健康づくりキット

【大腸がんクイズラリーパネル】…１セット

大腸がんの現状や大腸がん検診・精密検査について解説したパネルです。５問の簡単なクイズに答えることで、大腸がん検診・精密検査受診の大切さを理解する仕組みになっています。

≪内容≫
①増えている大腸がん
②大腸がん検診
③大腸の精密検査
④がんの予防

●サイズ：A1（84×59cm）
●1セット：4枚組

NEW【大腸がん検診受診勧奨パネル】…１組

大腸がん検診の方法・流れをイラストを用いながらわかりやすく伝えるパネルです。また、パネル内には大腸内視鏡経験者の感想も含まれています。

≪内容≫
①啓発ポスター
②大腸がん検診
③陽性の原因は精密検査で

【生活習慣パネル】…１セット

ストレスや生活習慣病から、自分自身の健康を守るためにはどうしたらよいか、生活習慣を見直すきっかけとなるパネルです。

≪内容≫
①生活習慣病を予防しよう
②バランスよく食べよう
③からだを動かそう
④上手なストレス解消法
⑤分煙・禁煙をしよう

●サイズ：A1（84×59cm）
●1セット：5枚組

NEW【フレイル予防パネル】…１セット

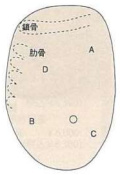
フレイル全般の知識に加え、「食・口腔機能」「運動」「社会参加」の３つの視点からフレイルとその予防について学ぶことができます。また、クイズも含まれており、見て考えることのできる教材となっています。

≪内容≫
①フレイルとは？
　予防のポイント
②食・口腔機能
③運動・社会参加
④クイズ

●サイズ：A1（84×59cm）
●1セット：4枚組

【乳がん触診モデル】…１台

乳がんの自己触診を修得するためのモデルです。乳房の中にしこりが再現され、実際に触れたときの感覚を体感することができます。置き型タイプで、机の上などで手軽に説明や実習を行えます。



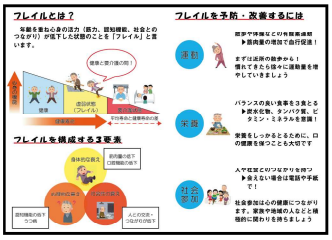
A：えくぼ症候を伴うがん
B：皮膚陥凹を伴うがん
C：線維線腫
D：乳腺症

●サイズ：20×28×14.5（cm）
※ケース収納時

収納ケース

NEW 【握力計】…２台

フレイル測定に用いるグッズです。各年代と平均握力の表や、フレイルに関する簡単なパネルを付属しており、筋力低下という視点からフレイルについて周知することができます。



NEW 【キャップパズルゲーム】…各３セット

マスに描かれた絵とキャップに書かれた漢字を合わせるゲームです。フレイル予防（認知機能）のレクリエーション等にご活用ください。

≪種類≫

①動物　③魚

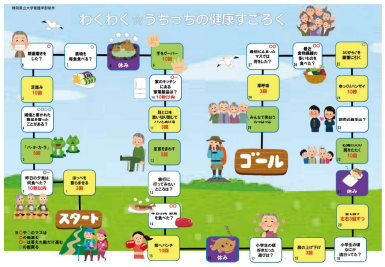
②果物　④国

NEW 【健康すごろく】…１セット

すごろくを楽しみながら、フレイル予防に取り組めます。すごろくAは認知症予防・誤嚥予防・転倒予防を、すごろくBは認知・口腔・食習慣・運動・交流をテーマにマスが考えられており、それぞれ説明書も付属します。

すごろくＡ

すごろくＢ



- サイズ：A1（84×59cm）
- 製作：静岡県立大学看護学部

健康づくりキット：紙芝居

【よふかしおにとはやねちゃん】…１組

＜あらすじ＞

やなせたかし氏デザインの「早寝早起き朝ごはん運動」で使用されているキャラクター達が登場する紙芝居です。

子どもたちに、「適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠」といった基本的な習慣を身に付けてもらうことを目的とした作品です。

- サイズ：A3（30×42cm）
- 製作者：早寝早起き朝ごはん全国協議会
- 製作年：平成18年
- 対　象：幼児～小学生低学年

健康づくりキット：DVD

【がんって、なに？ いのちを考える授業】…１枚

全10話で構成され、がんに対する知識をシンプルなイラストと音楽、わかりやすいナレーションで紹介しています。１話は約1分で、ディスカッションなど授業で使いやすいように１話ごとに分けて視聴できます。

≪内容≫
第一話　2人に1人ががんになる
第二話　がんてなに？
第三話　がんの最大の原因はたばこ
第四話　がんの原因の半分以上が生活習慣
第五話　若い女性に増えている子宮頸がん
第六話　がんの早期発見(1)
第七話　がんの早期発見(2)
第八話　がんの治療法
第九話　がんの痛みは取ろう
第十話　がん検診に行こう！

●時間：約11分
●企画・制作：日本対がん協会

【がん教育アニメ教材 よくわかる！がんの授業】…１枚

がん教育で取り上げるべき内容をわかりやくクイズ形式で学べるようにしたアニメ動画教材です。

●時間：約31分
●企画・制作：日本対がん協会

≪内容≫
はじめに　（1分05秒）
１話　がんってなに？　（3分40秒）
２話　2人に1人が、がんになる　（2分29秒）
３話　がんの種類　（2分51秒）
４話　がんの予防　（4分01秒）
５話　早期発見とがん検診　（3分56秒）
６話　がんの治療法　（4分22秒）
７話　がんの治療における緩和ケア（2分17秒）
８話　生活の質　（2分32秒）
９話　がん患者への理解と共生　（2分31秒）
おわりに（命の大切さ）　（1分18秒）

【がんちゃんの冒険】…１枚

●時間：約19分
●発行：日本対がん協会

≪内容≫
肉食を好みタバコを愛する中年男性「オッジさん」と、友人のようにとりついた「がんちゃん」の共同生活を描きながら、がんについての知識と、検診や生活習慣改善について学べる全17話のアニメーション・ストーリーです。
「オッジさん」が「がんちゃん」の正体を知るまでの前半部、その後「がんちゃん」とどう向き合っていくかを描く後半部に分かれています。

【Dr. 奥仲の熱血出前授業】…１枚

テレビでおなじみの呼吸器外科の専門医、奥仲哲弥先生が、小学生や高校生と、たばこの害や、がん予防について勉強します。親子でたばこについて考えた「朝小健康教室」と高校生に向けた「十代からのがん予防」の２種類の出張授業を映像化し、わかりやすく解説します。

①朝小健康教室
1. たばこの何が悪いの？
2. たばこは病気です！
3. たばことがんの関係
4. たばこ病を知っていますか？
5. 受動喫煙の害とは
6. 身近な人にたばこをやめさせるには？

②十代からのがん予防
1. がんの基礎知識
2. がんの診断と治療
3. がんの原因 ナンバー１はたばこ？
4. がんから自分を守るには？

●時間：約63分
●企画・制作：日本対がん協会

健康づくりキット：DVD

【わくわく運動レク 高齢者向けプログラム】…１枚

　作業療法士・介護療法士・音楽療法士など、５分野の専門家が共同開発したＤＶＤです。
　リズムに合わせて、歌を歌いながら楽しく適度な運動ができます。

- ●時間：全58分
- ●企画：日総研グループ
- ●製作年：2013年

≪内容≫

①高齢者口腔体操（11分）
　首、肩、顔、嚥下運動、早口言葉　ほか
②高齢者ボール体操（16分）
　肩の上下、手拍子キャッチ　ほか
③高齢者リズム体操（練習用9分+実践用6分）
　初級・中級・上級、ミックス初級・上級
④高齢者音楽体操（練習用10分+実践用8分）
　首の回旋、足踏み腕振り交差　ほか
⑤体操レク上級編（5分）
　音楽体操、ボール＆音楽体操