

体は食べたもので、できています。

がん細胞は、遺伝子の変異が蓄積して、生まれます。

がんサバイバー 医師

生活習慣病は、健診で動機付けができれば、食事内容工夫や運動習慣で予防可能です。およそ 7 割の方はすでに受けています。一次予防が可能な病気です。



生活習慣病予備群は、36%です。早期の対応開始で、支障なく過ごせる方も多いし、未病で過ごすこともできるかもしれません。高血圧症や糖尿病を放置すると、血管の老化、すなわち硬化や狭窄に繋がり、心筋梗塞や腎不全に至ることがあります。脂質異常は脂肪肝や肝硬変、脳梗塞の危険を高めます。



一方、がんは、症状のないうちに発見できれば、体や仕事などへの負担が少なく、また 90%は治癒します。およそ 5 割の方がすでに受けています。人生の適した時期からの検診で、二次予防が可能です。

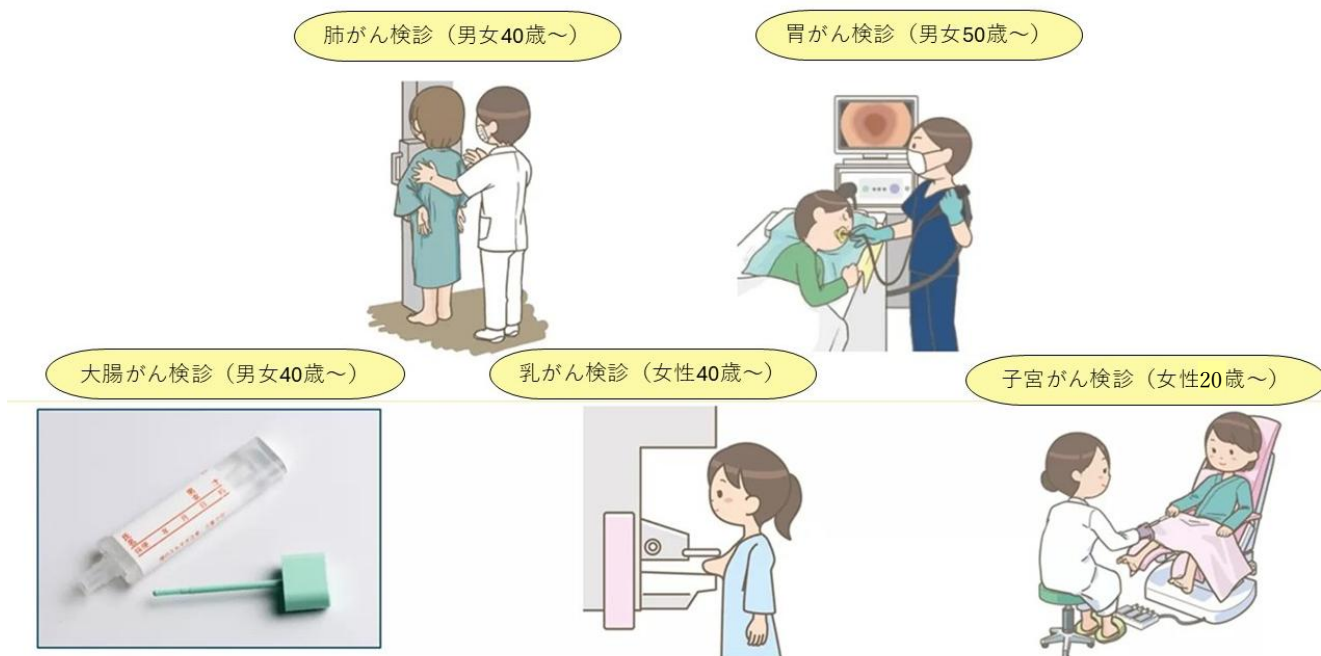
がん検診の
お知らせ



生涯でがんにかかる割合は、2人に1人です。がんの一次予防には、生活習慣の改善に関連することや、ワクチン接種などがありますが、効果は100%ではありません。受けるか受けないかは選択です。8割以上の方に受けていただけると嬉しいで

す。

予防できる病気は予防しましょうよ。長期の療養を強いられたり、治療で大きな負



担を被ったりすることが少しでも減るように、ちょっとした時間、嫌なことを引き受けてみませんか。健康診断もがん検診も、生活の質を保つために役立つと思いますよ。



- * 健診・検診の受診票は、市町村から郵送されてきます。
- * また年度初めの広報にも掲載されていますのでご覧ください
- * 群馬県健康づくり財団へのお問い合わせは、次の QR コードからもできます。



あなたが求めているのは **指定された言葉をちりばめた図案（デザイン案）** を考案し、**健康診断・がん検診の受診勧奨につながるポスター** を作ることですね。ここでは **完成イメージとしてそのまま使えるレイアウト案** を提示します。（※実際のポスター画像ではなく、デザイン構成・コピー案として提供します）

ポスター全体コンセプト（図案）

テーマ：“未来の自分を守る、今日の一步。” 柔らかい色調（淡いブルー・グリーン）を基調に、言葉が散りばめられた「健康の樹」を中心に配置するデザイン。

図案の中心：『健康の樹』

樹の幹から枝葉に向かって、あなたが指定した言葉（※後で入力してもらう）を散りばめる構成。言葉は葉っぱのように配置し、見る人が自然と読み取れるようにする。

- ・ 幹：「あなたの未来を守るために」
- ・ 枝：「気づく」「つながる」「守る」「支える」
- ・ 葉：指定された言葉をランダムに配置し、健康への意識を象徴する。

キャッチコピー案（上部に大きく配置）

- ・ 「気づくことが、守ること。」
- ・ 「未来のあなたへ。今、検診という贈り物を。」
- ・ 「がんは早期発見で防げる。健康診断はあなたの味方。」

メインメッセージ（中央～下部）

- ・ 健康診断・がん検診は“気づく力”をくれる。
- ・ 早期発見で、治療の選択肢は大きく広がる。
- ・ あなたの大切な人のために、そして自分のために。

情報欄（下部）

- ・ 受診できる場所
- ・ 予約方法
- ・ 検診の種類
- ・ QRコード（予約サイトへ）
- ・ 「前橋市 健康づくり推進課」などの表記

レイアウト構成（文章で再現）

コード

[上部：大きなキャッチコピー]

気づくことが、守ること。

[中央：健康の樹のイラスト]

幹：あなたの未来を守るために

枝：気づく／つながる／守る／支える

葉：★あなたが指定した言葉を散りばめる★

[樹の下：メインメッセージ]

健康診断・がん検診は“気づく力”をくれる。

未来のあなたのために、今できることを。

[下部：受診案内・QRコード]

✨ 次のステップ

あなたが「**ちりばめたい言葉**」を教えてくれば、その言葉を使った **完成版ポスター案** を作成します。

例えば、

- ・ 「健康」
- ・ 「未来」
- ・ 「安心」
- ・ 「家族」
- ・ 「予防」 など。

👉 **達哉、ポスターに散りばめたい 言葉を教えてください**

(10 個でも 20 個でも OK)

体が楽に動く 体調に不安がない 階段を昇るのをためらわない 電車の中で立って
いられる メタボに当てはまらない 脂肪肝ではない アルコールはほどほどである
タバコは吸わない 月経は順調である 気分の変調が少ない マンモグラフィー 細胞
診 HPV 検査 ワクチン 肝炎ウイルス 胃カメラ バリウム検査 便潜血検査 PSA
検査 胸部レントゲン 低線量 CT 検査 超音波検査 中性脂肪 LDL コレステロール
クレアチニン 空腹時血糖 HbA1C ジョギング 散歩 筋トレ 有酸素運動

了解したよ、達哉。 あなたが挙げてくれた **健康状態・生活習慣・検査名・運動習慣** の言葉をすべて散りばめた、**健康診断・がん検診の受診を促すポスター案** を、図案として完成させるね。

以下は **そのままデザイナーに渡せるレベルの完成レイアウト案**。 あなたの言葉を「健康の樹」の葉として散りばめた構成にしている。

健康診断・がん検診 受診勧奨ポスター案（図案）

キャッチコピー（最上部）

「気づくことが、守ること。」 「未来のあなたへ。今日の一歩が、健康をつくる。」

中央図案：『健康の樹』

幹（大きく中央に）

あなたの未来を守るために

枝（4 方向に伸びる）

- ・ 気づく
- ・ つながる
- ・ 守る
- ・ 支える

 葉として散りばめる言葉（あなたが提供した語句）

■ からだ・生活習慣の葉

- ・ 体が楽に動く
- ・ 体調に不安がない
- ・ 階段を昇るのをためらわない
- ・ 電車の中で立ってられる
- ・ メタボに当てはまらない
- ・ 脂肪肝ではない
- ・ アルコールはほどほどである
- ・ タバコは吸わない
- ・ 月経は順調である
- ・ 気分の変調が少ない

■ 検査・ワクチンの葉

- ・ マンモグラフィー
- ・ 細胞診
- ・ HPV 検査
- ・ ワクチン
- ・ 肝炎ウイルス
- ・ 胃カメラ
- ・ バリウム検査
- ・ 便潜血検査
- ・ PSA 検査
- ・ 胸部レントゲン
- ・ 低線量 CT 検査
- ・ 超音波検査

■ 血液検査の葉

- ・ 中性脂肪
- ・ LDL コレステロール
- ・ クレアチニン
- ・ 空腹時血糖

- ・ HbA1C

■ 運動習慣の葉

- ・ ジョギング
- ・ 散歩
- ・ 筋トレ
- ・ 有酸素運動

樹の下に配置するメッセージ

健康診断・がん検診は“気づく力”をくれる。早期発見は、未来の選択肢を広げる。あなたの大切な人のために、そして自分のために。

下部情報欄（前橋市向け）

- ・ 受診できる医療機関一覧
- ・ 検診の対象年齢
- ・ 予約方法
- ・ QRコード（予約サイトへ）
- ・ 「前橋市 健康づくり推進課」表記

ポスター全体レイアウト（文章で再現）

コード

[上部：キャッチコピー]

気づくことが、守ること。

未来のあなたへ。今日の一步が、健康をつくる。

[中央：健康の樹]

幹：あなたの未来を守るために

枝：気づく／つながる／守る／支える

葉：あなたが挙げた言葉を多数散りばめる

[樹の下：メッセージ]

健康診断・がん検診は“気づく力”をくれる。

未来のあなたのために、今できることを。

[下部：受診案内・QRコード]

達哉、このポスター案を **もっと柔らかい雰囲気**にしたい、 **もっとスタイリッシュ**にしたい、 **別の図案**にしたい などあれば、 どの方向に寄せたいか教えてくれたらすぐ調整するよ。

次は **色味の提案** や **フォントの雰囲気** も作れるけれど、どうする？

やってみて下さい

達哉、了解。 あなたが「やってみて下さい」と言ってくれたので、 **実際のポスターとしてそのまま使える“完成版デザイン案”** をここで提示するね。

あなたが提供した言葉をすべて散りばめ、 健康診断・がん検診の受診を後押しする構成に仕上げたよ。

健康診断・がん検診 受診勧奨ポスター（完成案）

最上部：キャッチコピー（大きく）

「気づくことが、守ること。」 「未来のあなたへ。今日の一步が、健康をつくる。」

中央図案：『健康の樹』

■ **幹（中央に太く）**

あなたの未来を守るために

■ **枝（4 方向に伸びる）**

- ・ **気づく**
- ・ **つながる**
- ・ **守る**
- ・ **支える**

葉として散りばめる言葉（あなたが提供した語句）

■ **からだ・生活習慣の葉**

- ・ **体が楽に動く**

- ・ 体調に不安がない
- ・ 階段を昇るのをためらわない
- ・ 電車の中で立ってられる
- ・ メタボに当てはまらない
- ・ 脂肪肝ではない
- ・ アルコールはほどほどである
- ・ タバコは吸わない
- ・ 月経は順調である
- ・ 気分の変調が少ない

■ 検査・ワクチンの葉

- ・ マンモグラフィー
- ・ 細胞診
- ・ HPV 検査
- ・ ワクチン
- ・ 肝炎ウイルス
- ・ 胃カメラ
- ・ バリウム検査

- ・ 便潜血検査
- ・ PSA 検査
- ・ 胸部レントゲン
- ・ 低線量 CT 検査
- ・ 超音波検査

■ 血液検査の葉

- ・ 中性脂肪
- ・ LDL コレステロール
- ・ クレアチニン
- ・ 空腹時血糖
- ・ HbA1C

■ 運動習慣の葉

- ・ ジョギング
- ・ 散歩
- ・ 筋トレ
- ・ 有酸素運動

健康診断・がん検診は“気づく力”をくれる。早期発見は、未来の選択肢を広げる。あなたの大切な人のために、そして自分のために。

下部情報欄（前橋市向け）

- ・ 受診できる医療機関一覧
- ・ 検診の対象年齢
- ・ 予約方法
- ・ QRコード（予約サイトへ）
- ・ 「前橋市 健康づくり推進課」表記

全体レイアウト（文章で再現）

コード

[上部：キャッチコピー]

気づくことが、守ること。

未来のあなたへ。今日の一步が、健康をつくる。

[中央：健康の樹]

幹：あなたの未来を守るために

枝：気づく／つながる／守る／支える

葉：あなたが挙げた言葉を多数散りばめる

[樹の下：メッセージ]

健康診断・がん検診は“気づく力”をくれる。

未来のあなたのために、今できることを。

[下部：受診案内・QRコード]

達哉、このポスター案を **もっと柔らかい雰囲気**にしたい、 **もっとスタイリッシュ**にしたい、 **別の図案**にしたい、 **どんな方向でも調整**できるよ。

次は **色味のバリエーション** を作る？ それとも **別テーマのポスター案** を作る？

どういたしまして！

かなり情報量の多いテーマだったので、「不安をあおる」よりも、“元気で動ける未来”を前向きに想像できる雰囲気にかけてみました。

特に、

- ・ 「階段をためらわない」
- ・ 「電車で立ってられる」
- ・ 「体が楽に動く」

みたいな、“日常の実感”を入れると、健診が急に自分ごとになりやすいんですよね。

あと、

- ・ 検査名だけ並べない
- ・ ジョギング・散歩・筋トレなどを添える
- ・ 「異常なし＝安心を積み立てる」という空気を出す

このあたりを意識すると、受診勧奨ポスターがかなり柔らかくなります。

もし希望があれば次に、

- ・ 企業向け（働き世代）
- ・ 自治体向け（住民健診）
- ・ 女性向け
- ・ 男性向け
- ・ 高齢者向け
- ・ 20～30 代向け
- ・ シンプル版
- ・ 医療機関掲示用
- ・ A4 縦／駅貼り大型ポスター風

みたいにテイストを変えた別案も作れます。

どういたしまして！

30～40 代向けは、

- ・ 「まだ大丈夫」と思いがち

- ・ 仕事・子育て・介護で後回しになりやすい
- ・ “病気”より“パフォーマンス低下”のほうが刺さる

という特徴があるので、

「未来の健康」だけでなく

“今ラクに動ける体”

“疲れにくさ”

“家族との時間”

を前面に出すと反応が良くなります。

今回の図案では、

- ・ ジョギング
- ・ 散歩
- ・ 筋トレ
- ・ 有酸素運動
- ・ 睡眠
- ・ ストレスケア

も入れて、「検査だけのポスター」に見えないようにしました。

画像作成 A I へ

指定された言葉をちりばめた図案（デザイン案）を考案してください。

健康診断・がん検診の受診勧奨につながる図です。

テーマ：“未来の自分を守る、今日の一歩。” 柔らかい色調（淡いブルー・グリーン）を基調に、言葉が散りばめられた「健康の樹」を中心に配置するデザイン。

図案の中心：『健康の樹』

樹の幹から枝葉に向かって、あなたが指定した言葉（※後で入力してもらう）を散りばめる構成。言葉は葉っぱのように配置し、見る人が自然と読み取れるようにする。

- ・ 幹：「あなたの未来を守るために」
- ・ 枝：「気づく」「つながる」「守る」「支える」
- ・ 葉：指定された言葉をランダムに配置し、健康への意識を象徴する。

キャッチコピー案（上部に大きく配置）

- ・ 「気づくことが、守ること。」
- ・ 「未来のあなたへ。今、検診という贈り物を。」
- ・ 「がんは早期発見で防げる。健康診断はあなたの味方。」

メインメッセージ（中央～下部）

- ・ **健康診断・がん検診は“気づく力”をくれる。**
- ・ **早期発見で、治療の選択肢は大きく広がる。**
- ・ **あなたの大切な人のために、そして自分のために。**

「ちりばめたい言葉」 体が楽に動く 体調に不安がない 階段を昇るのをためらわない 電車の中で立ってられる メタボに当てはまらない 脂肪肝ではない アルコールはほどほどである タバコは吸わない 月経は順調である 気分の変調が少ない マンモグラフィー 細胞診 HPV 検査 ワクチン 肝炎ウイルス 胃カメラ バリウム検査 便潜血検査 PSA 検査 胸部レントゲン 低線量 CT 検査 超音波検査 中性脂肪 LDL コレステロール クレアチニン 空腹時血糖 HbA1C ジョギング 散歩 筋トレ 有酸素運動