



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がんの一次予防
- ②がんの二次予防
- ③増えている大腸がん
- ④自覚症状がない大腸がん
- ⑤大腸がん検診の流れ
- ⑥大腸がんの精密検査

- サイズ：A1(84×59cm)
- 1セット：6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

【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

【携帯型熱中症計】…2台

熱中症予防の目安や暑熱環境による熱ストレスの評価として使用される暑さ指数(WBGT)を計ることができる黒球温度計・温度計・湿度計が一体となったコンパクトサイズの黒球型携帯熱中症計です。

- 2つの指針よりバーグラフを選択可能
 - ▼「熱中症予防運動指針」
 - ▼「日常生活における熱中症予防指針」
- 測定環境に合わせて、屋外・屋内設定の切り替えが可能



- サイズ：60mm×122mm×25mm
- 重さ：70g



健康づくりキット：DVD

【魅力いっぱい！ 野菜のある食卓】… 1枚

このDVDでは、野菜に含まれる栄養素やそのはたらきについての知識、献立への手軽な取り入れ方などを紹介し、栄養バランスもよく楽しい食生活を応援します。

- 時間：全24分
- 企画：キューピー(株)
- 製作年：2015年



《内容》

- ①野菜の魅力を再発見（8分）
野菜に含まれる主な栄養素を紹介
- ②目指したいのは1日350g（6分）
一日に摂りたい野菜の目標量について解説
- ③野菜のある食卓（7分）
毎日の食卓に野菜を取り入れる方法を提案

【楽しい食育！ ～お口の体操とホネホネダンス～】… 1枚

高齢者向けの食育DVDです。
食事に欠かせない口腔ケアのほか、必要な栄養素やバランスの良い食事について、体操しながら学べます。

- 時間：全27分
- 製作：とくしま食育推進研究会
- 製作年：2013年



《内容》

- ①口腔ケア編：
 - はじめに 歯科医師の話（8分）
 - 毎日の食事の前に！
 - 唾液腺マッサージ（2分）
 - お口の体操（7分）
 - ②食事バランス編：
 - はじめに 管理栄養士の話（4分）
- （両編とも収録）
- Let's食育ダンス！（6分）
ホネホネダンス・炭水化物ダンス
ビタミンダンス・たんぱく質ダンス

【高齢期は食べ盛り ～正しい知識で老化を防ぐ～】… 1枚

高齢期の食生活啓発DVDです。
日本は今、高齢者の「栄養失調」が問題視されています。

高齢期における栄養、脂質摂取の大切さを解説し、食生活を改善する方法を提案しています。

- 時間：全36分
- 企画：キューピー(株)
- 製作年：2013年



《内容》

- ①あなたは大丈夫？高齢期の栄養失調（16分）
- ②今日からやろう！食生活の改善（8分）
- ③活動的な毎日で食べ盛り！（12分）

【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



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：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



【みんなでおいしくいただきます！】…1組

<あらすじ>

食べものを作ってくれた人への感謝や資源の大切さを忘れない心を育み、食べ残しをなくすことが食品ロスの削減につながると考え、作成された紙芝居です。脚本・絵・文すべてを松本市内の保育士ら5人で作成し、保育士の実体験を基にした、子ども達が身近に感じられる内容です。

- サイズ：A3 (30×42cm)
- 製作者：松本市
- 製作年：平成17年
- 対象：幼児



【ネオニコチノイド系農薬ってなあに？】…1組

<あらすじ>

「食」と「農」の安全をテーマにした紙芝居です。ミツバチの大量死の一因と言われ、欧州では一部規制されているネオニコチノイド系農薬ですが、その危険性はまだまだあまり知られていません。その有害性や影響をわかりやすく説明し、広く知ってもらうきっかけとなる内容です。

子どもだけでなく、「ネオニコチノイド」という言葉をはじめて聞く大人までを対象としています。

- サイズ：A3 (30×42cm)
- 製作者：(公財)みやぎ・環境と
くらし・ネットワーク
- 製作年：平成29年
- 対象：小学生中学年～大人



【お家のなかのネオニコチノイド？】…1組

<あらすじ>

「ネオニコチノイド系農薬ってなあに？」の続編で、畑や田んぼだけでなく、ペットのノミ取りや家庭用殺虫剤など、私たちの身近なところでもこの農薬が使われていることを紹介しています。

家庭のなかでの影響を紹介することで、さらに問題への理解を深めるきっかけづくりを目的としています。

- サイズ：A3 (30×42cm) 1組
- 製作者：(公財)みやぎ・環境と
くらし・ネットワーク
- 製作年：平成29年
- 対象：小学生中学年～大人

