



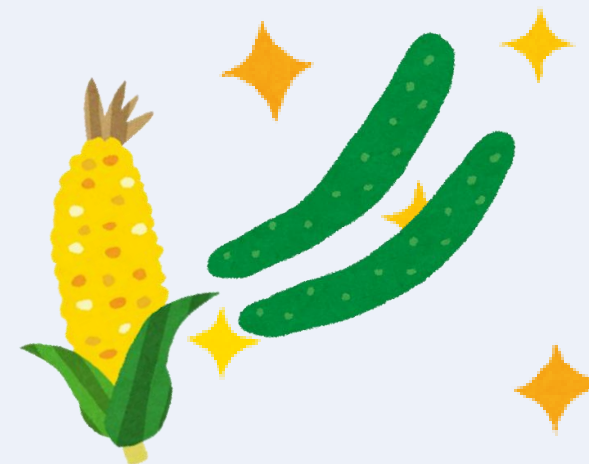
けんこうじゅみようえんしん

／ みんなでめざそう！ **健康**寿命延伸！ ／

第1回 とみや高血糖対策プロジェクト

健康ポスターコンクール

～ポスター作成にあたって知ってほしいこと～



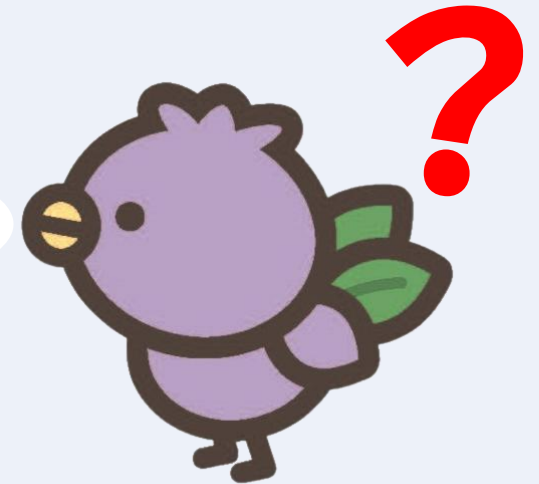
この資料を見て下さったみなさん はじめまして！富谷市健康推進課です！

けんこうすいしんか

私たち富谷市役所 健康推進課では、
市民のみなさんが**健康**に過ごせるよう、
いろいろな活動をしています。

ところで…

健康ってなんだろう？



健康ってなんだろう？

健康とは単に病気ではない、たん きょじゃく虚弱でないというのみならず、しんたいてき・せいしんてき身体的・精神的そして
しゃかいてき かんぜん りょうこう じょうたい さ社会的に完全に良好な状態を指す。せかいほけんきかん世界保健機関(WHO) 1946年

分かりやすいことばで考えてみると…

- ✓ 「病気などがあるか」ということ以外にも健康には大切なことがある
- ✓ からだもこころも元気
- ✓ 毎日の生活を家族やお友達、先生といっしょに勉強したり、遊んだりして、楽しく生活している

健康だから、勉強もあそびもできる！



みなさんが今もこれからも**健康**でありますように

だい2きとみやしけんこうすいしんけいかく

富谷市では「**第2期富谷市健康推進計画**」という
赤ちゃんから大人までのみなさんが健康に過ごすことを
目指して計画を立てて、多くのみなさんの協力をもらいな
がら健康づくりに取り組んでいます。



健康推進課からみなさんにお願いがあいます！

富谷市民のみなさんに**健康づくり**の取り組みを呼びかける
ポスターを作ってくれませんか！



今回作っていただきたいのは…

栄養の目標「**1日5皿(350g)の野菜を食べましょう。**」を
市民の皆さんに分かりやすく伝えるために、
富谷小学校保健委員会の方が作ってくれた
キャッチコピー

野菜デビュー！

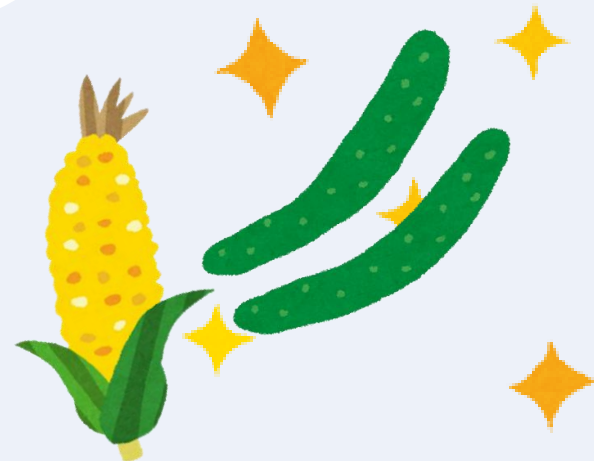
350gで**笑顔**あふれる**健康**なまち



を使ったポスターです！



ポスターを作っていただくために、
野菜について一緒に学んでみましょう！



すごいぞ★

えいよう

野菜がもっている栄養パワー！



ビタミン

- ✓ 病気にかかりにくいからだを作る
- ✓ キズができたときに、治すのを助ける
- ✓ 目や歯、皮ふ、きん肉など、からだのいろんな場所をじょうぶにする

食物せんい

- ✓ いろんな栄養をとりこむ「腸」のはたらきを良くする

カリウム

よぶん えんぶん

- ✓ からだの中にある余分な塩分を体の外に出してくれる

野菜がもっている栄養パワーは、毎日の元気のためのとても大切です。





野菜は1日5皿(350g)を食べると良いとされています。

野菜5皿(350g)ってどれくらい？



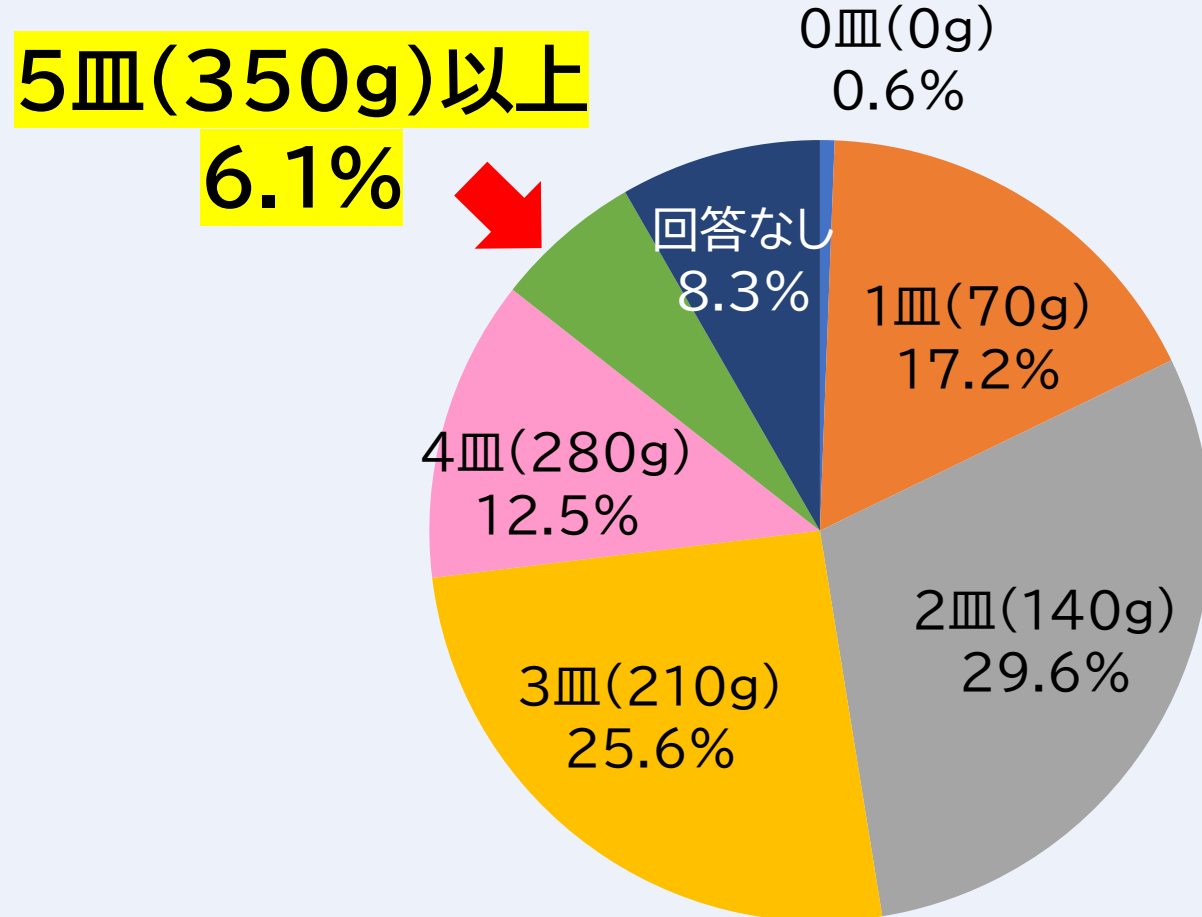
野菜350gってだいたいこれくらい！



**大人の両手に
山もい！**

富谷市のみなさんが野菜をどれくらい食べているか、 アンケートで調べてみたところ…

1日にどのくらい野菜を食べているか(令和5年度)



1日に野菜を食べる量が

足りない！！

という方が多い。

ポスターを作るときのポイント

- ✓ ポスターで野菜を食べることを呼びかける相手は、富谷市に暮らしているみなさんです。
- ✓ 必ずキャッチコピー「野菜デビュー！350gで笑顔あふれる健康なまち」をポスターに書き入れてください。
- ✓ A3サイズ(たて 42cm×29.7cm)、用紙の種類、手法や色合いは自由です。
- ✓ 応募点数はひとり1点です。
- ✓ 自分で作った、ほかのコンクールに出していない作品を応募してください。

※くわしくは「第1回とみや高血糖対策プロジェクト健康ポスターコンクール実施要領」をご確認ください。



令和8年8月31日(月)17時15分まで
富谷市健康推進課まで郵送・持参などで提出してください。



みなさんからの応募をお待ちしています！
よろしくお願いします！

