

健康教育資材一覧

2021.04.01現在

パネル

【生活習慣病予防】

| No. | 資材名 | サイズ |
|-----|---------------------|-----|
| 生-1 | 健診でわかる今の自分 | A1 |
| 生-2 | 生活習慣病予防を予防しよう | A1 |
| 生-3 | 脳卒中とその予防 | A1 |
| 生-4 | これが肥満の原因！ | A1 |
| 生-5 | 糖尿病の予防と改善7カ条 | A1 |
| 生-6 | 動脈硬化予防には生活習慣改善が特效薬！ | A1 |
| 生-7 | 血圧は健康のバロメーター | A1 |
| 生-8 | 高血圧の予防と改善5カ条 | A1 |

【がん】

| No. | 資材名 | サイズ |
|------|--------------------------|-----|
| が-1 | 肺がん | A1 |
| が-2 | 胃がん | A1 |
| が-3 | 肝臓がん | A1 |
| が-4 | 大腸がん | A1 |
| が-5 | 子宮がん | A1 |
| が-6 | 知って安心 子宮頸がん検診 | A1 |
| が-7 | 乳がん | A1 |
| が-8 | 乳がんは自分で発見できます！ | A1 |
| が-9 | 乳がん検診(検査方法と注意点) | A1 |
| が-10 | 乳がん検診(マンモグラフィ+超音波検査の有効性) | A1 |
| が-11 | 乳がん検診(マンモグラフィの代表的な画像) | A1 |
| が-12 | 乳がん検診(超音波検査の代表的な画像) | A1 |
| が-13 | ちゃんと知りたい乳がんのこと。 | B1 |
| が-14 | 月に1度はセルフチェックを | B1 |
| が-15 | 定期的な乳がん検診を | B1 |

パネル

【メンタルヘルス】

| No. | 資材名 | サイズ |
|-----|-----------------------------------|-----|
| メ-1 | こころもからだも健康に ～あなたを大切にするあなたのために～ | A1 |
| メ-2 | 上手なストレス解消法 | A1 |
| メ-3 | 気分爽快、心も健康 | A1 |

【骨粗鬆症】

| No. | 資材名 | サイズ |
|-----|--------------|-----|
| 骨-1 | あなたの骨たいじょうぶ？ | A1 |
| 骨-2 | 骨粗鬆症が心配 | A1 |
| 骨-3 | 骨粗鬆症予防体操 | A1 |

【食生活】

| No. | 資材名 | サイズ |
|-----|-------------------|-----|
| 栄-1 | がんを防ぐポイント-食生活の工夫- | A1 |
| 栄-2 | 食事でがんを予防しよう | A1 |
| 栄-3 | 無理なくできる減塩8カ条 | A1 |

【運動】

| No. | 資材名 | サイズ |
|-----|-----------------------------|-----|
| 運-1 | からだを動かそう | A1 |
| 運-2 | らくらくかんたん 腰痛・肩こりかんたんストレッチ | A1 |
| 運-3 | らくらくかんたん 腰痛予防かんたんストレッチ | A1 |
| 運-4 | らくらくかんたん オフィスでできるかんたんストレッチ① | A1 |
| 運-5 | らくらくかんたん オフィスでできるかんたんストレッチ② | A1 |
| 運-6 | VDT疲労を解消するカンタン体操 | A1 |
| 運-7 | 100kcalを消費する身体運動 | A1 |

【食生活】

| No. | 資材名 | サイズ |
|-----|------------------------|-----|
| た-1 | たばこやめてみませんか？ | A1 |
| た-2 | 知っていますか？COPD(慢性閉塞性肺疾患) | A1 |

【サイズ参考】A1:594mm×841mm B1:728mm×1030mm

DVD / CD-R

| No. | 資 材 名 | 保有台数 |
|------|--|------|
| D-1 | 知っていますか？ 子宮頸がんのこと(14分) | 3枚 |
| D-2 | まさか私が乳がん！？ ～早期発見があなたを救う～(18分) | 3枚 |
| D-3 | Dr.奥仲の熱血出前授業(親子でたばこについて考える:28分47秒、十代からのがん予防35分50秒 計1時間4分37秒) | 3枚 |
| D-4 | Dr.中川がよくわかる！ がんの授業(アニメ教材:31分02秒、授業風景と解説:84分30秒 計1時間55分32秒) | 1枚 |
| D-5 | 元気にこにこ体操(職場体操) 栃木県「身体を動かそうプロジェクト」提供資料:15分 | 5枚 |
| D-6 | 脳卒中撲滅を目指して 2014年度版(パワーポイントCD-R) 栃木県「脳卒中啓発プロジェクト」提供資料:スライド全70枚 | 5枚 |
| D-7 | がんって、なに？ いのちを考える授業(10分43秒) | 3枚 |
| D-8 | 乳がんを早期に発見するために～マンモグラフィ啓発DVD～(14分40秒) | 1枚 |
| D-9 | 乳がん自己検診のすすめ(6分8秒) | 1枚 |
| D-10 | マンモグラフィ検診へようこそ！(9分) | 1枚 |
| D-11 | グローバルヘルスの実現のために(58分) | 1枚 |

保健指導型モデル

| No. | 資 材 名 | 保有台数 |
|-----|----------------------------|------|
| モ-1 | 乳がん触診モデル精密型 | 4台 |
| モ-2 | 禁煙指導用肺がんセットモデル | 1セット |
| モ-3 | 1年分のタールモデル | 1台 |
| モ-4 | めざそう！野菜350g以上！1日分献立例フードモデル | 1セット |
| モ-5 | 糖尿病指導用食品交換表1600kcal献立 | 1セット |