

健康教育教材リスト

令和7年4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

掲示(タペストリー85cm×60cm)

1 骨粗鬆症を予防してエンジョイライフ

2 血圧は健康のバロメーター

3 糖尿病を予防してエンジョイライフ

骨粗鬆症を予防してエンジョイライフ

食事を減らすダイエットは避ける
+成長期に最大骨量を高く保つ若い時から食事で運動の基礎を身につけよう。
骨粗鬆症予防で最も大事なこと、それは成長期に十分な骨量を蓄積すること。最大骨量が増えることで、高齢時の骨密度の減少が緩やかになり、骨粗鬆症の発症リスクが低くなります。特に若い時期から、骨量を増やすための食事と運動習慣を身につけておくことが大切です。

カルシウムをしっかり取る
カルシウムは吸収率の低い栄養素で、食事から摂った量の平均20〜30%程度しか吸収されず、カルシウムを多く含む食品のうち、骨を形成する成分として、カルシウムが吸収されます。肉や海産物、緑の野菜や大豆製品も多く含み、食事でのカルシウム摂取が大切です。

適度な運動を毎日続ける
骨粗鬆症を予防するには、骨密度を増やすことが大切です。運動は骨密度を増やすのに効果的であり、骨粗鬆症の予防に効果的です。毎日続けることが大切です。運動の種類としては、有酸素運動と筋力トレーニングが効果的です。毎日30分程度の運動を続けることが大切です。

1日1回は日光を浴びる
日光浴は骨密度を増やすのに効果的です。日光浴は骨密度を増やすのに効果的です。毎日続けることが大切です。日光浴の種類としては、日光浴と日光浴が効果的です。毎日続けることが大切です。

たばこはやめ、アルコールは控えめに!
たばこやアルコールは骨密度を増やすのに効果的です。たばこやアルコールは骨密度を増やすのに効果的です。毎日続けることが大切です。たばこやアルコールの種類としては、たばこやアルコールが効果的です。毎日続けることが大切です。

1年に1回は骨密度検査を受けましょう
骨密度検査は骨密度を増やすのに効果的です。骨密度検査は骨密度を増やすのに効果的です。毎日続けることが大切です。骨密度検査の種類としては、骨密度検査と骨密度検査が効果的です。毎日続けることが大切です。

血圧は健康のバロメーター

血圧の仕組み
心臓が収縮 → 血管にかかる圧力が最大 → 最大血圧
心臓が拡張 → 血管にかかる圧力が最小 → 最小血圧

血圧の判定と分類

収縮血圧 (mmHg)	拡張血圧 (mmHg)	判定
160以上	100以上	【最悪血圧】
140~159	90~99	【1度高血圧】
130~139	80~89	【高血圧】
120~129	80以下	【正常高血圧】
120未満	80未満	【正常血圧】

最大血圧の場合 - 血管にかかる圧力
心臓が収縮 → 血管にかかる圧力が最大 → 最大血圧

高血圧から起こりやすい病気
脳卒中、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化、心臓病、心筋梗塞、高血圧性心不全、腎臓病、腎不全

高血圧を予防する日常生活のポイント
① 塩分を控えめに
② 運動を続ける
③ 体重を減らす
④ アルコールを控えめに
⑤ たばこを禁煙
⑥ ストレスを減らす
⑦ 十分な睡眠をとる

糖尿病を予防してエンジョイライフ

健康体重の維持
自分の適正体重を知り、それを維持しましょう。太り過ぎの人は、適正体重に近づけましょう。
●適正体重の計算方法
身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)
例) 身長160cmの場合
1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg

腹囲の測り方
自分の腹囲を測り、それを維持しましょう。腹囲が大きい人は、腹囲を減らしましょう。腹囲の測り方は、おへその上で測ります。腹囲が90cm以上、男性の場合は100cm以上の場合は、糖尿病発症リスクが高くなります。

1日3回、毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事を
毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事を摂りましょう。毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事を摂りましょう。毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事を摂りましょう。

野菜、海藻をしっかりと食べる
野菜、海藻をしっかりと食べる。野菜、海藻をしっかりと食べる。野菜、海藻をしっかりと食べる。

まともな食いをしなさい
まともな食いをしなさい。まともな食いをしなさい。まともな食いをしなさい。

お菓子や甘い飲み物を控える
お菓子や甘い飲み物を控える。お菓子や甘い飲み物を控える。お菓子や甘い飲み物を控える。

お酒はほどほどに
お酒はほどほどに。お酒はほどほどに。お酒はほどほどに。

運動習慣をつけましょう
運動習慣をつけましょう。運動習慣をつけましょう。運動習慣をつけましょう。

骨密度検査を受けましょう
骨密度検査を受けましょう。骨密度検査を受けましょう。骨密度検査を受けましょう。

掲示(パネル85cm×60cm)

4 しなやか血管のための生活習慣

動脈硬化を防ぐ しなやか血管のための生活習慣

1 標準体重を維持する
標準体重を維持する。標準体重を維持する。標準体重を維持する。

2 1日30分有酸素運動
1日30分有酸素運動。1日30分有酸素運動。1日30分有酸素運動。

3 お酒を飲むなら適量で
お酒を飲むなら適量で。お酒を飲むなら適量で。お酒を飲むなら適量で。

4 受動喫煙を避ける
受動喫煙を避ける。受動喫煙を避ける。受動喫煙を避ける。

5 きっぱり禁煙する
きっぱり禁煙する。きっぱり禁煙する。きっぱり禁煙する。

食事にも予防のためのポイントがあります

- 魚より魚や大豆製品
- 野菜は350g以上
- 甘いものは控えめに
- 糖分控えめな食品
- 食べ過ぎない

生活習慣病

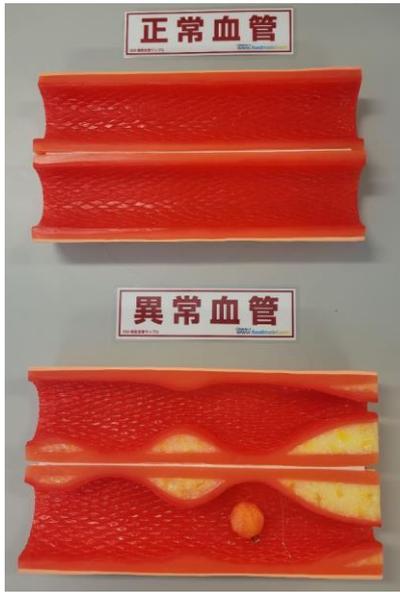
モデル

1

血管モデル
血管1本30cmx16cm

2

動脈硬化の進行
20cmx30cm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

脂肪1kg (約7,200kcal) に相当する食品量

ごはん (1膳 180g) 約43膳分	缶ビール (1缶 350ml) 約52缶分	ポテトチップス (1膳 95g) 約13.5袋分
食パン (6切り 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	ウイスキー (1杯 30ml) 約48杯分	ドーナッツ (1個 50g) 約37個分
スナック菓子 (1袋 200g) 約23皿分	焼酎 (1杯 50ml) 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	だいたふく (1個 50g) 約61個分

脂肪3kg (約21,600kcal) に相当する食品量

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40.5袋分
食パン (6切り 60g) 約123枚分	日本酒 (1合 180ml) 約109.5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	ウイスキー (1杯 30ml) 約144杯分	ドーナッツ (1個 50g) 約111個分
スナック菓子 (1袋 200g) 約23皿分	焼酎 (1杯 50ml) 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26個分	ワイン (1杯 80ml) 約369杯分	だいたふく (1個 50g) 約183個分

脂肪1kg (約7,200kcal) に相当する運動量

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

脂肪3kg (約21,600kcal) に相当する運動量

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

(A4両面)



1kg

(A4両面)



3kg

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
- 歯ぐきをしぼる
- 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

監修：山口 邦彦(東京歯科大学歯学部 歯学 博士) 一般社団法人日本歯周病学会(編集) 監修：丸岡隆夫(7/16)

お口周り、最近こんなことありませんか？

- 食事中**
- わせやすい
 - 食べこぼす
 - やわらかいものばかり食べる
 - 食欲がわかない
 - 少ししか食べられない
 - あごの力が弱くなった
 - 奥歯でかみしめられない
- 会話中**
- 以前より活舌が弱くなった
 - 舌が回らない
 - 口臭が気になる
- その他**
- 歯の本数が減った
 - 口の中がよく痛く

- 思い当たるものあれば...
- 加齢により、口周りが衰えているサイン！**

口腔内の「感覚」「咀嚼」「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、放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、早めに関与を遅らせることで、再び健康な状態に戻ることがあります。

健康長寿のために
歯科医院で検査を受けてみましょう
歯科医院では保険適用で口腔トレーニングや歯科治療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サポートしてもらえたらどうでしょうか？

監修：山口 邦彦(東京歯科大学歯学部歯学専攻 歯学 博士) 一般社団法人日本歯周病学会(編集) 監修：丸岡隆夫(7/16)

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

掲示(タペストリー100cm×130cm)

掲示(タペストリー85cm×60cm)

1 350gの野菜

2 野菜1日350g

3 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！

外食ばかりのそのアナタ！！

掲示(タペストリー85cm×60cm)

4 塩分含有量の目安

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
----------------	----------------	----------------------



フードモデル

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
-------------------------	-------------------------	-------------------------------------



機器・啓発関係

体組成計・血圧計等測定機器・啓発関係

1	体組成計	2	体脂肪計	3	電動血圧計①～⑤
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			
					
4	握力計	5	聴診器	6	パルスオキシメーター①②
					
7	がん予防垂れ幕 60cm×200cm(横)				
					

たばこ関係

掲示 (パネル85cm×60cm)

1 たばこか健康か？

2 たばこががん

3 喫煙と炭肺症・腹部大動脈瘤

自分の健康は自分で守ろう！ たばこか健康か？たばこの本当の姿を知ろう

専売たばこを吸ってみたい？

喫煙開始の理由
青少年は、「本人だと認められた」、「あつぷつた」という理由から、よく吸うようになる。この期間に喫煙やたばこを吸うことにならなければ、吸い始めたり、吸い始めたら、まだなら吸ってはいけないようにしてまします。

吸ってみたい
たばこを吸うのは、大人と同じく、気持ちいいから吸ってみたい。

吸いたくない
たばこを吸うのは、気持ち悪いから吸いたくない。

5年後
たばこを吸う人は、5年後には、たばこを吸っていない人よりも、肺がんや心臓病のリスクが高くなります。

10年後
たばこを吸う人は、10年後には、たばこを吸っていない人よりも、肺がんや心臓病のリスクが高くなります。

青少年の喫煙とニコチン依存
たばこに含まれるニコチンは依存性薬物です。ニコチンが、脳や神経系などに作用し、依存性を生じ、たばこの習慣性を引き起こし、なかなか止められなくなってしまいます。

喫煙とがん
がんになりたくないですね

喫煙者は、がん死亡率が高い
吸わない人と比べた喫煙者のがん死亡率

その1服、1日ごとにがんは育つ

- 喫煙がん 32.5倍
- 食道がん 2.2倍
- 胃がん 1.5倍
- 膵臓がん 1.6倍
- 口腔がん 2.9倍
- 肺がん 4.5倍
- 肝臓がん 1.5倍
- 膀胱がん 1.6倍

喫煙開始年齢が早いと、肺がんになりやすい
喫煙開始年齢別にみた肺がん標準化死亡率比、男性 (吸わない人の肺がん死亡率を1.0とした想定)

- 19歳までに喫煙を開始した人 5.5倍
- 20-24歳で喫煙を開始した人 4.4倍
- 25-29歳で喫煙を開始した人 3.6倍
- 30-34歳で喫煙を開始した人 1.7倍

肺がん死亡数(全年齢)の推移

喫煙と炭肺症
たばこで肺はこんなに黒くなります。でも色だけの問題でしょうか？

喫煙と腹部大動脈瘤
腹部大動脈瘤とは

- 腹部大動脈に動脈硬化が進行した結果、その一部分に穴が開くように弱くなるので、破裂する恐れがあります。
- 破裂すると、死に至る50-90%に達します。
- 1日20本以上または40年以上の喫煙では、喫煙しない場合に比べ、4-7倍リスクが上昇します。
- 高齢者の90%は、無症状でいるが、早期発見した方が、
- 破裂を防止する一方で、早期発見した方が手術治療量より、死亡率も、破裂の危険性も、死亡リスクが低くなります。
- 喫煙者は、発生の危険性が年々高くなっていきます。

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

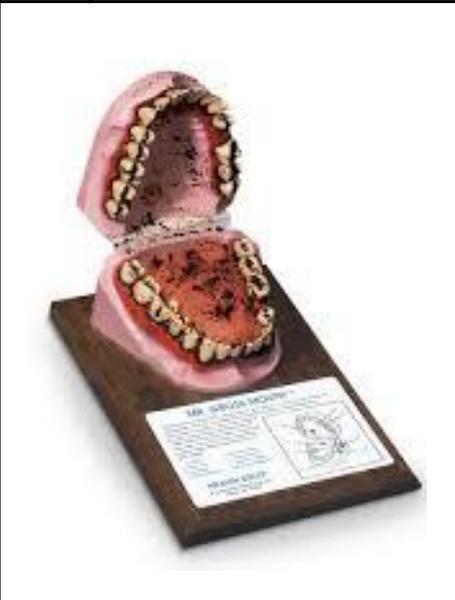
正常な肺と、喫煙による影響を受けた肺のモデル



(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	<input type="checkbox"/>	血管モデル
	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
	1-②	<input type="checkbox"/>	ウォーキングエネルギー換算表
	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
歯 (掲)	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

(モ) 栄養	5	<input type="checkbox"/>	ウイスキー等モデル
	6	<input type="checkbox"/>	ビール等モデル
機器・啓発関係	1	<input type="checkbox"/>	体組成計
	2	<input type="checkbox"/>	体脂肪計
	3-①	<input type="checkbox"/>	電動血圧計
	3-②	<input type="checkbox"/>	電動血圧計
	3-③	<input type="checkbox"/>	電動血圧計
	3-④	<input type="checkbox"/>	電動血圧計
	3-⑤	<input type="checkbox"/>	電動血圧計
	4	<input type="checkbox"/>	握力計
	5	<input type="checkbox"/>	聴診器
	6-①	<input type="checkbox"/>	パルスオキシメーター
6-②	<input type="checkbox"/>	パルスオキシメーター	
たばこ (掲)	7	<input type="checkbox"/>	がん予防垂れ幕
	1	<input type="checkbox"/>	たばこか健康か?
	2	<input type="checkbox"/>	たばこことがん
たばこ (モ)	3	<input type="checkbox"/>	喫煙と炭肺症・腹部大動脈瘤
	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

貸出者：

受取者：