

# 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](mailto: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



# 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

100kcal消費する運動

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!

16200-3000kcal消費して1kg減らす

男性

女性

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			
					
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： \_\_\_\_\_