

健康教育資材一覧

2022.04.01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

【禁煙】

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