

健康づくり応援ファイル チラシー一覧表

(令和7年4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！	(差し替え) R7.3月版
重点目標 (脳卒中)	3	脳卒中を知ろう！	(新)
重点目標 (脳卒中)	4	何か変だな…と思ったらそれって脳卒中かも！？	(新)
重点目標 (自死対策)	5	ストレスチェックをやってみよう	(差し替え)
重点目標 (がん)	6	早期の大腸がんではほとんど自覚症状がありません	(差し替え) R6版
重点目標 (がん)	7	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	(差し替え) R6版
がん	8	受けて安心 がん検診	(差し替え) R7.3月版
がん	9	がん検診	(差し替え) R6版
がん	10	大切な従業員ががんになったとき	
糖尿病	11	あなたの糖尿病を重症化させないために	
糖尿病	12	糖尿病と診断されたら	
がん	13	乳がんから命を守るために	
がん	14	子宮頸がん検診を受けましょう	
フレイル予防	15	フレイル予防	
フレイル予防	16	いつまでもおいしく食べるために	
食	17	しまね版 あいうえお塩分表	
運動	18	40代から要注意！防ごうロコモティブシンドローム	
禁煙	19	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！	(差し替え) R6.3月版
禁煙	20	大事なものは最初の一本を吸わないこと！	(差し替え) R6.3月版
禁煙	21	20歳未満の皆さんへたばこの煙から自分の身を守りましょう	(差し替え) R6.3月版
心 (アルコール)	22	ちょうど良（酔）いお酒で健康長寿	
心 (アルコール)	23	適正飲酒7か条「やまたのおろち」	
歯	24	歯っぴーまめなカード	
歯	25	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	26	認知症正しい知識と気づきのチェック	
その他	27	働きざかりのあなたの健康づくりを応援します！	

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	28	しまね★まめなカンパニーを募集しています	
その他	29	健康づくり出前講座のご案内（無料）	（差し替え）R7版
フレイル予防	30	人生100年時代の介護予防かわら版	
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	
食	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！	
食	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	今日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	出歩くことから始めよう	
食	49	毎日朝食を食べていますか？朝食にはいいこといっぱい！	（新）
歯	50	ご存知でしたか？歯と口は全身疾患と関係しています	（新）
その他	51	お薬について一緒に学びましょう	（新）
アルコール	52	アルコールとの上手な付き合い方	（新）