小林市健康推進課、えびの市健康保険課、高原町ほほえみ館
小林保健所