

# 令和5年度「トイレから健康づくり情報」発信シール

①



**意識して！  
塩分控えて  
健康に**

メッセージ  
塩分をとる量を調整することで、血圧上昇を防ぎ、高血圧の予防・緩和に役立ち、がん予防などにもつながります。うすい味になって、塩分を控えた食事で健康な体を保ちましょう。

キャッチコピー考案者  
能代市立浄城南小学校  
福士 ひなのさん

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 check!  
健康づくり情報

②



**後まわし  
そんな気持ちが  
赤信号**

メッセージ  
健康診断のお知らせの紙を持っている人はいませんか。後まわししないで早いうちに行きましょう。

キャッチコピー考案者  
能代市立浄城南小学校  
宮田 麻里花さん

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 check!  
健康づくり情報

③



**朝ごはん  
食べて元気に  
いってきます**

メッセージ  
朝ごはんを食べていない人はいませんか。朝ごはんを食べないと元気が出ず授業に集中できなくなってしまいます。朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

キャッチコピー考案者  
能代市立浄城南小学校  
畠山 咲希さん

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 check!  
健康づくり情報

④



**見直そう  
食事の質と  
バランスを**

メッセージ  
主食、主菜、副菜のバランスを考えて食事できていますか？ 今日から始める、食育ルーティン！

キャッチコピー考案者  
能代市立浄城南小学校  
藤原 桃羽さん

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 check!  
健康づくり情報

⑤



**健康は  
小さな努力の  
積み重ね**

メッセージ  
健康は一つ一つの努力が大切です。自分の生活を見直してみましょう。

キャッチコピー考案者  
能代市立第四小学校  
嶋田 百合子さん

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 check!  
健康づくり情報

⑥



**健康を  
未来の自分に  
届けよう！**

メッセージ  
めんどくさいと思って、健康診断に行っていない人はいませんか。

キャッチコピー考案者  
能代市立第四小学校  
近藤 ゆきさん

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 check!  
健康づくり情報

# 令和5年度「トイレから健康づくり情報」発信シール

⑦



**歩こうか  
明るい未来へ  
第一歩**

メッセージ  
なんでも便利な世の中になり、運動不足になりがちです。自分の体のために無理しない程度に体を動かしましょう！

キャッチコピー考案者  
能代市立第四小学校  
奥村 華恋 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 check!  
健康づくり情報

⑧



**副流煙  
気付いてないの?!  
大迷惑!**

メッセージ  
たばこを吸っていない人にもさまざまな害を与えてしまいます。

キャッチコピー考案者  
能代市立第四小学校  
渡辺 一花 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 check!  
健康づくり情報

⑨



**スイッチ  
ON!**

**朝食で  
脳も体も  
スイッチオン**

メッセージ  
朝食をちゃんととっていますか。朝食は朝のスイッチのような大切な役割をしているのでしっかりと朝食をとりましょう。

キャッチコピー考案者  
能代市立三ツ井小学校  
塚本 有細 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 check!  
健康づくり情報

⑩



**減塩で  
素材の味を  
味わおう**

メッセージ  
外食や、塩分の多い物を食べると体に悪いので、素材の味を生かしたおいしく、健康な食事をしましょう。

キャッチコピー考案者  
能代市立向能代小学校  
沖 愛来 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 check!  
健康づくり情報