

健康教育教材リスト

令和8年5月現在

柏市 健康増進課

TEL: 04-7167-1256

FAX: 04-7164-1263

E-Mail: kenkozoshin@city.kashiwa.chiba.jp

健康教育教材を借りることができる方

柏市に所在地・住所のある

事業所, 各種団体, 個人, 行政関係者, 学校関係者等が対象です。

借りる手順

①事前確認・予約 **※2週間前までのご予約にご協力ください**

希望する日程で, 希望する教材の貸し出しが可能かどうか, 柏市健康増進課までお問い合わせください。

②借用書提出・貸出

柏市健康増進課に来所いただき, 直接受け渡しを行います。

貸出時に, 借用書(原本)を提出いただきます(FAXやメール等による事前の出も可能)。

③返却

柏市健康増進課に来所いただき, 職員の点検を受けていただいて返却完了となります。

教材を紛失・破損した場合は, 弁償していただくことがあります。

柏市健康増進課

〒277-0004 柏市柏下65-1 ウェルネス柏3階

TEL:04-7167-1256 FAX:04-7164-1263

E-Mail:kenkozoshin@city.kashiwa.chiba.jp

生活習慣病

モデル

1 血管モデル①②

2 動脈硬化の進行①②
20cmx30cm自立します

①(左)血管1本30cm×16cm
②(右)自立します



モデル

3 脂肪1kg
(約7,200kcal)に相当する食品量・運動量

4 脂肪3kg
(約21,600kcal)に相当する食品量・運動量

| | | |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| ごはん (1膳 180g) 約43膳分 | 缶ビール (1缶 350ml) 約2缶分 | ポテトチップス (1膳 95g) 約13.5袋分 |
| 食パン (6割1枚 60g) 約41枚分 | 日本酒 (1合 180ml) 約36.5合分 | アイスクリーム (1カップ 120g) 約33カップ分 |
| カップ麺 (1膳 75g) 約28杯分 | ウィスキー (ダブル 60ml) 約48杯分 | ドーナツ (1個 50g) 約37個分 |
| スパゲティ (1皿 200g) 約23皿分 | 焼酎 (1杯 80ml) 約42杯分 | シュークリーム (1個 60g) 約52.5個分 |
| ハンバーガー (1個 120g) 約26個分 | ワイン (1杯 80ml) 約123杯分 | だいふく (1個 50g) 約61個分 |

| | | |
|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| ごはん (1膳 180g) 約129膳分 | 缶ビール (1缶 350ml) 約156缶分 | ポテトチップス (1膳 95g) 約199.5袋分 |
| 食パン (6割1枚 60g) 約123枚分 | 日本酒 (1合 180ml) 約365合分 | アイスクリーム (1カップ 120g) 約99カップ分 |
| カップ麺 (1膳 75g) 約84杯分 | ウィスキー (ダブル 60ml) 約144杯分 | ドーナツ (1個 50g) 約111個分 |
| スパゲティ (1皿 200g) 約69皿分 | 焼酎 (1杯 80ml) 約126杯分 | シュークリーム (1個 60g) 約157.5個分 |
| ハンバーガー (1個 120g) 約78個分 | ワイン (1杯 80ml) 約369杯分 | だいふく (1個 50g) 約183個分 |

| | | |
|--|---|---|
| 普通歩行 (時速4.0km) ● 体重50kgの人 約60時間 ● 体重60kgの人 約50時間 ● 体重70kgの人 約42時間50分 | ジョギング (ゆっくり) ● 体重50kgの人 約24時間 ● 体重60kgの人 約20時間 ● 体重70kgの人 約17時間10分 | サイクリング (時速20km) ● 体重50kgの人 約17時間10分 ● 体重60kgの人 約14時間16分 ● 体重70kgの人 約12時間14分 |
| 水中歩行 (中等度) ● 体重50kgの人 約34時間16分 ● 体重60kgの人 約28時間34分 ● 体重70kgの人 約24時間28分 | 水泳 (クロール) ● 体重50kgの人 約13時間20分 ● 体重60kgの人 約11時間6分 ● 体重70kgの人 約9時間30分 | エアロビクス ● 体重50kgの人 約19時間2分 ● 体重60kgの人 約15時間52分 ● 体重70kgの人 約13時間36分 |

| | | |
|---|--|---|
| 普通歩行 (時速4.0km) ● 体重50kgの人 約180時間 ● 体重60kgの人 約150時間 ● 体重70kgの人 約128時間30分 | ジョギング (ゆっくり) ● 体重50kgの人 約72時間 ● 体重60kgの人 約60時間 ● 体重70kgの人 約51時間30分 | サイクリング (時速20km) ● 体重50kgの人 約51時間30分 ● 体重60kgの人 約42時間48分 ● 体重70kgの人 約36時間42分 |
| 水中歩行 (中等度) ● 体重50kgの人 約102時間48分 ● 体重60kgの人 約85時間42分 ● 体重70kgの人 約73時間24分 | 水泳 (クロール) ● 体重50kgの人 約40時間 ● 体重60kgの人 約33時間18分 ● 体重70kgの人 約28時間30分 | エアロビクス ● 体重50kgの人 約57時間6分 ● 体重60kgの人 約47時間36分 ● 体重70kgの人 約40時間48分 |



1kg

(A4両面)



3kg

(A4両面)

歯の健康

掲示(パネル85cm×60cm)

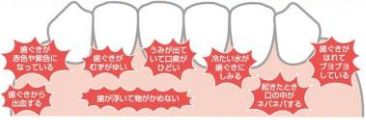
掲示(タペストリー85cm×60cm)

1 歯周病の予防

2 お口の周り、最近こんなことありませんか？

歯周病の予防

歯ぐきの健康をチェックしてみましょう！



チェック項目がみられたら、早めに歯科医の検診を受けましょう。早期発見・早期治療が大切です。

歯周病予防のポイント

- 大切なのはブラッシングでプラーク(歯垢)を除去すること
- マッサージやブラッシングで歯ぐきの血行を良くする
- かみごたえのあるものをよくかんで食べる
- 歯ぐきをしりぞく
- 定期的に歯石を取る
- 栄養のバランスを心がけ、甘い物はひかえる

※ 歯と歯ぐきの健康を維持するために、歯垢を毎日しっかりと除去することが大切です。

お口周り、最近こんなことありませんか？



加齢により、口周りが衰えているサイン！

口腔内の「感覚」「嚥下」「嚥下(食べ物を飲み込むこと)」「唾液分泌」は加齢とともに少しずつ低下するもの。取っておくと栄養不足により、全身の衰えや認知症などにつながりやすくなります。一方、早めに対応することで、再び健康な状態に戻ることがあります。

特長寿命のために！
歯科医院で検査を受けてみましょう
歯科医院では健康診断で口腔クリーニングや歯科検診を受けることができます。この機会に、定期的に口腔状態を診てもらって、早めに対応できる歯科医を見つけてみては？

※ 口腔内の健康を維持するために、定期的な歯科検診を受けることが大切です。

歯の健康については、掲示資料多数ございます。(一例)

他にも・・・

- ・歯間ブラシの使い方
- ・デンタルフロスの使い方
- ・最新版pH表
- ・歯ブラシどう動かすといい？

など

※詳細はお問い合わせください

栄養

フードモデル

| | | | | | |
|---|--------------------------|--|-----------|---|---------|
| 1 | 350gの野菜フードモデル | 2 | 1日分の野菜料理 | 3 | コンビニ食 |
| 30x30のザルに載るサイズ | | 350gの野菜を使用した料理 | | コンビニで購入できる商品と、その成分表示 | |
|  | |  | |  | |
| 4 | 日本酒等モデル | 5 | ウイスキー等モデル | 6 | ビール等モデル |
| 発泡酒・日本酒・ワインのモデルと、その成分表示 | | 梅酒・ウイスキー・焼酎のモデルと、その成分表示 | | レモンチューハイ・グラスビール・ジョッキビールのモデルと、その成分表示 | |
|  | |  | |  | |
| 7 | 砂糖含有量モデル(ペットボトル5本・缶1本)①② | | | | |
| サイダー・スポーツ飲料・オレンジジュース(果汁50%・100%)・コーヒー乳飲料・トマト飲料の砂糖含有量モデル | | | | | |
|  | | | | | |

機器・啓発関係

体組成計・血圧計等測定機器・啓発関係

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 体組成計①～③ | 体重計 | 体脂肪計①～⑥ |
| 体重・体脂肪・骨格筋率・BMI・基礎代謝測定可能 | 体重・体脂肪測定可能 | 体脂肪・BMI・基礎代謝測定可能 |
|  |  |  |
| 4 | 5 | 6 |
| 電動血圧計①～⑤ | アネロイド血圧計①～③ | 握力計 |
|  |  |  |
| 7 | 8 | 9 |
| 聴診器 | パルスオキシメーター①② | がん予防垂れ幕 60cm×200cm(横) |
|  |  |  |

機器・啓発関係

体組成計・血圧計等測定機器・啓発関係

10

ラジカセ

CD再生, カセットテープ録音・再生, ラジオ, 電源コード, 電池対応
(単2×8本)

※電池の用意はありません



たばこ関係

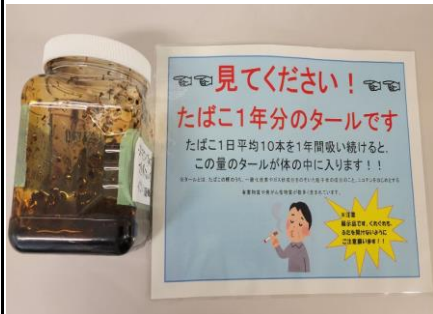
モデル

| | | | | | |
|---|----------|---|--------|---|---------|
| 1 | タールモデル①② | 2 | 海外のたばこ | 3 | ナンシーモデル |
|---|----------|---|--------|---|---------|

9cmx9cmx13.5cmのタールモデルと、説明のセット

海外のたばこの外箱

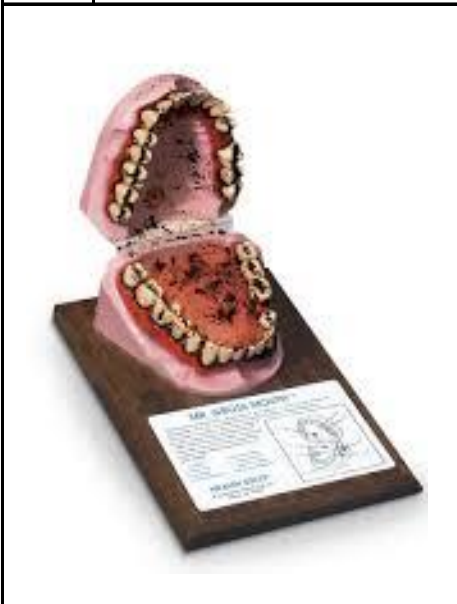
正常な肺と、喫煙による影響を受けた肺のモデル



(自立不可)

モデル

| | |
|---|---------|
| 4 | 口腔解剖用模型 |
|---|---------|



健康教育教材借用書

柏市健康増進課長 宛

下記のとおり, 物品を借用します。

記

| | |
|----------------|---------------------|
| 団体名 | |
| 担当者氏名 | |
| 住所 | 柏市 |
| 電話番号 | |
| 借用期間 | 年 月 日 () ~ 月 日 () |
| 使用期間 | 年 月 日 () ~ 月 日 () |
| 対象者 | 人程度 |
| 使用目的 (事業名等) | |

※紛失・破損の場合は, 弁償します。

裏面に借用物品表あり

借用する物品にチェックを入れてください。

| | | | |
|--------------|-----|--------------------------|------------------------------------|
| 生活 (掲) | 1 | <input type="checkbox"/> | 骨粗鬆症を予防してエンジョイライフ |
| | 2 | <input type="checkbox"/> | 血圧は健康のバロメーター |
| | 3 | <input type="checkbox"/> | 糖尿病を予防してエンジョイライフ |
| | 4 | <input type="checkbox"/> | しなやか血管のための生活習慣 |
| 生活 (モ) | 1-① | <input type="checkbox"/> | 血管モデル |
| | 1-② | <input type="checkbox"/> | 血管モデル |
| | 2-① | <input type="checkbox"/> | 動脈硬化の進行 |
| | 2-② | <input type="checkbox"/> | 動脈硬化の進行 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> | 脂肪1kg(約7,200kcal)に相当する 食品量・運動量 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> | 脂肪3kg(約21,600kcal)に相当する 食品量・運動量 |
| ウォーク (掲) | 1-① | <input type="checkbox"/> | ウォーキングエネルギー換算表(パ) |
| | 1-② | <input type="checkbox"/> | ウォーキングエネルギー換算表(タ) |
| | 2 | <input type="checkbox"/> | 正しいウォーキング |
| | 3 | <input type="checkbox"/> | 100kcal消費する身体活動 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> | オフィスでできるかんたんストレッチ |
| (ウォーク 体験) | 1 | <input type="checkbox"/> | ロコモ度テスト 2ステップマット |
| (掲歯) | 1 | <input type="checkbox"/> | 歯周病の予防 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> | お口の周り、最近こんなことはありませんか？ |
| 栄養 (掲) | 1 | <input type="checkbox"/> | 350gの野菜 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> | 野菜1日350g |
| | 3 | <input type="checkbox"/> | 外食の注意点 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> | 塩分含有量の目安 |
| 栄養 (モ) | 1 | <input type="checkbox"/> | 350gの野菜フードモデル |
| | 2 | <input type="checkbox"/> | 1日分の野菜料理 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> | コンビニ食 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> | 日本酒等モデル |
| | 5 | <input type="checkbox"/> | ウイスキー等モデル |
| | 6 | <input type="checkbox"/> | ビール等モデル |
| | 7-① | <input type="checkbox"/> | 砂糖含有量モデル |
| | 7-② | <input type="checkbox"/> | 砂糖含有量モデル |
| 機器・啓 関係 | 1-① | <input type="checkbox"/> | 体組成計 |
| | 1-② | <input type="checkbox"/> | 体組成計 |
| | 1-③ | <input type="checkbox"/> | 体組成計 |

| | | | |
|------------|--------------------------|--------------------------|---------------|
| 機器・啓 関係 | 2 | <input type="checkbox"/> | 体重計 |
| | 3-① | <input type="checkbox"/> | 体脂肪計 |
| | 3-② | <input type="checkbox"/> | 体脂肪計 |
| | 3-③ | <input type="checkbox"/> | 体脂肪計 |
| | 3-④ | <input type="checkbox"/> | 体脂肪計 |
| | 3-⑤ | <input type="checkbox"/> | 体脂肪計 |
| | 3-⑥ | <input type="checkbox"/> | 体脂肪計 |
| | 4-① | <input type="checkbox"/> | 電動血圧計 |
| | 4-② | <input type="checkbox"/> | 電動血圧計 |
| | 4-③ | <input type="checkbox"/> | 電動血圧計 |
| 4-④ | <input type="checkbox"/> | 電動血圧計 | |
| 4-⑤ | <input type="checkbox"/> | 電動血圧計 | |
| 5-① | <input type="checkbox"/> | アネロイド血圧計 | |
| 5-② | <input type="checkbox"/> | アネロイド血圧計 | |
| 5-③ | <input type="checkbox"/> | アネロイド血圧計 | |
| | 6 | <input type="checkbox"/> | 握力計 |
| | 7 | <input type="checkbox"/> | 聴診器 |
| | 8-① | <input type="checkbox"/> | パルスオキシメーター |
| | 8-② | <input type="checkbox"/> | パルスオキシメーター |
| | 9 | <input type="checkbox"/> | がん予防垂れ幕 |
| | 10 | <input type="checkbox"/> | ラジカセ |
| (掲たばこ) | 1 | <input type="checkbox"/> | たばこか健康か？ |
| | 2 | <input type="checkbox"/> | たばこのがん |
| | 3 | <input type="checkbox"/> | 喫煙と炭肺症・腹部大動脈瘤 |
| たばこ (モ) | 1-① | <input type="checkbox"/> | タールモデル |
| | 1-② | <input type="checkbox"/> | タールモデル |
| | 2 | <input type="checkbox"/> | 海外のたばこ |
| | 3 | <input type="checkbox"/> | ナンシーモデル |
| | 4 | <input type="checkbox"/> | 口腔解剖用模型 |

※市職員記入

貸出確認

受取確認

貸出日： 年 月 日

受取日： 年 月 日