

【パネル】

<結核>

結-1(A1サイズ)

その咳、結核かも？



結核は **今でも** 重大な感染症です。
せき・発熱・身体のたるさが **2週間以上** 続く場合は必ず受診しましょう。
特に高齢者は、症状が出ても **早期発見** を受けましょう。

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

結-2(A1サイズ)

結核は感染するの？



「空気感染」 でうつります。
結核は、せき・くしゃみなどと一緒に空気中に飛び散ります。
抵抗力で免疫力が低下すると、発病することがあります。

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

結-3(A1サイズ)

結核は予防できるの？



免疫力 を高めることは
結核予防に有効です。
定期的なワクチン接種のよい効果も、健康的な生活を心がけましょう。
定期的な運動や、**早寝早起き**、**早朝日光浴** することも大切です。

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

結-4(A1サイズ)

結核は治せるの？



結核は薬を飲めば **治ります**。
結核と診断された複数の薬を6ヶ月～9ヶ月間服用する必要があります。
結核が完治するためには **毎日きちんと飲みましょう**。

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

<がん>

が-1(A1サイズ)

肺がん

日本人に多いがん。1992年以降肺がんを患い死亡する人の約7割！



肺がんは肺がんの最大の危険因子！

1日10本の葉巻を吸うか、1日10支のタバコを吸うか、吸煙習慣が長いほど、肺がんになる危険性が増大

肺がんの危険な人

- 1日10本の葉巻を吸うか、1日10支のタバコを吸うか、吸煙習慣が長い人
- 肺がん家族歴のある人
- 肺がんの既往歴のある人
- 10年以上の喫煙歴のある人

肺がんのできる部位

- 肺がん
- 肺がん
- 肺がん

肺がんになる危険な人

- 喫煙習慣が長い人
- 肺がん家族歴のある人
- 肺がんの既往歴のある人
- 10年以上の喫煙歴のある人

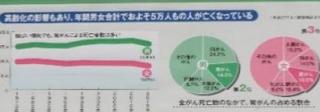
肺がんを早期発見するために、**定期的な検診を受けましょう**

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-2(A1サイズ)

胃がん

高齢者の割合が多い。年間約4万人が胃がんを患い死亡している



胃がんの危険因子は、塩分の過剰摂取と野菜・果物の摂取不足

喫煙・飲酒の習慣

- 喫煙習慣が長い人
- 飲酒習慣が長い人

胃がんのできる部位

- 胃がん
- 胃がん
- 胃がん

胃がんになる危険な人

- 喫煙習慣が長い人
- 飲酒習慣が長い人
- 塩分の過剰摂取の人
- 野菜・果物の摂取不足の人

胃がんを早期発見するために、**定期的な検診を受けましょう**

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-3(A1サイズ)

肝臓がん

日本人に多いといわれる肝臓がん



肝臓がんになる前駆症状は、ほとんどが慢性肝炎・肝硬変

肝臓がんの危険な人

- 慢性肝炎・肝硬変の人
- 肝臓がん家族歴のある人
- 肝臓がんの既往歴のある人
- 10年以上の喫煙歴のある人

肝臓がんのできる部位

- 肝臓がん
- 肝臓がん
- 肝臓がん

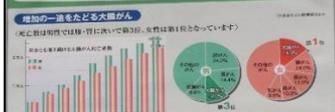
肝臓がんを早期発見するために、**定期的な検診を受けましょう**

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-4(A1サイズ)

大腸がん

増加の一途をたどる大腸がん



増加の要因は生活習慣の欧米化！

大腸がんのできる部位

- 大腸がん
- 大腸がん
- 大腸がん

大腸がんになる危険な人

- 喫煙習慣が長い人
- 飲酒習慣が長い人
- 塩分の過剰摂取の人
- 野菜・果物の摂取不足の人

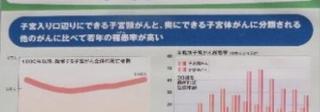
大腸がんを早期発見するために、**定期的な検診を受けましょう**

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-5(A1サイズ)

子宮がん

子宮入り口付近にできる子宮頸がん、奥にできる子宮体がんが分類される他のがんによって看す割合率が高い



子宮がんのできる部位

- 子宮頸がん
- 子宮体がん
- 子宮体がん

子宮がんになる危険な人

- 喫煙習慣が長い人
- 飲酒習慣が長い人
- 塩分の過剰摂取の人
- 野菜・果物の摂取不足の人

子宮がんを早期発見するために、**定期的な検診を受けましょう**

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-6(A1サイズ)

女性の健康について知っておきたいこと

知って安心 子宮頸がん検診

子宮頸がん検診の流れ

- 問診
- 検診
- 検診結果
- 検診結果

子宮頸がん検診を受ける人

- 子宮頸がん検診を受ける人
- 子宮頸がん検診を受ける人
- 子宮頸がん検診を受ける人

子宮頸がん検診を受ける人

- 子宮頸がん検診を受ける人
- 子宮頸がん検診を受ける人
- 子宮頸がん検診を受ける人

子宮頸がん検診を受ける人

- 子宮頸がん検診を受ける人
- 子宮頸がん検診を受ける人
- 子宮頸がん検診を受ける人

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-7(A1サイズ)

乳がん

乳がんは女性のがんのトップになると予測されています



乳がんのできる部位

- 乳がん
- 乳がん
- 乳がん

乳がんになる危険な人

- 喫煙習慣が長い人
- 飲酒習慣が長い人
- 塩分の過剰摂取の人
- 野菜・果物の摂取不足の人

乳がんを早期発見するために、**定期的な検診を受けましょう**

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-8(B1サイズ)

ちゃんと知りたい 乳がんのこと。

日本人女性の11人に1人、乳がんはともなふ身近な病気になりました。しかし、定期的な検診によって早期に発見すれば90%以上の方が治るようになってきました。また乳がんにかかった人の理解とサポートも、ますます重要になってきています。この病気のことを正しく知って、みんなで支え合ひましょう。

どんな人が乳がんにかかりやすい？

- 40歳以上
- 初産が30歳以上
- 出産経験がない
- 家族（母、姉、妹）に乳がんにかかった人がいる
- 物産が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 閉経後に体重が増えた
- 乳腺疾患(乳癌など)にかかったことがある
- 乳がんにかかったことがある

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-9(A1サイズ)

乳がんチェック！

ブレスト・アウェアネス

～乳房を意識する生活習慣～

乳がんはともなふ身近な病気です。日本人女性でもっとも「かかると怖い」病気です。乳がんの症状は乳房から開始を待たず、乳房の変化を感じるかや定期的に検診を受けましょう。

4つのポイントで乳がんの早期発見を！

- 自分の乳房の状態を知る
- 乳房のセルフチェック
- 乳房の変化に気づく
- 医療機関で診察を受ける

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-10(A1サイズ)

毎月 乳房のセルフチェック

毎月1回、日にちを決めて3つのステップ

- STEP1 乳房の形を鏡でチェック
- STEP2 乳房の硬さを触ってチェック
- STEP3 乳房の大きさを触ってチェック

セルフチェックのポイント

- 7日以内、月経前(閉経後は2週間以内)にチェック
- 両乳房を同じようにチェック
- 乳首の周囲を触ってチェック

セルフチェックに最適な日は？

乳がんを早期発見するために、**定期的な検診を受けましょう**

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-11(A1サイズ)

このような症状はないですか？

特に気を付けるポイントは

- 乳房のこり
- 皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のただれ

1つでもあったら医療機関へ行きましょう。早期発見に繋がります。

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

が-12(A1サイズ)

受けよう！乳がん検診

早期発見ができれば、

- がんによる死を減らすことができます
- 治療の負担を減らすことができます
- 医師のアドバイスを受けやすくなります

セルフチェック

公財財団法人 栃木県保健衛生事業団
（栃木県立総合医療センター）

<生活習慣病予防>
生-1(A1サイズ)

健診の役立つ方

健康診断の役割

- 1 健康診断の役割
- 2 がん検診の役割
- 3 生活習慣病の予防
- 4 健康診断の結果をどう活かすか

健康診断は病気を見つけるだけでなく、病気の予防や早期発見、生活習慣病の予防に役立ちます。健康診断の結果をどう活かすか、健康診断を受ける意義についてお話しします。

健康診断の結果が「異常なし」でも1年に1回は健診を受けましょう。

公財法人 栃木県保健衛生事業団

生-2(A1サイズ)

生活習慣病を予防しよう

健康が不健康に進ぶのはあなた

長い寿命の生活習慣が病気の発病に関与しています。いつまでも健康な人生を送るために多くの生活習慣を改善して、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病とは

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- 肥満
- 脳卒中
- 心臓病
- がん

予防のポイント

- 1 食生活
- 2 運動
- 3 禁煙
- 4 飲酒
- 5 睡眠
- 6 精神生活

明るい健康生活を自覚しよう

公財法人 栃木県保健衛生事業団

生-3(A1サイズ)

脳卒中とその予防

脳の動脈が破れたり、つまりたりして起こります。

脳卒中は発症すると、脳にダメージを与え、手足の麻痺、言語障害、意識障害、認知症などを引き起こす可能性があります。

予防のポイント

- 1 食生活
- 2 運動
- 3 禁煙
- 4 飲酒
- 5 睡眠
- 6 精神生活

公財法人 栃木県保健衛生事業団

生-4(A1サイズ)

これが肥満の原因!

肥満は健康を害する原因です。肥満を予防するために、生活習慣を改善しましょう。

- 1 食生活
- 2 運動
- 3 禁煙
- 4 飲酒
- 5 睡眠
- 6 精神生活

公財法人 栃木県保健衛生事業団

生-5(A1サイズ)

糖尿病の予防と改善7か条

- 1 糖尿病を予防する
- 2 糖尿病を早期発見する
- 3 糖尿病を早期治療する
- 4 食生活
- 5 運動
- 6 禁煙
- 7 飲酒

公財法人 栃木県保健衛生事業団

生-6(A1サイズ)

動脈硬化予防には生活習慣改善が特効薬!

動脈硬化は生活習慣病の総称です。生活習慣を改善することで、動脈硬化を予防することができます。

- 1 食生活
- 2 運動
- 3 禁煙
- 4 飲酒
- 5 睡眠
- 6 精神生活

公財法人 栃木県保健衛生事業団

生-7(A1サイズ)

血圧は健康のバロメーター

血圧は健康のバロメーターです。血圧を正常に保つことで、生活習慣病を予防することができます。

血圧の測定方法

公財法人 栃木県保健衛生事業団

生-8(A1サイズ)

高血圧の予防と改善5か条

- 1 食生活
- 2 運動
- 3 禁煙
- 4 飲酒
- 5 睡眠

公財法人 栃木県保健衛生事業団

<メンタルヘルス>
メ-1(A1サイズ)

こころもからだも健康に

こころもからだも健康に。メンタルヘルスを改善することで、健康な生活を送ることができます。

メンタルヘルスの改善方法

公財法人 栃木県保健衛生事業団

メ-2(A1サイズ)

上手なストレス解消法

上手なストレス解消法。ストレスを上手に解消することで、健康な生活を送ることができます。

ストレス解消のポイント

公財法人 栃木県保健衛生事業団

メ-3(A1サイズ)

気分爽快、心も健康

気分爽快、心も健康。健康的な食生活を送ることで、心も健康になります。

健康的な食生活のポイント

公財法人 栃木県保健衛生事業団

<骨粗鬆症>
骨-1(A1サイズ)

あなたの骨だいじょうぶ?

骨の健康度チェック12。骨の健康度をチェックすることで、骨粗鬆症を予防することができます。

- 1 骨の健康度チェック12
- 2 骨粗鬆症の予防
- 3 骨粗鬆症の診断
- 4 骨粗鬆症の治療
- 5 骨粗鬆症の予防
- 6 骨粗鬆症の診断
- 7 骨粗鬆症の治療
- 8 骨粗鬆症の予防
- 9 骨粗鬆症の診断
- 10 骨粗鬆症の治療
- 11 骨粗鬆症の予防
- 12 骨粗鬆症の診断

公財法人 栃木県保健衛生事業団

骨-2(A1サイズ)

骨粗鬆症が心配

日本人の骨に危険信号。骨粗鬆症による骨折予備群が増加しています。

骨粗鬆症の予防方法

公財法人 栃木県保健衛生事業団

骨-3(A1サイズ)

骨粗鬆症予防体操

骨粗鬆症予防体操。骨粗鬆症を予防するために、体操を行うことが大切です。

骨粗鬆症予防体操のポイント

公財法人 栃木県保健衛生事業団

<食生活>

食-1(A1サイズ)

がんを防ぐポイント ー食生活の工夫ー

パランスのとれた食と適量・適期のある食生活

野菜は1日1回以上、果物は1日1回食べましょう

野菜や果物は多くの人を病気に導く重要な役割を担っています。野菜や果物は、体内の活性酸素を除去し、がんの発生を抑制する働きがあります。また、野菜や果物には、がんの発生を抑制する働きがある成分が多く含まれています。野菜や果物を多く摂ることは、がんの発生を抑制する働きがあります。

がんを防ぐ具体的な食生活

- 野菜・果物を多くとる
- 魚を多くとる
- 脂質はひかえめに
- 塩分を減らす
- アルコールを控える
- 加工肉を減らす
- 食生活の改善は、がんの発生を抑制する働きがあります。

食-2(A1サイズ)

食事でがんを予防しよう

野菜は1日1回以上、果物は1日1回食べましょう

野菜や果物は多くの人を病気に導く重要な役割を担っています。野菜や果物は、体内の活性酸素を除去し、がんの発生を抑制する働きがあります。また、野菜や果物には、がんの発生を抑制する働きがある成分が多く含まれています。野菜や果物を多く摂ることは、がんの発生を抑制する働きがあります。

1日350gを目標に 野菜は5色以上

緑黄色野菜を食べて 1日の目標以上

魚物を1日1回食べましょう

肉を減らす

肉を減らす

肉を減らす

食-2(A1サイズ)

無理なくできる 減塩8か条

- 1 減塩は控えめに
- 2 減塩の目安は控えめに
- 3 減塩の目安は控えめに
- 4 減塩の目安は控えめに
- 5 減塩の目安は控えめに
- 6 減塩の目安は控えめに
- 7 減塩の目安は控えめに
- 8 減塩の目安は控えめに

<運動>

運-1(A1サイズ)

からだを動かそう

暮らしのなかで健康をつくろう

からだを動かすことが、健康づくりにつながります。

健康づくりのための身体活動の工夫

- 歩く・走る・自転車・階段
- 掃除・洗濯・買い物
- エレベーターやエスカレーターを減らす
- 林道は、健康で心身をリフレッシュさせる

運動の危険

- 1 脱水症状
- 2 熱中症
- 3 けいれん
- 4 疲労骨折

手軽にはじめるウォーキング

目標は一日一万歩!

- 1 歩く・走る・自転車
- 2 掃除・洗濯・買い物
- 3 エレベーターやエスカレーターを減らす
- 4 林道は、健康で心身をリフレッシュさせる

運-2(A1サイズ)

腰痛・肩こりかんたんストレッチ

ポイント!

ストレッチは、筋肉を伸ばすことで、腰痛や肩こりを予防・改善する効果があります。

腰痛・肩こり解消

- 1 腰痛・肩こり解消法 1
- 2 腰痛・肩こり解消法 2

股関節・大腿筋のストレッチ

- 1 股関節・大腿筋のストレッチ 1
- 2 股関節・大腿筋のストレッチ 2

運-3(A1サイズ)

腰痛予防かんたんストレッチ

ポイント!

ストレッチは、筋肉を伸ばすことで、腰痛を予防・改善する効果があります。

腰痛予防かんたんストレッチ

- 1 腰痛予防かんたんストレッチ 1
- 2 腰痛予防かんたんストレッチ 2
- 3 腰痛予防かんたんストレッチ 3

運-4(A1サイズ)

オフィスでできるかんたんストレッチ①

ポイント!

ストレッチは、筋肉を伸ばすことで、腰痛や肩こりを予防・改善する効果があります。

かんたんストレッチ①

- 1 かんたんストレッチ① 1
- 2 かんたんストレッチ① 2

かんたんストレッチ②

- 1 かんたんストレッチ② 1
- 2 かんたんストレッチ② 2

かんたんストレッチ③

- 1 かんたんストレッチ③ 1
- 2 かんたんストレッチ③ 2

運-5(A1サイズ)

オフィスでできるかんたんストレッチ②

ポイント!

ストレッチは、筋肉を伸ばすことで、腰痛や肩こりを予防・改善する効果があります。

目的別ストレッチ

- 1 目的別ストレッチ 1
- 2 目的別ストレッチ 2
- 3 目的別ストレッチ 3

運-6(A1サイズ)

VDT疲労を解消するカンタン体操

ポイント!

ストレッチは、筋肉を伸ばすことで、腰痛や肩こりを予防・改善する効果があります。

前・中・後ろの腕に効く体操

- 1 前・中・後ろの腕に効く体操 1
- 2 前・中・後ろの腕に効く体操 2

肩・背中・腕の腕に効く体操

- 1 肩・背中・腕の腕に効く体操 1
- 2 肩・背中・腕の腕に効く体操 2

手と腕のストレッチ

- 1 手と腕のストレッチ 1
- 2 手と腕のストレッチ 2

運-7(A1サイズ)

100kcalを消費する身体活動

1ヶ月間で約1kg減量!

1000kcal消費する身体活動

性別	活動	消費カロリー(kcal)
男性	ジョギング	31
	サイクリング	26
	水泳	23
	野球ソフトボール	18
	テニス	13
	ゴルフ	10
	散歩	9
	ウォーキング	32
	掃除	28
	洗濯	21
女性	ジョギング	28
	サイクリング	23
	水泳	20
	野球ソフトボール	16
	テニス	12
	ゴルフ	10
	散歩	9
	ウォーキング	30
	掃除	27
	洗濯	21

<たばこ>

た-1(A1サイズ)

たばこをやめませんか?

禁煙開始の決定

禁煙の理由をはっきりさせる

- 健康のため
- 家族のため
- 経済のため
- 社会のため

禁煙宣言、交えてくれる人づくり

禁煙の理由をはっきりさせる

- 健康のため
- 家族のため
- 経済のため
- 社会のため

た-2(A1サイズ)

COPD(慢性閉塞性肺疾患) 知っていますか?

知っていますか? 慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、呼吸器疾患の代表的な疾患です。喫煙が主な原因で、肺の機能が低下し、呼吸が困難になります。

増えているCOPD

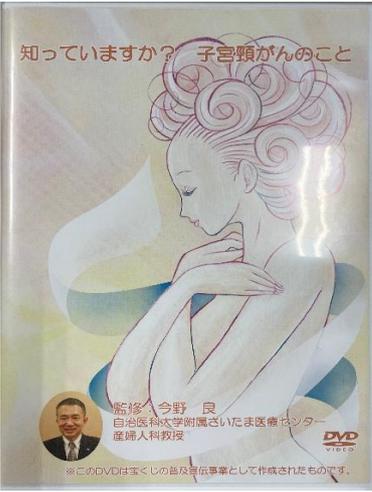
喫煙が主な原因で、肺の機能が低下し、呼吸が困難になります。

知っていますか? 慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、呼吸器疾患の代表的な疾患です。喫煙が主な原因で、肺の機能が低下し、呼吸が困難になります。

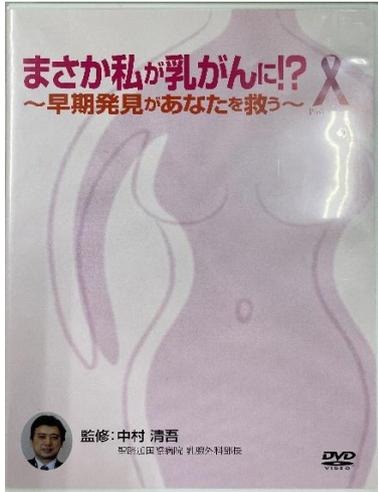
【サイズ参考】
 A1 : 594mm × 841mm
 B1 : 728mm × 1030mm

【DVD/CD-R】(収録時間)

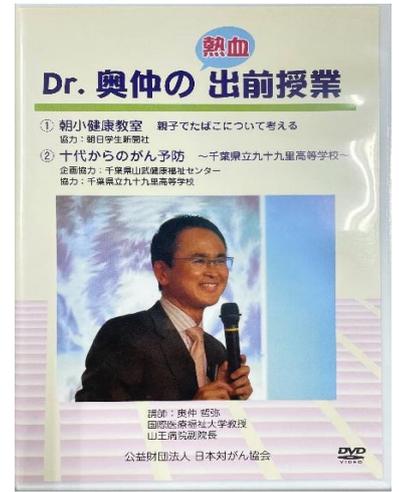
D-1(14分)



D-2(18分)



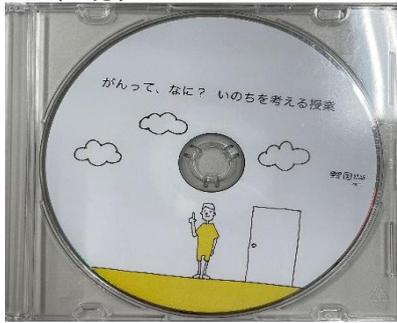
D-3(64分)



D-4(115分)



D-5(11分)



D-6(15分)



D-7(6分)



D-8(9分)



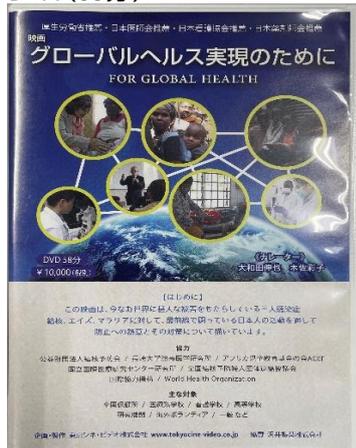
D-9(15分)



D-10(全70枚)



D-11(58分)



【保健指導型モデル】

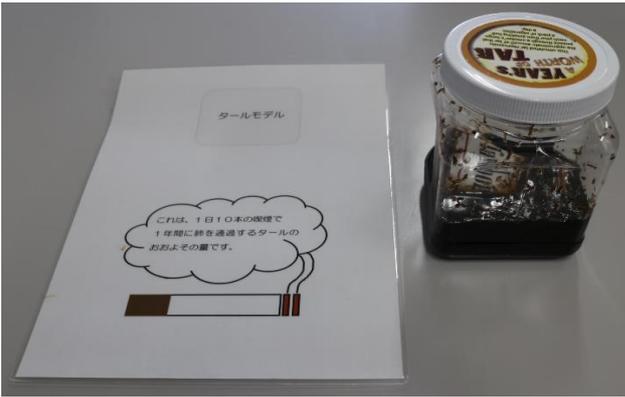
モ-1:乳がん触診モデル精密型



モ-2:禁煙指導用肺がんセット



モ-3:1年分のタール



モ-4:めざそう!野菜350g以上!1日分の献立例



モ-5:糖尿病指導用食品交換表1,600kcal献立

