

令和4年度「トイレから健康づくり情報」発信シール

①

『大丈夫』 軽い一言が 命取り

元気だから大丈夫！そう思っている人はいませんか？症状が出ていなくても、実は体が助けを求めているかもしれません！急のため、健康診断を受けましょう。

キッズコピー専攻者
能代市立淨城西小学校
渡辺 夏凛さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから健康づくり情報

②

今度、今度と 先のばし その考えが赤信号

健康診断に行こうと思っても、先のばしにしてしまう人はいませんか。先のばしにせず早めに行きましょう。

キッズコピー専攻者
能代市立淨城西小学校
鈴木 心優さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから健康づくり情報

③

タバコの害 自分だけじゃなく 家族にも

気をつけるのは、自分だけじゃなく家族にもためだよと注意する。

キッズコピー専攻者
能代市立淨城西小学校
柳谷 柊汰さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから健康づくり情報

④

無理なく継続 工夫ひとつで すべてが運動

毎日の運動は続かないと思っていませんか。無理のない運動を心がけていきましょう。

キッズコピー専攻者
能代市立淨城西小学校
武石 蓮斗さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから健康づくり情報

⑤

大丈夫？ その一皿に 緑ある？

お肉や炭水化物ばかりのようなかたよった食事ではなく、お皿の中に緑の野菜を入れてバランスのよい食事にしましょう。

キッズコピー専攻者
能代市立淨城西小学校
藤枝 柚姫さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから健康づくり情報

⑥

はなれても 健康害する 副流煙

タバコは吸っている人だけではなく、周りの人の体にも悪い影響をあたえます。

キッズコピー専攻者
能代市立淨城南小学校
若狭 岳杜さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから健康づくり情報

令和4年度「トイレから健康づくり情報」発信シール

⑦



**お買い物
てくてく歩いて
健康に**

買い物のときに、近いのに歩いていかず、
車に乗ってはいませんか。たくさん歩いて
健康な体を作っていきましょう。

キャッチコピー考案者
能代市立淨城南小学校
腰山 育実さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから
健康づくり情報

⑧



**健康が
家族みんなの
願い事**

自分の健康は家族の願い事なので、しっか
り健康診断に行きましょう。

キャッチコピー考案者
能代市立淨城南小学校
納谷 りあらさん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから
健康づくり情報

⑨



**運動と
食事のバランス
大切に**

運動不足や、かたよった食事をしている人
はいませんか。いやがらずしっかりとやり
ましょう。

キャッチコピー考案者
能代市立第四小学校
佐藤 煌真さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから
健康づくり情報

⑩



**よかったね
笑顔をももる
健康診断**

健康診断は、はやめにやっておきましょう。
いつまでもみんなの笑顔がまもれますよ。

キャッチコピー考案者
能代市立ニッ井小学校
茂内 愛佳さん

企画・制作
のしろ健康21推進委員会
能代市健康づくり課
TEL ☎ 58-2838

トイレから
健康づくり情報