

健康教育教材リスト

令和7年9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 ※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

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(原本)を提出いただきます(FAX等による事前の提出も可能)。
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
*過度に食事を減らすと骨密度が低下し、骨が脆くなり骨折のリスクが高まります。食事を減らすのではなく、栄養バランスを良くし、適度な運動を続けることが大切です。

カルシウムをしっかりとる
カルシウムは骨の主要成分で、骨密度を高めるために必要です。カルシウムを多く含む食品は、乳製品、海藻類、豆類、緑黄色野菜などです。不足すると、骨が脆くなり骨折のリスクが高まります。

適度な運動を毎日続ける
運動は骨密度を高める効果があります。特に、骨に負荷がかかる運動（ウォーキング、ジョギング、階段の上り下りなど）が効果的です。毎日続けることが大切です。

1日1回は日光を浴びる
日光浴はビタミンDを合成し、カルシウムの吸収を促進します。朝晩10分程度、直射日光を浴びることが効果的です。

禁煙・禁酒
喫煙と過剰な飲酒は骨密度を低下させ、骨粗鬆症のリスクを高めます。禁煙・禁酒が大切です。

1年に1回は健診を受けましょう
骨密度の測定は、骨粗鬆症の診断に重要です。1年に1回は健診を受け、骨密度を測定しましょう。

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大きくなる → 血圧が上昇
心臓が拡張 → 血管にかかる圧力が小さくなる → 血圧が低下

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	（高血圧）
140～159	90～99	（1）高血圧
130～139	80～89	（2）高血圧
120～129	80～89	（正常高血圧）
120未満	80未満	（正常血圧）

高血圧から起こりやすい病気
脳卒中、心臓病、腎臓病、動脈硬化、糖尿病、脂質異常症、高脂血症、高尿酸血症、高血糖症、高コレステロール血症、高トリグリセリド血症、高尿酸血症、高血糖症、高コレステロール血症、高トリグリセリド血症

高血圧を予防する日常生活のポイント
① 塩分を減らす
② 運動を続ける
③ アルコールを適量にする
④ ストレスを減らす
⑤ 禁煙・禁酒

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。BMI（身体質量指数）は、適正体重に近づけます。

適正体重の計算方法
適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

脂質の摂り方
脂質はエネルギー源ですが、摂り過ぎると肥満の原因になります。適量の脂質を摂ることが大切です。

1日3回、毎食、主食・主菜・副菜の揃った食卓を
主食（ごはん、パン、麺類）は、エネルギー源です。主菜（肉、魚、豆類）は、たんぱく質の源です。副菜（野菜、海藻類）は、ビタミン・ミネラルの源です。

野菜、海藻をしっかりと食べる
野菜・海藻は、食物繊維を豊富に含みます。食物繊維は、血糖値の上昇を遅くし、糖尿病の予防に効果的です。

まめ食いしなさい
豆類は、たんぱく質と食物繊維を豊富に含みます。血糖値の上昇を遅くし、糖尿病の予防に効果的です。

お酒を飲むなら適量で
アルコールは、血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。適量のアルコールを摂ることが大切です。

運動習慣をつけましょう
運動は、血糖値を下げ、糖尿病の予防に効果的です。毎日続けることが大切です。

健診を受けましょう
血糖値の測定は、糖尿病の診断に重要です。1年に1回は健診を受け、血糖値を測定しましょう。

掲示(パネル85cm×60cm)

4 しなやか血管のための生活習慣

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ことで、血管の負担を減らし、しなやかな血管を維持できます。

2 1日30分有酸素運動
有酸素運動は、血管を拡張し、血流を促進します。毎日30分以上の有酸素運動を続けることが大切です。

3 お酒を飲むなら適量で
アルコールは、血管を収縮させ、血圧を上昇させます。適量のアルコールを摂ることが大切です。

4 受動喫煙を避ける
受動喫煙は、血管を収縮させ、血圧を上昇させます。受動喫煙を避けることが大切です。

5 きっぱり禁煙する
喫煙は、血管を収縮させ、血圧を上昇させます。きっぱり禁煙することが大切です。

食事にも予防のためのポイントがあります
① 肉類や大豆製品 ② 野菜は350g以上 ③ 甘いものは控えめに ④ 塩分控えめ ⑤ 食べ過ぎない

生活習慣病

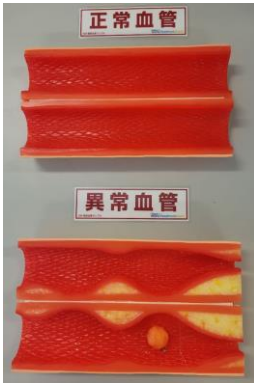
モデル

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

①



②



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 160g) 約43膳分	缶ビール (1缶 330ml) 約52缶分	ポテトチップス (1袋 100g) 約13.5袋分
食パン (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

脂肪3kg (約21,600kcal) に相当する食品量

ごはん (1膳 160g) 約129膳分	缶ビール (1缶 330ml) 約156缶分	ポテトチップス (1袋 100g) 約40.5袋分
食パン (1枚 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

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

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24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

(A4両面)



1kg

(A4両面)



3kg

ウォーキング・運動

掲示(パネル・タペストリー85cm×60cm)

1-①

ウォーキングエネルギー交換表(パネル)



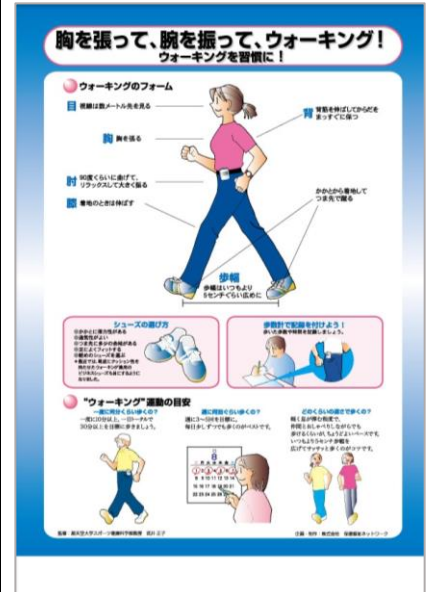
1-②

ウォーキングエネルギー交換表(タペストリー)



2

正しいウォーキング(パネル)



掲示(パネル・タペストリー85cm×60cm)

3

100kcal消費する身体活動(パネル)



4

オフィスでできるかんたんストレッチ(タペストリー)



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
- 歯ぐきしりを治す
- 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

お口周り、最近こんなことありませんか？

食事中に... 会話中に...

- むせやすい
- 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
- 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

その他に...

- 歯の数が減った
- 口の中がよく痛く

思い当たるものがあるばー

加齢により、口周りが衰えているサイン！

口内の「感覚」「歯周」「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るやくなります。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できます。

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？

歯の健康については、掲示資料多数ございます。
(一例)

自己歯になりやすいポイントをおさえて正しく使えます。

フロスの効果の出る使い方

歯と歯の間にフロスを通すことで、歯垢や歯石を除去し、歯周病の予防に効果的です。

- 歯と歯の間にフロスを通す。歯垢や歯石を除去し、歯周病の予防に効果的です。
- 歯と歯の間にフロスを通す。歯垢や歯石を除去し、歯周病の予防に効果的です。
- 押し込みすぎると歯が傷みます。押し込みすぎると歯が傷みます。
- 歯と歯の間にフロスを通す。歯垢や歯石を除去し、歯周病の予防に効果的です。

使い方に迷った際は、お気軽にご相談ください。

歯みがき剤フッ素濃度ガイド

フッ素濃度の目安を参考に、適切な歯みがき剤を選んでください。

フッ素濃度	推奨製品
0.05%	歯みがき剤A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z
0.1%	歯みがき剤A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z
0.2%	歯みがき剤A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z
0.5%	歯みがき剤A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z
1.0%	歯みがき剤A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z

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！

外食ばかりのそこのアナタ！！



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	
					
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	体組成計①～③	2	体重計	3	体脂肪計①～⑦
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	電動血圧計①～⑤	5	アナロイド血圧計①～③	6	握力計
					
7	聴診器	8	パルスオキシメーター①②	9	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

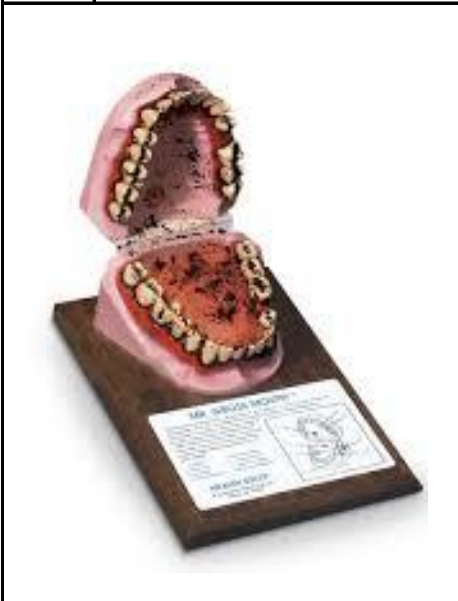
正常な肺と、喫煙による影響を受けた肺のモデル



(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	☐	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
	4	☐	しなやか血管のための生活習慣
生活 (モ)	1-①	☐	血管モデル
	1-②	☐	血管モデル
	2-①	☐	動脈硬化の進行
	2-②	☐	動脈硬化の進行
	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
ウォーキング (掲)	1-①	☐	ウォーキングエネルギー換算表(パ)
	1-②	☐	ウォーキングエネルギー換算表(タ)
	2	☐	正しいウォーキング
	3	☐	100kcal消費する身体活動
	4	☐	オフィスでできるかんたんストレッチ
(掲 歯)	1	☐	歯周病の予防
	2	☐	お口の周り, 最近こんなことはありませんか?
栄養 (掲)	1	☐	350gの野菜
	2	☐	野菜1日350g
	3	☐	外食の注意点
	4	☐	塩分含有量の目安
栄養 (モ)	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
	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
	7-①	☐	砂糖含有量モデル
	7-②	☐	砂糖含有量モデル
機器・啓発関係	1-①	☐	体組成計
	1-②	☐	体組成計
	1-③	☐	体組成計

機器・啓発関係	2	☐	体重計
	3-①	☐	体脂肪計
	3-②	☐	体脂肪計
	3-③	☐	体脂肪計
	3-④	☐	体脂肪計
	3-⑤	☐	体脂肪計
	3-⑥	☐	体脂肪計
	3-⑦	☐	体脂肪計
	4-①	☐	電動血圧計
	4-②	☐	電動血圧計
	4-③	☐	電動血圧計
	4-④	☐	電動血圧計
	4-⑤	☐	電動血圧計
	5-①	☐	アネロイド血圧計
	5-②	☐	アネロイド血圧計
	(掲 タバコ)	5-③	☐
6		☐	握力計
7		☐	聴診器
8-①		☐	パルスオキシメーター
8-②		☐	パルスオキシメーター
9		☐	がん予防垂れ幕
10		☐	ラジカセ
1		☐	たばこか健康か?
2		☐	たばこのがん
3		☐	喫煙と炭肺症・腹部大動脈瘤
たばこ(モ)	1-①	☐	タールモデル
	1-②	☐	タールモデル
	2	☐	海外のたばこ
	3	☐	ナンシーモデル
	4	☐	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