



# 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

## 【大腸がん検診受診勧奨パネル】…1セット

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》

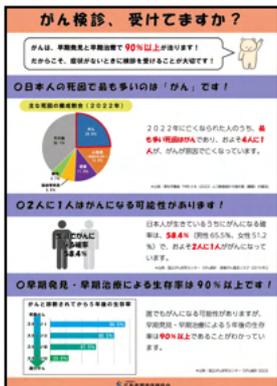
- ①生活習慣病を予防しよう
- ②バランスよく食べよう
- ③からだを動かそう
- ④上手なストレス解消法
- ⑤分煙・禁煙をしよう

- サイズ：A1 (84×59cm)
- 1セット：5枚組



## 【がん検診受診勧奨パネル】…1セット

がんおよびがん検診に関する基礎知識とがんを予防するための生活習慣について記載しています。がん検診の受診を促すことを目的としたパネルです。



### 《内容》

- ①がん検診、受けてますか？
- ②国が推奨する5つのがん検診
- ③がんを予防するための生活習慣
- ④バランスのいい食事

- サイズ：A1 (84×59cm)
- 1セット：4枚組

## 【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》

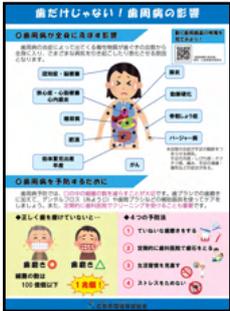
- ①フレイルとは？予防のポイント
- ②食・口腔機能
- ③運動・社会参加
- ④クイズ

- サイズ：A1 (84×59cm)
- 1セット：4枚組



## 【お口の健康啓発パネル】…1セット

歯周病の原因とその危険性や、口臭、オーラルフレイルについて学習できるパネルです。  
歯周病とオーラルフレイルについてはその場でできるチェックリストも掲載しています。



### 《内容》

- ①歯周病について知ろう！
- ②歯だけじゃない！  
歯周病の影響
- ③口臭の原因とその対策
- ④知っていますか？  
オーラルフレイル
- ⑤オーラルフレイルを  
予防するために

- サイズ：A1 (84×59cm)
- 1セット：5枚組

## 【目の健康啓発パネル】…1セット

加齢に伴う目の衰えをからはじまるアイフレイルの症状や、その原因、予防法について知ることができるパネルです。  
その場でできるチェックリストや、動画でできるチェックなども掲載しています。



### 《内容》

- ①「なんとなく見えにくい」に注意！
- ②知っていますか？  
オーラルフレイル①
- ③知っていますか？  
オーラルフレイル②
- ④アイフレイルチェック！

- サイズ：A1 (84×59cm)
- 1セット：4枚組

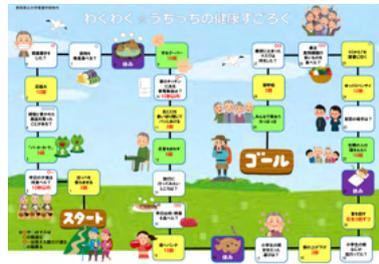
## 【健康すごろく】…1セット

すごろくを楽しみながら、フレイル予防に取り組みます。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

## 【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。



## 【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います。



- 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 【フレイル予防カルタ】…1セット

大きいサイズのカルタとお手玉を使って遊びます。レクリエーションを通して、フレイル予防のポイントについて学ぶことができます。



- 読み札・取り札 各20枚 (サイズ: 20×14.5 cm)
- お手玉 6個



## 【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
- ②果物
- ③魚
- ④国

## NEW 【漢字合わせゲーム】…1セット

漢字の偏とつくりのカードがそれぞれあり、偏をお題として、合わせて漢字ができるつくりを選び出すゲームで、頭の体操に使えます。解答例のシートも合わせて貸し出します。



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紙芝居です。

- 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



## 【はみがきはだいじだね】…1組

<あらすじ>

タヌキの兄弟ゆりちゃんとげんくんの1日の様子から歯を磨く時の注意点について学ぶことができます。



- サイズ：A3 (30×42cm)
- 製作者：佐渡地域振興局健康福祉環境部 佐渡市健康推進協議会
- 製作年：平成29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、友人のようになりついた「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. たばこががんの関係
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