

健康教育教材リスト

令和6年2月現在

柏市 健康増進課

TEL: 04 - 7168 - 3715

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

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

基本的に, 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, 借用書を提出いただきます。(事前の提出も可能です。)
来所が難しい場合は, ご相談ください。

③返却

基本的に, 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:04-7168-3715 FAX:04-7164-1263

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

生活習慣病

タペストリー (85cmx60cm)

No.1 骨粗鬆症を予防して
エンジョイライフ



No.2 血圧は健康のバロ
メーター



No.3 糖尿病を予防して
エンジョイライフ



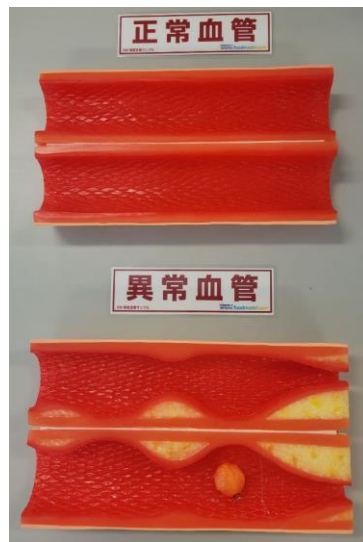
No.4 しなやか血管のため
の生活習慣

血管モデル



No.5 血管モデル

血管1本 30cmx16cm



No.6 動脈硬化の進行

20cmx30cm 自立します



ウォーキング・運動

パネル (85cmx60cm)

No.7	ウォーキングエネルギー交換表	No.8	正しいウォーキング	No.9	100kcal消費する身体活動
------	----------------	------	-----------	------	-----------------

walking

ウォーキングエネルギー交換表

食べ過ぎは身体がカロリーを消費しよう

ウォーキングエネルギー交換表

100kcal消費する食品

バナナ	107kcal
りんご	107kcal
みかん	107kcal
オレンジ	107kcal
グレープフルーツ	107kcal
梨	107kcal
ぶどう	107kcal
いちじく	107kcal
桃	107kcal
みも	107kcal
りんご	107kcal
みかん	107kcal
オレンジ	107kcal
グレープフルーツ	107kcal
梨	107kcal
ぶどう	107kcal
いちじく	107kcal
桃	107kcal
みも	107kcal

柏市保健所

胸を張って、腕を振って、ウォーキング!

ウォーキングを習慣に!

ウォーキングのフォーム

歩幅

柏市保健所

100kcalを消費する身体活動

7000kcal

1ヶ月間で約1kg減!

性別	活動	消費時間
女性	ゴルフ	31分
	フェイトムーニング	26分
	はま	23分
	野球/ソフトボール	18分
	テニス	13分
男性	ボウリング	32分
	ウォーキング	28分
	バスケット	22分
	テニス	18分
	サッカー	10分

柏市保健所

タペストリー(85cmx60cm)

No.10	オフィスでできる簡単ストレッチ
-------	-----------------

オフィスでできるかんたんストレッチ

かんたん解消法

かんたん解消法1

かんたん解消法2

かんたん解消法3

柏市保健所

歯の健康

パネル(85cmx60cm)

No.11

歯周病の予防

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

タペストリー(100cmx130cm)

タペストリー(85cmx60cm)

No.12 350gの野菜

No.13 野菜1日350g

No.14 外食の注意点

1日 350g以上の野菜を食べましょう！

野菜は1日350gが目標！

外食ばかりのそこのアナタ！！



フードモデル

No.15 350gの野菜

No.16 1日分の野菜料理

No.17 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



No.18 日本酒等モデル

No.19 ウイスキー等モデル

No.20 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



体組成計・血圧計等測定機器

No.21	体組成計	No.22	体脂肪計	No.23	電動血圧計						
体重・体脂肪・骨格筋率・BMI・ 基礎代謝測定可能(2台あり)		体脂肪・BMI・基礎代謝 測定可能									
				<td data-bbox="33 808 199 866">No.24</td> <td data-bbox="199 808 544 866">握力計</td> <td data-bbox="544 808 730 866">No.25</td> <td data-bbox="730 808 1034 866">聴診器</td> <td data-bbox="1034 808 1209 866">No.26</td> <td data-bbox="1209 808 1560 866">パルスオキシメーター</td>		No.24	握力計	No.25	聴診器	No.26	パルスオキシメーター
											

啓発関係

No.27	がん予防垂れ幕(横)	No.28	がん検診のぼり(縦)
			

たばこ関係

パネル 85cmx65cm

No.29 たばこか健康か？



No.30 たばこががん



No.31 喫煙と炭肺症・腹部大動脈瘤



モデル

No.32 タールモデル

9cmx9cmx13.5cmのタールモデルと、説明のセット

No.33 海外のたばこ

海外のたばこの外箱

No.34 ナンシーモデル

正常な肺と、喫煙による影響を受けた肺のモデル



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。

<input type="checkbox"/>	No. 1	骨粗鬆症を予防してエンジョイライフ	<input type="checkbox"/>	No. 18	日本酒等モデル
<input type="checkbox"/>	No. 2	血圧は健康のバロメーター	<input type="checkbox"/>	No. 19	ウイスキー等モデル
<input type="checkbox"/>	No. 3	糖尿病を予防してエンジョイライフ	<input type="checkbox"/>	No. 20	ビール等モデル
<input type="checkbox"/>	No. 4	しなやか血管のための生活習慣	<input type="checkbox"/>	No. 21	体組成計
<input type="checkbox"/>	No. 5	血管モデル	<input type="checkbox"/>	No. 22	体脂肪計
<input type="checkbox"/>	No. 6	動脈硬化の進行	<input type="checkbox"/>	No. 23	電動血圧計
<input type="checkbox"/>	No. 7	ウォーキングエネルギー換算表	<input type="checkbox"/>	No. 24	握力計
<input type="checkbox"/>	No. 8	正しいウォーキング	<input type="checkbox"/>	No. 25	聴診器
<input type="checkbox"/>	No. 9	100kcal 消費する身体活動	<input type="checkbox"/>	No. 26	パルスオキシメーター
<input type="checkbox"/>	No. 10	オフィスでできるかんたんストレッチ	<input type="checkbox"/>	No. 27	がん予防垂れ幕
<input type="checkbox"/>	No. 11	歯周病の予防	<input type="checkbox"/>	No. 28	がん検診のぼり
<input type="checkbox"/>	No. 12	350g の野菜タペストリー	<input type="checkbox"/>	No. 29	たばこか健康か？
<input type="checkbox"/>	No. 13	野菜 1 日 350g	<input type="checkbox"/>	No. 30	たばこことがん
<input type="checkbox"/>	No. 14	外食の注意点	<input type="checkbox"/>	No. 31	喫煙と炭肺症
<input type="checkbox"/>	No. 15	350g の野菜フードモデル	<input type="checkbox"/>	No. 32	タールモデル
<input type="checkbox"/>	No. 16	1 日分の野菜料理	<input type="checkbox"/>	No. 33	海外のたばこ
<input type="checkbox"/>	No. 17	コンビニ食	<input type="checkbox"/>	No. 34	ナンシーモデル

※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

貸出者： _____

受取者： _____