

令和6年度

# 健康情報ライブラリ目録

(第26号)

※令和3年度から教材番号が変更となっております。

公益財団法人北海道健康づくり財団

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目  
北海道医師会館5F

TEL(011)232-5500  
FAX(011)232-4091

申込み前に必ず  
お読み下さい。

## 貸出し方法及び注意事項

- 1 教材の貸出し先  
道内の市町村、保健所、学校、保健医療福祉関連団体、その他財団が認めた健康教育事業を行う団体等。
- 2 申し込み方法  
電話で教材の番号、題名又は品名、使用予定期日の申し込みをします。
- 3 貸出し方法及び注意事項の厳守  
この貸出し方法及び注意事項の一つに違反したときは、今後の貸出しを停止することがあります。

### 電話で依頼

↓  
早めに  
ご連絡下さい  
☎011-232-5500

- ①教材は、5本までとします。
- ②期間は、10日以内とします。(輸送日除く)
- ③料金は無料(返送料は借用者負担)です。
- ④月曜日から金曜日の9時から17時まで受付けています。
- ⑤申し込み当日の貸出しはいたしませんので、早めに電話で予約して下さい。

### 健康教育用教材借用書の提出

- ↓
- ①電話での受付後、借用書をFAXまたはWeb借用書(011-232-4091)で速やかに提出して下さい。(借用書が提出されないと貸出しできません。)
  - ②借用書は、最終頁の別紙様式をご使用下さい。

### 貸出し

- ↓
- ①札幌市内の方は、当財団まで来所にて教材をお渡しします。
  - ②教材が到着時に破損していた場合は、必ずご連絡下さい。
  - ③借用中の教材が破損、紛失した場合は必ず申し出て下さい。場合によっては実費弁償していただくこともあります。
  - ④教材を使用する場合、その対価として金品等を一切受領してはなりません。
  - ⑤断りなく他の方への又貸しはご遠慮下さい。
  - ⑥DVDを複製することは、法律で禁じられています。

### 返却

- ↓
- ①貸出し期間を順守し、使用後は、速やかに返却願います。止むを得ない理由で遅れる場合は、必ず早めにご連絡下さい。
  - ②教材が届いた形と同様に包装をして下さい。
  - ③「健康教育用教材の返却について」を忘れずに同封願います。
  - ④日程がせばまっている時には、次の貸出し先に送っていただく場合もあります。

# 目 次

A.	D	V	D	.....	1~23
B.	パ	ネ	ル	.....	24~28
C.	そ	の	他	.....	29~45
	借	用	書	.....	46

## A. DVD

1. 生活習慣病等	1～3
2. が ん	4
3. タ バ コ	5
4. 高齢者・介護	6
5. こころの健康	7
6. 母 子	8～10
7. 食事・栄養	11
8. 歯の健康	12
9. 運 動	13～14
10. 感染症・食中毒	15
11. 薬 物	16～18
12. 思春期・性教育	19
13. 指導者用	20～22
14. そ の 他	23

# A. DVD

## 1. 生活習慣病等

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-1-1	メカニズムを学んで予防するメタボリックシンドローム	25	本編では、メタボリックシンドローム発症のメカニズムをアニメーション等を用いて正しく、わかりやすく伝えるとともに、メタボリックシンドロームの予防と生活習慣の改善が、健康寿命の延伸にとって、いかに大切であるかを説明しています。巻末付録「エクササイズガイド2006」
		H. 18	
A-1-2	メタボリックシンドロームとは？～お腹ぼっこりが危険の始まり～	8	■内容：①メタボリックシンドロームとは？ ②メタボリックシンドロームが起こる仕組み③セルフチェック（腹囲の計測方法） ■ポイント：メタボリックシンドロームのメカニズムを分かりやすく示し、早めの予防への取り組みを促します。
		H. 19	
A-1-3	高脂血症を予防しましょう～コレステロールと中性脂肪～	7	■内容：①高脂血症とは？②コレステロールと中性脂肪③高脂血症予防と改善のポイント ■ポイント：中高年だけでなく、若年層の高脂血症が増えています。コレステロールと中性脂肪とはどのようなものかを分かりやすく解説し、具体的な改善策を示します。 ■対象者：○コレステロール・中性脂肪が高めの人○食生活の栄養バランスが悪い人
		H. 18	
A-1-4	高血圧を予防しましょう～血圧は健康のバロメーター～	7	■内容：①血圧とは・高血圧の判定基準②高血圧はなぜいけないのか③生活習慣を見直しましょう ■ポイント：血圧は年齢とともに上昇し、60歳以上では二人にひとりが高血圧です。また、若年層でも、高血圧の予備軍と考えられる、正常高値血圧の人が増えています。日頃から血圧を管理し、高血圧を予防する生活習慣への配慮が大切です。 ■対象者：○血圧が高めの人○塩分の過剰摂取の人○高齢者
		H. 18	
A-1-5	糖尿病を予防しましょう～合併症を防ぐ生活習慣～	7	■内容：①糖尿病とは？②糖尿病の合併症③糖尿病を予防する生活習慣 ■ポイント：糖尿病の増加が大きな社会問題となっています。糖尿病は、それ自体だけでなく、合併症の問題も大きく、健康や生命の脅威となります。糖尿病の発病を防ぎ、合併症を予防するためには、生活習慣の見直しが必要です。 ■対象者：○血糖値が高めの人○肥満の人
		H. 18	
A-1-6	骨粗鬆症を予防しましょう～じょうぶな骨を保つ生活習慣～	6	■内容：①骨粗鬆症とは？②骨のライフサイクル③じょうぶな骨を保つ生活習慣 ■ポイント：骨粗鬆症には、若いときからの生活習慣が大きく影響します。したがって、高齢者のみでなく、若年者へ教育も大切です。各ライフステージに対応した生活習慣の改善ポイントを示しています。 ■対象者：○骨密度が低めの人○全年代の女性○食生活の栄養バランスが悪い人○カルシウム摂取量が少ない人
		H. 18	
A-1-7	メタボリックシンドロームの予防と改善 コーチング・マニュアル 操体法による体の歪の是正 ～自らの体を知る～	27	メタボリックシンドロームのメカニズムの解説から、その予防・改善を説明。「肩が凝る」というのは体に歪がある証拠。そんな体調で運動しても、無理して運動している状態なので長続きしません。まずはその体の歪を是正してみましょう。目からウロコの「操体法」をご紹介します。
		H. 20	
A-1-8	無理なく内臓脂肪を減らすには ～運動と食事バランスよく～	8	■内容：①内臓脂肪をためる生活とは？（ライフスタイルチェック） ②内臓脂肪を減らす食生活③身体活動量を増やす工夫 ■ポイント：内臓脂肪の蓄積につながっている日々の生活習慣を振り返り、改善点を理解し、具体的な対策が考えられるように導きます。
		H. 19	
A-1-9	サイレントキラー 高血圧の恐怖＋専門医に聞く	24	■内容：①高血圧を考える②高血圧の恐ろしさ③発見されない高血圧④仮面高血圧の種類⑤高血圧はどんな病気なのか⑥高血圧はなぜ悪いのか⑦なぜ高血圧になるのか⑧高血圧を防ぐために ⑨専門医に聞く「高血圧の治療」 ●資料
		H. 21	
A-1-10	12ヶ月の食事禁煙 運動習慣を身に付けよう！ ～自らの体を知る～	32	《生活習慣病を改善しよう！》①メタボリック・シンドロームとは②メタボリック・シンドロームの流れ③メタボリック・シンドロームの診断基準他 《運動習慣を身に付けよう！》①エクササイズガイド2006とは ②どんな運動習慣が必要か 《食生活を改善しよう！》①現代人の食生活②内臓脂肪をためない食生活のポイント「食事バランスガイド」③生活習慣改善レポート 《禁煙を成功させよう》①タバコの危険性②タバコとメタボリック・シンドロームの深い関係③禁煙治療 《最後にクスリ》①特定健康検査の紹介
		H. 21	
A-1-11	快適な睡眠で健康づくり ～睡眠を科学する～	15	睡眠と健康についてわかりやすく解説しているほか、不眠の原因を知る方法やその解決方法を紹介しています。 ※睡眠日誌記録用紙が格納されたCD-ROMが付いています。 【内容】 1. 8時間睡眠神話崩壊 2. 睡眠の問題 3. 朝・体内時計 4. 昼・適度な運動と昼寝 5. 夜・覚醒作用と睡眠薬替わりのアルコール 6. 床の過ごし方と睡眠時間 7. 睡眠日誌をつけてみよう
		H. 20	

# A. DVD

## 1. 生活習慣病等

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-1-12	メタボリックシンドローム 1 メタボと生活習慣病	25	【内容】 ①メタボリックシンドロームを知っていますか？ ②メタボを正しく知る ・内臓脂肪と皮下脂肪 ・メタボの体内では何が起きている？ ③メタボの診断基準を知る ・検査項目と判断基準 ・体重 (BMI の出し方) ・腹囲・脂質・血圧・血糖値について ④生活習慣病を知る ・生活習慣病とは ・脂質異常症 (高脂血症) …ドロドロ血液の恐怖 ・高血圧症…内臓脂肪の恐怖 ・糖尿病…血糖値上昇の恐怖と合併症 ・生活習慣病がもたらす恐ろしい結果 ⑤メタボ改善に向けて
		H. 21	
A-1-13	メタボリックシンドローム 2 メタボの原因を考える	27	【内容】 ①生活習慣に潜むメタボの原因 ②メタボの原因 1ー食生活 ・一日に必要なカロリーは？ ・あなたの食事のカロリーは？…食べ物選びゲーム…栄養士のアドバイス ③メタボの原因 2ー運動不足 ・メタボと運動不足 ・一日の身体活動量を考える ・運動不足改善のポイント ・摂取カロリーと消費カロリーのバランス
		H. 21	
A-1-14	メタボリックシンドローム 3 メタボの改善策を探る	25	【内容】 ①メタボは改善できる ②目標設定 ・なりたて自分を描く…動機付けについて (自分のモチベーションアップ) ・イメージ化する…脳の生理学の説明 ・改善点を明確にする…半年後に体重〇〇kgにする。(〇kg減)。 ③行動計画 ・肯定文で行動を決める ・行動の決定…肯定文で ・行動計画のポイント ・記録をつける ・参加者の感想
		H. 21	
A-1-15	メタボリックシンドローム 4 メタボ対策「続けるコツ」	26	【内容】 ①続けるコツを探る ・記録をつける ・活動量を把握する ・仲間と一緒にやる ②続けるコツ 1 視覚タイプ ③続けるコツ 2 聴覚タイプ ④続けるコツ 3 体感覚タイプ ⑤コーチをつける ⑥終わりを決める ・目標達成し完了する ・あわない方法はやめて別の方法に変える ・ひとつの目標を達成したら次の目標を決めて取り組む
		H. 21	
A-1-16	働く人の睡眠と健康 第1巻 あなたの睡眠、足りていますか？	24	あなたの睡眠、足りていますか？～睡眠不足と睡眠障害～ 【内容】 ○睡眠不足症候群 (多忙タイプ、夜更かしタイプ) ○睡眠のメカニズム ○睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係 ○労働生産性と睡眠 ○睡眠時無呼吸症候群 ○レストレスレッグス症候群 (むずむず脚症候群)
		H. 23	
A-1-17	働く人の睡眠と健康 第2巻 快眠習慣のための 10 の方法	24	快眠習慣のための 10 の方法～ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい～ 【内容】 ○不眠症 ○起床時間のコントロール ○カフェイン、ニコチン、アルコールの影響 ○就寝前に避けるべきこと ○運動の効用 ○入浴 ○自分なりのリラックス法 ○眠れる環境づくり ○睡眠薬についての正しい知識 ○眠れないときの対処法 ○交代勤務者への対応
		H. 23	
A-1-18	ママとパパの健やかな生活習慣 ～大切な子どものために～	10	親の健康は子どもの健康！ママとパパの健康な生活習慣を教える視覚教材です。1歳6カ月・3歳健診の場で使って下さい。 ・子どもの健診に来るママとパパに、待合室等で気軽に見ていただけな作りになっています。 【内容】 ●最近、疲れを感じていませんか？ ●たばこにきよなら ●手軽なおいしい食
		H. 17	

# A. DVD

## 1. 生活習慣病等

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-1-19	メディカル・ストレッチング ～ 肩こり・腰痛・膝痛編	34	<b>【内容】</b> ■総説 ・メディカル・ストレッチングとは？ ■肩こり編 ・肩こりのメディカル・ストレッチング ■腰痛編 ・腰痛のメディカル・ストレッチング ■膝痛編 ・膝痛のメディカル・ストレッチング「歩くときの注意」など
		H. 21	
A-1-20	わたしたちのからだと健康 VOL. 1 飲酒・喫煙と健康	39	アルコールの作用と依存症、イッキ飲みの危険性、そしてたばこに含まれる有害物質（タール、ニコチン、一酸化炭素）が健康に与える影響、受動喫煙の害、健康増進法をはじめとする喫煙への社会的な取り組みなどについて解説します。
		H. 19	
A-1-21	中高年のための健康教室 老後をすこやかに過ごすために	17	ガン、脳卒中、心臓病は大変怖い病気です。日本人の死因の60%以上を占めていると言われるこれらの病気は、生活習慣病の代表的なものです。生活習慣病は毎日の偏った食生活や、ストレス、運動不足などの生活習慣の積み重ねで始まり、加齢によって進行していきます。すこやかな健康寿命をめざすために、どのような心構えと具体的な実践行動をしていくかを知ることが大切です。 <b>【内容】</b> ○動脈硬化○脳への影響○心臓への影響○がん ○アディポネクチン○解決法
		H. 23	
A-1-22	生活習慣病・動脈硬化の予防 か ら だ の 血 管	12	このDVDは健康診断や特定健診に関心を持ってもらうために保健指導で実際に使われていたものを一部改変して作られたものです。  チャプター1 食べ物とからだ ・食べ物とからだの関係 ・食べ物がうんちになるまで ・食べ物の栄養はどこで吸収する？ ・血液の中に流れているものは？ ・からだの血管について ・血液と食べ物の栄養の関係 ・健康診断でわかることは？  チャプター2 食べ物と血管 ・軟らかい血管と硬い血管 ・血管の動脈硬化とは？ ・心筋梗塞や脳梗塞 ・糖尿病のメカニズム ・1日の野菜の摂取量は？ ・糖質とは？ ・血液が滞滞しない砂糖の量は？ ・飲み物に含まれる糖質の量は？
		H. 28	
A-1-23	糖 尿 病 3 分 間 ラ ー ニ ン グ	163	糖尿病の基礎知識や治療法、合併症など、患者が知っておきたい知識を、テーマ別に3分にまとめた学習用動画です。50タイトルの動画を1枚のDVDに収録しました。健康診断等の待合室での再生に便利な連続再生プログラム付きです。 <b>【内容】</b> 1. イントロダクション 2. 糖尿病の基礎知識 3. 糖尿病の治療法 4. 糖尿病の検査 5. 糖尿病の合併症 6. 低血糖 7. シックデイ 8. 妊娠と糖尿病 9. メタボリックシンドローム
		H. 26	

# A. DVD

## 2. が ん

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-2-1	乳がんを早期発見、早期治療しましょう ～自己触診が早期発見のカギ～	9	<p>■内容：①乳がんリスクのセルフチェック②乳がんの発生部位、進行度と症状・早期発見の重要性③乳がんの自己触診法</p> <p>■ポイント：30～64歳の女性の死亡原因のトップは乳がんです。乳がんの現状と、早期発見こそが最善策であることを解説し、具体的な自己触診法を示します。</p>
		H. 19	
A-2-2	がんを予防しましょう ～がんを予防する生活習慣～	8	<p>■内容：①がんの現状②がんと生活習慣病の関連でわかっていること③がんを予防する生活習慣</p> <p>■ポイント：がんの多くは、たばこや飲酒、食事など生活習慣を見直すことで、ある程度予防できることがわかってきました。がん予防指針に沿って、現在わかっているがんを予防する生活習慣のポイントを解説。</p>
		H. 18	
A-2-3	「子宮頸ガン」ってなに？	28	<p>国内第一人者の監修による、高精度で美しいコンピュータ・グラフィックを使ったこのコンテンツは、子宮頸ガンの概要から、ヒトパピロマウイルス（HPV）との関係、その予防方法などがわかりやすく説明しています。保健・体育の授業の教材、病院での患者教育、健康教育事業での講演や講義、ディスカッション等で利用しやすいように編集されています。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮頸ガンとは？</li> <li>・子宮頸ガンとHPV</li> <li>・感染からガンへ</li> <li>・セックスと子宮頸ガン</li> <li>・検診の重要性</li> <li>・治療について</li> </ul>
		H. 22	
A-2-4	乳がん自己検診のすすめ	9	<p>「乳がん自己検診のすすめ」は、印刷物からは伝わりにくい自己触診の実際を見る事によって「自己検診は難しい」と実感していただくために作成しました。自己触診の方法を具体的に紹介しています。</p>
		H. 20	
A-2-5	乳がんを早期発見するために ～マンモグラフィ啓発～	14	<p>これは、しこりになる前の乳がんを発見するのに役立つ「マンモグラフィ」を知っていただくためのDVDです。今、日本女性の乳がんが増えています。それも40歳台をピークとする若い世代に多いのです。しこりを作る前の早期のうちに発見すれば、乳がんは怖い病気ではありません。</p> <p>短編完結なドラマ構成により、マンモグラフィ検査が体験できるDVDを是非活用してください。</p>
		H. 16	
A-2-6	「がんちゃんの冒険」	20	<p>がんの発病には生活習慣が大きく影響しています。がんから身を守るには、子どもの時に、がんに関する基本的な知識を得ることが欠かせないのです。</p> <p>【内容】</p> <p>・日本人の2人に1人はがんになるの巻、タバコがよくないのですよの巻など、17編のショートストーリーで描く中で、がんの基本的な知識をわかりやすく解説し、がん検診を受けることの大切さを訴えています。</p> <p>対象主に中学生</p>
		H. 23	
A-2-7	勇気を出して乳がん検診 早期発見が大切いのちを守る	20	<p>乳がんは、早期に発見し、適切な治療を行えば、90%以上の方が治る病気にもかかわらず、なぜ乳がんが増える人が増えているのか？この作品では乳がんの発症のしくみや症状、検診とはどういうものか、がんと診断された場合の治療法等を紹介。最新の医療としてデジタルマンモグラフィとそれを用いた遠隔診断についても紹介。がんを命を失わないためには検診による早期発見が大切であることを強く訴える内容です。</p> <p>【内容】</p> <p>■乳がんとは？ ■乳がんを早期発見するには ■乳がんの治療</p>
		H. 23	
A-2-8	子宮頸がん キホンを学ぼう	10	<p>■内容</p> <p>STEP1 キホンのキ キッチリ学ぼう</p> <p>①がんってどんな病気？</p> <p>②子宮頸部ってからだのどこにあるの？ 他</p> <p>STEP2 キホンのホ 本当に予防可能ながんなの？</p> <p>①子宮頸がんにならないように気をつけることはありますか？</p> <p>②子宮頸がんはコンドームで予防することができますか？</p> <p>STEP3 キホンのン ン～私たちが気になること・・・</p> <p>①性交渉が多い女性は子宮頸がんになりやすい？</p> <p>②子宮頸がんになったらもう赤ちゃんは産めないの？</p> <p>青少年対象 (制作：一般社団法人 ピーキャフ・PCAF)</p>
		H. 28	

# A. DVD

## 3. タバコ

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-3-1	タバコが健康に与える影響 ～禁煙を始めましょう～	8	■内容：①タバコがからだに与える影響「がん」「循環器疾患」「女性の健康」 ②受動喫煙について ■ポイント：喫煙は心筋梗塞や循環器疾患、肺がんをはじめとする多くのがん以外にも様々な病気を引き起こします。喫煙が悪い習慣であることの再確認は禁煙に取り組み動機づけとなります。タバコの害をわかりやすく解説。
		H. 17	
A-3-2	禁煙を成功させる秘訣 タバコをやめたいと思っている方へ	8	■内容：①喫煙習慣はニコチン依存によるもの ②禁煙の具体的なステップ ③ニコチン置換療法④ニコチン依存度チェック ■ポイント：禁煙を成功させるためには、まず、ニコチン依存と離脱症状を理解し、心と体の準備を整えることが大事です。ここでは、禁煙に向けた具体的なステップを紹介し、禁煙成功へと導きます。
		H. 17	
A-3-3	今から始める喫煙防止教育2版 5編「たばこ、やめてね」他	59	対象年齢に応じた5編で構成し、対象各層に適したCG、アニメーション、病変・疾病の画像や実験映像を用いることで、タバコをとりまく社会環境の変化、煙に含まれる成分とその有害性、タバコの依存性等について分かりやすく解説します。」小学1・2年6分/小学3・4年10分/小学5・6年12分/中・高校生14分/一般・大学17分
		H. 18	
A-3-4	川柳でつづる 新禁煙法	11	○禁煙のメリット ○ニコチン置換方法 ○ニコチネルTTSの使い方 ○禁煙成功のポイント
		H. 18	
A-3-5	禁煙の旅に出かけよう！ ニコチネルTTSを ご使用になる方へ	25	○禁煙準備の指導 ○禁煙実行の指導（ニコチネルTTSの使用法の説明） ○禁煙継続の指導
		H. 18	
A-3-6	禁煙成功への道 ～あなたと、あなたの大切な人のために～	27	■内容：①禁煙の奨め②喫煙者の実態③タバコに含まれる有害物質④副流煙のがん発症リスク⑤禁煙成功による健康回復⑥病気としての治療⑦子ども（未成年）の喫煙⑧妊婦と小さな子どもを持つ親の喫煙⑨禁煙外来ドキュメント若宮さんの場合⑩タバコをやめれば、新しい自分を発見できるかも
		H. 20	
A-3-7	きょうから禁煙ふせごう受動喫煙 タバコと決別はじめの一步	18	いくら分煙しても、完全に受動喫煙を防ぐことはできない以上、喫煙はマナーや嗜好の問題とはいえなくなりました。自分自身のため、家族や仲間の健康のためにタバコを止めるはじめての一步、それは決断することです。 【主な内容】 ○タバコの依存性、有害性 ○身体に及ぼす害 ○禁煙の進め方『自力』・『禁煙外来』 ○受動喫煙の被害 副流煙、3次喫煙 ○女性特有の問題 妊娠、出産、子育て、美容 ○非燃焼・加熱式タバコや電子タバコについて ○こんな常識は間違いだ ○禁煙後のメリット
		H. 30	
A-3-8	タバコの怖いお話 よしもと芸人コント風教材	60	札幌よしもと所属の芸人さんがタバコの健康への影響について解説し、コントでタバコの知識を楽しく学べる作品です。 (対象：妊産婦・若年女性及び小学校高学年)  1. 妊産婦・若年女性用教材 ○禁煙してもまた吸いたくなる理由を知ろう！ ○喫煙による胎児への影響を知ろう！ ○喫煙による新生児への影響を知ろう！ ○喫煙による美容のリスクを知ろう！ ○副流煙の正体を知ろう！  2. 小学校高学年用教材 ○禁煙してもまた吸いたくなる理由を知ろう！ ○喫煙による体への害を学ぼう！ ○喫煙による歯の変化を学ぼう！ ○喫煙による体の変化を学ぼう！ ○喫煙の経済的デメリットを学ぼう！
		H. 30	
A-3-9	北海道受動喫煙防止対策 「STOP! 受動喫煙」	45	北海道が制作した受動喫煙防止対策DVD。タバコを「吸う人」、「吸わない人」もお互い役立つルールをわかりやすく解説。  ・道民編 道民の皆さまに向けて、外出先や家庭内など受動喫煙防止のための対策について説明します。（14分30秒） ・児童・保護者編 保護者の皆さまやお子さまに向けて、たばこの害や受動喫煙にあわないための対策について説明します。（13分） ・企業編 企業の皆さまに向けて、受動喫煙防止対策の取り組みに役立つ情報をお伝えします。（17分5秒）
		R. 4	

# A. DVD

## 4. 高齢者・介護

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-4-1	認知症の症状と理解	30	記憶のメカニズム→中核症状→周辺症状や行動上の問題、という関連を理解し、認知症の患者さんに対する合理的で創造的な援助の基礎を詳説する。
		H. 19	
A-4-2	認知症の早期診断と治療	31	介護される客体でしかなかった認知症の患者さんを、生きる主体として認識し、その人生を支援するには、能力が保たれている早期の段階から患者さんを含めたチームを作る前提となる早期診断、治療、支援について解説する。
		H. 19	
A-4-3	認知症のリハビリテーション	21	進行した患者さんに対するケアの考え方を精神医学的な視点から学ぶ。なぜ排世の失敗が増え、それに対していかなる介護が合理的であるかを解説する。
		H. 19	
A-4-4	認知症の支援 ～ケアの手がかりと周辺症状への対応～	21	患者さんが早期診断を受け、自身の生活を可能な限り維持し、家事援助サービスや通所リハビリ等の制度を利用しながらの在宅介護から、やがて施設ケアへと移行するプロセスを追って、その対応の仕方を理解する。
		H. 19	
A-4-5	人権の擁護と施設のリスク管理	29	虐待防止法、成年後見制度、個人情報保護法、地域福祉権利擁護事業など、高齢者の権利擁護に関する法律、制度の概略を理解する。
		H. 19	
A-4-6	日野原重明先生の生き方ヒント いきいきと生きる	48	聖路加国際病院理事長であり、90歳を過ぎて現役の内科医でもある日野原先生にスポットを当てたドキュメント。著書の「生き方上手」を読んだ方はもちろん、初めて日野原先生に触れる方へも理解しやすい内容です。第一章「よく生きる～日野原先生・92歳の日常～」第二章「よく老いる～92歳から見た高齢者～」第三章「よく病む～健康と病気の狭間～」第四章「よく死ぬ～心の平安と人間としての尊厳～」
		H. 16	
A-4-7	日野原重明 健康長寿の秘訣	57	90歳を過ぎて現役の内科医であり、診療、講演活動、執筆など幅広い分野で活躍中の日野原先生がなぜこんなに元気に活動できるのか、その秘訣を探る！ ●60歳は人生の後半戦開始、100歳からはあるがままに生きる“健康長寿の心得” ●若々しく見える日野原式100歳体操●日野原式うつ伏せ寝のすすめ●ステキは週3回。日野原式栄養学●愛は生きがいを起こす原動力
		H. 18	
A-4-8	地域で支えるこれからの認知症ケア 優しい笑顔で心がなごむ	31	■内容：認知症ケアは、一人一人を尊重し日々実践を積み重ねていくことが大切です。介護現場で認知症の方にどのように接したらよいか悩んでいる方、医療系・福祉系学生さん、認知症の方のアセスメント～計画立案にお役立てください。■ポイント：・デイサービス利用者の方の生活・認知症ケアのポイント～デイサービス一日の生活から～・地域ボランティアの躍動他
		H. 21	
A-4-9	地域で支えるこれからの認知症ケア ケアプランから始まる認知症ケア	30	■内容：「その人を大切に思う」気持ちから「その人の過去に触れる」そして「今をいっしょに生きる」営みが看護、介護に携わる者にとって大切な構えだと思います。認知症の方を立てるケアプラン立案、その活用にお役立て下さい。■ポイント：・ケアプランに基づいて安定して生活している認知症の方の姿・地域支援の組織モデル図表 他
		H. 21	
A-4-10	認知症高齢者の言葉を聴く力	149	全2巻 【1巻】認知症高齢者の言葉を聴く力 前編・・・92分 認知症とは/認知症の主な原因疾患/認知症の症状 中核症状と行動心理症状(BPSD)/中核症状(記憶障害、見当識障害、失語、失行、失認、実行機能障害)/アルツハイマー型認知症の重症度と症状/認知症のある0さんの例・・・他 【2巻】認知症高齢者の言葉を聴く力 後編・・・57分 心の奥に気づくためには/認知症高齢者のコミュニケーションの特徴(記憶・理解度・発語および言語機能・社会機能)/接し方のポイント/入浴拒否の理由と攻撃行動/チームケアが大事/認知症高齢者は伝えたいことがたくさんある その心の奥は・・・他
		H. 27	
A-4-11	高齢者ケアシリーズ VOL.3 1 感染症のケア ～院内感染予防対策を中心に～ 2 食事・栄養のケア	85	1 感染症のケア～院内感染予防対策を中心に～ 【内容】■高齢者の易感染症■感染対策の基本(看護師)：手指衛生、個人用防護具、ケア時の感染予防ポイント、身のまわりの感染予防ポイント■感染対策の基本(患者)：手洗い指導、咳がある患者への指導■感染対策の実際：咳がある場合、下痢・嘔吐がある場合、皮膚掻痒感がある場合(疥癬) 2 食事・栄養のケア 【内容】■高齢者の摂食・嚥下障害■摂食・嚥下障害のアセスメント：情報収集のポイント、スクリーニングテスト■食事のケア(自分で食べられる患者の場合)■食事のケア(全介助が必要な患者の場合)：食事の体位、食前の口腔ケア、食事介助、食事後の口腔ケア、義歯の取扱■機能的口腔ケア■胃腸栄養法■胃腸のケア
		H. 27	

# A. DVD

## 5. こころの健康

番 号	題 名 等	時間 (分)	内 容
		製作年度	
A-5-1	自閉症支援のために 第1巻 早期発見と療育	30	自閉症は脳の発達障害で、そのため治療的に治療することは現在の科学では難しく、社会に適応的に育てていくための有効な方法としては適切な教育しかないと言われてい ます。そのため早期発見、早期に適切な教育を開始することが重要です。 ・自閉症とは・見極めのポイント・効果的な教育法他
		H. 19	
A-5-2	自閉症支援のために 第2巻 診断は支援の入り口	30	診断は単なるレッテル貼りではありません。よりよい人生の扉を開く大切な鍵だといえ ます。・保護者への告知・告知の時の留意点・親カウンセリングの重要性・親への告知（シ ミュレーション）・告知に際して
		H. 19	
A-5-3	自閉症支援のために 第3巻 幼児療育の現場から	30	このDVDでは実際に機能の低い子から高い子まで受け入れている、自閉症に特化した幼 児教室の実践の様子をご紹介します。・プリスクールのできた経緯・プリスクールに入 る・プリスクールで学ぶ・プリスクールの1日・コミュニケーション・教育ツール・シン ボルカラー・プリスクールで学んで
		H. 19	
A-5-4	あなたと私のメンタルヘルス ～ストレスの予防とケア～	20	■内容：①職場におけるメンタルヘルスの問題点②ストレスを解消する心のメカニズムを 理解して、ストレスと上手につきあう③心の破綻のサインを早く見つけて対処する④スト レスをためない方法（呼吸法） ※ストレス反応レベルセルフチェックシート付（CD R OMにてPDFデータとして収録のため繰り返し印刷して使えます）
		H. 18	
A-5-5	元気な職場をつくる メンタルヘルス3 ストレスと上手につき合う方法 ～気づきとセルフコントロール～	24	【内容】 知ってるつもりで以外に知らない、自分自身の行動や考え方のクセ。それが普通のコミュ ニケーションやストレスと大いに関わっています。同僚・後輩・取引先などとの、日常的 なコミュニケーション不全の事例から、どのようなエゴグラムの傾向がストレスとなるの かを解説し、誰にでもすぐできるタイプ別の解決策を紹介します。 ・コミュニケーションとストレス ・ストレスの傾向とエゴグラム ・エゴグラムのタイプ別ストレス ・弱点別のストレス対処法 ・気づきの大切さ
		H. 21	
A-5-6	元気な職場をつくる メンタルヘルス4 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～	25	「セルフケアとは」「ストレスとは」を導入して、職場で起こりがちなシチュエーション から、“考え方のクセ＝認知の歪み”によってストレスが生じることを解説する。 【内容】 ・ストレスとは ・セルフケアとは ・ストレスへの気づき ・アナログ思考の勧め ・認知の歪み
		H. 23	
A-5-7	働き盛りを襲う“うつ病” ～職場の中での自殺対策～	25	この作品ではこれから企業がうつ病に対して、どのように取り組むべきなのか、専門医の 話や、企業のうつ病対策、自殺予防対策などの取材、再現ドラマを交え、詳しく解説して います。企業の衛生管理者など、健康管理スタッフの研修などにも活用される視聴覚教材 となっています。 【内容】 ■ある男性の自殺 ■働き盛りの中老年男性の自殺が増加 ■自殺 の危険因子 ■自殺の影に潜むうつ病 ■本人、企業がうつ病と気 付くためには ■管理監督者によるメンタルヘルスケア ■専門ス タッフによるメンタルヘルスケア ■EAPなど外部サポートの 利用 ■復帰支援プログラム
		H. 23	
A-5-8	ポジティブ・メンタルヘルス ～生活習慣から見直す 心の健康～	30	はじめよう！ポジティブ・メンタルヘルス ○睡眠の役割と働く人の睡眠不足 ○睡眠、食事、休日の過ごし方&運動 ○上手な疲労回復 寝つきの悪い人のケース ○睡眠についての誤解○寝つきをよくするための生活習慣
		H. 25	

# A. DVD

## 6. 母子

番号	題名等	時間 (分)	内 容
		製作年度	
A-6-1	保育① 生命の誕生 赤ちゃんの心にちは	16	子宮内特殊カメラによる4～10週の胎児の映像、子宮内で胎児が聞いている音を実験で再現など、驚きの映像と実験が続く。クライマックスは家族が見守る中での感動的な出産シーンを見ることが出来る。
		H. 16	
A-6-2	保育② 世界の子育て 赤ちゃんからのメッセージ	16	親との愛着関係を作るために生まれたばかりの赤ちゃんが微笑みを浮かべるなど、最近の研究では、赤ちゃんが身体的にも知覚的にも高い能力を持って生まれてくることがわかってきた。その一端を実験的映像を含めて見ることのできるDVDです。
		H. 16	
A-6-3	子どもの事故予防	8	子どもに事故はつきものです。大きな事故にしないためには大人がちょっとした事故予防のポイントを押さえておくのが大切です。①ヒヤッとする瞬間②死亡ケースもある子どもの不慮の事故③事故予防のポイント④事故予防チェック⑤子どもが楽しく過ごすには
		H. 20	
A-6-4	驚異の小宇宙人体第1巻 生命の誕生	49	原生命の誕生から35億年。気の遠くなるような進化の過程を経て、人間は60兆もの細胞を持つに至った。たった一つの受精卵から、どのようにして銀河系の星々の数百倍にも匹敵する数の細胞が作られていくのか？生命の設計図といわれる染色体には、どのような秘密が隠されているのか？超ミクロの実写映像とCGを駆使し、数々の謎を秘めた人間誕生の感動のドラマが目まぐるしく展開する。
		H. 元	
A-6-5	中高生のための性教育用 DVDソフト 「SEXってなに？」	150	中高生の性に関する疑問や悩みに、コンピュータグラフィックスを使用したわかりやすい映像で、丁寧に解説したDVD。 【収録映像メニュー】 ・身体の特徴との妊娠、出産・性の悩みQ&A ・性感染症について ・避妊について ・HIVについて
		H. 15	
A-6-6	パワーアップ版新生児沐浴手順	51	技術の未熟な実施者にとって、安全かつ清潔に行える「フェイス・アウト法」（沐浴槽内での動作数が少なく、顔面を沐浴槽外で洗う方法）を1つ1つ丁寧に解説。モデル人形だけでなく、実際の新生児沐浴場面も収録されているので、容易にイメージをつかむことができる。また、両親学級でも使用できるコンテンツを収録。
		H. 20	
A-6-7	子どもの発達と支援第1巻 運動機能の発達	21	運動機能の発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
		H. 17	
A-6-8	子どもの発達と支援第2巻 情動の発達	20	情動の発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
		H. 17	
A-6-9	子どもの発達と支援第3巻 社会性の発達	21	社会性の発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
		H. 17	
A-6-10	子どもの発達と支援第4巻 ことばの発達	21	ことばの発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
		H. 17	
A-6-11	子どもの発達と支援第5巻 認知・思考の発達	22	認知・思考の発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
		H. 17	
A-6-12	子どもの生活リズムと睡眠	9	■内容：①なかなか寝付いてくれない赤ちゃん②赤ちゃんの生活リズムと睡眠のメカニズム③赤ちゃんの眠りの特徴④規則正しい生活を
		H. 20	
A-6-13	素敵なお産と赤ちゃんのための イメージング&ストレッチ	45	■内容：①ストレッチ～リラクゼーションのためのストレッチ②イメージング～出産に向けてのイメージトレーニング③コミュニケーション～胎教のための赤ちゃんへの語りかけ
		H. 15	
A-6-14	すこやか肌を育てる スキンケア 入浴法	15	プルプル肌が育つ「スキンケア入浴法」のノウハウを動画でわかりやすく紹介。愛育病院皮膚科部長山本一哉先生と、この沐浴法を10年に渡りママに指導してきた産婦人科医島岡医院が監修を担当しています。沐浴の実践シーンがふんだんに盛り込まれているから、新米ママでも簡単にマスターできます。
		H. 20	

# A. DVD

## 6. 母子

番 号	題 名 等	時間 (分)	内 容
		製作年度	
A-6-15	わたしたちのからだと健康 VOL. 4 妊娠・出産と健康	26	妊娠のしくみ、胎児の成長（超音波画像とアニメーション）、人工妊娠中絶や避妊法、そして出産について解説します。その他、妊娠・出産・育児を支える母子保健サービスや家族の協力について考えます。
		H. 20	
A-6-16	赤 ち ゃ ん の ケ ア ① 抱 っ こ の 仕 方	18	【内容】 ○抱っこをする前に気を付けること ○抱っこの方法（抱き上げ・横抱き・縦抱き・抱きかえ・寝かせ方） ○あやし方 ○おさらいとポイント
		H. 23	
A-6-17	赤 ち ゃ ん の ケ ア ② 赤 ち ゃ ん の お 風 呂 の 入 れ 方	27	【内容】 ○目的と効果 ○沐浴前の注意 ○沐浴の準備 ○沐浴の実際 ○沐浴以外の清潔ケア
		H. 23	
A-6-18	赤 ち ゃ ん の ケ ア ③ 安 全 な 調 乳	23	【内容】 ○母乳栄養と人工栄養について ○ミルクの使用が必要になる場合 ○ミルクを作る前の準備 （洗浄・消毒の必要性、物品の洗浄、煮沸消毒、薬液消毒、電子レンジ消毒） ○ミルクの作り方 ○ミルクの飲ませ方
		H. 23	
A-6-19	楽 し く 食 べ る 子 一 食 べ る 力 を 育 む	35	このDVDは、日々の保育の環境の中で食育に取り組んでいる保育の現場から「食育」の基本を学び、適切に実践していくための教材です。 【内容】 ○食育について○規則正しい生活リズム○食と健康 ○食と人間関係○食と文化○いのちの育ちと食○料理と食 ○0歳児・1歳児・2歳児の食育
		H. 22	
A-6-20	初 経 と 精 通 一 思 春 期 の か ら だ の 変 化	15	体が発育し、二次性徴をむかえると、男の子には射精が、女の子には月経が始まります。お互いの体のメカニズムを理解し、相手を思いやる心の大切さを伝えます。女の子特別編として月経の手当ての仕方が収録されています。 小学3・4年向け
		H. 20	
A-6-21	はじめての赤ちゃんのこと 第1巻 「もうすぐ出産～生まれてすぐ～」	26	妊娠後期から生後1ヶ月頃まで ○入院の準備○妊娠後期の身体の変化○妊婦体操 ○おしるしについて○陣痛がはじまったら ○いよいよ出産（病院到着後）○母乳（初乳）について ○授乳のしかた○沐浴のしかた○おむつの替えかた
		H. 25	
A-6-22	はじめての赤ちゃんのこと 第2巻 「赤ちゃんの生活・健康・安全」	23	生まれてから1歳頃まで ○赤ちゃんのバイオリズム○オムツかぶれ予防 ○熱が出た時の対応○薬の飲ませかた○予防接種 ○乳幼児突然死症候群（SIDS）について ○車でお出かけ（チャイルドシートの着用など） ○室内の危険な場所○離乳食○ハミガキと虫歯対策 ○マタニティブルースと産後うつ ○赤ちゃんが泣き止まなくてイライラしたら…
		H. 25	
A-6-23	はじめての赤ちゃんのこと 第3巻 「パパの育児と祖父母との関わりかた」	23	生まれてから1歳頃まで ○大切なパパの協力○パパでもできるミルクのつくりかた○パパでもできるオムツ替え○パパとの遊び絵本の読み聞かせ○産後のセックス○子育ての昔と今家族討論会○赤ちゃんをじいじばあばにあずける時○じいじばあばのわらべ歌
		H. 25	
A-6-24	乳 幼 児 を 事 故 か ら 守 る た め の 策 予 防 と 対 策	44	子どもの事故と予防のチェックポイント ○屋内での事故○屋外での事故 事故などの対処法 ○緊急時の対応○救急車を呼ぶ場合に伝えること ○応急手当の実際 ○SIDS～乳幼児突然死症候群 心肺蘇生法（CPR）2010年度ガイドライン準拠 ○心肺蘇生法とは○心肺蘇生法の流れ ○一人でやる心肺蘇生法 ○自動体外式除細動器（AED）とは ○自動体外式除細動器の使い方○救命の連鎖
		H. 25	
A-6-25	思 春 期 の 心 と か ら だ ～ い の ち の 誕 生 と 成 長 ～	15	いのちの誕生の瞬間から、歩き始めるまでの1年間を追った感動のドキュメンタリー。特別支援学校教員の若い父親と母親が分担する「子育て」の日常を描き、「子どもへの責任とは何か」を考えさせる。 （中学校以上対象）
		H. 24	

# A. DVD

## 6. 母子

番号	題名等	時間 (分)	内 容
		製作年度	
A-6-26	う ま れ る よ !	12	「おへそはなぜあるの?」「あかちゃんはどこからどうやってうまれてくるの?」という子どもたちの素朴な疑問に明るく素直にこたえる楽しいDVDです。3人姉妹が生命誕生のおどろきと感動を与え、輝くいのちの素晴らしさを伝えます。保育園・幼稚園・小学校低学年を対象にした貴重なお産DVDとして定評ある作品です。 (保育園・幼稚園・小学校低学年対象)
		H. 7	
A-6-27	赤 ちゃん の 生 後 1 年 間 の 力 驚 く ベ き 能 力	51	大学や短大、専門学校での講義、産婦人科・小児科などの病院や市町村・保健所で行われる教室、子育て真最中のパパ、ママも必見!赤ちゃんの能力や発達過程が目でわかる貴重な映像教材です。 【内容】 1. 胎児 2. 原始反射 3. 模倣 4. 眼球運動 5. リーチング・手掌把握 6. 対象の永続性 7. 言語発達 8. 共同注意 9. 乳児実験法
		H. 20	
A-6-28	小さな生命の詩(いのちのうた) LIFE BEFORE LIFE	155	新たな生命の始まりから誕生まで、10ヶ月に及ぶ奇跡の物語を3DCGで克明に映像化。最新の科学で明らかになった人間の生命誕生の秘密に多角的に迫った、神秘と感動のドキュメンタリー。初の出産を控えた実在の女性をモデルに、母体と胎児に起こる変化を各界の専門家が詳細に解説。初めての出産を迎える妊婦さんやご家族にとっても最適な手引きとなる教材です。 第1章「愛と情熱の結晶」第2章「感覚器官の発達」 第3章「誕生の瞬間」(3枚組) *フランスの作品になりますが、メニューで日本語の字幕、日本語の吹替版も選択できます
		H. 19	
A-6-29	産 褥 経 過 の ア セ ス メ ン ト と 実 際 支 援 の 実 際 vol.1 出 産 直 後 か ら の 育 児 支 援	26	出生直後からの育児支援として、カンガルーケア、母子同室支援、母乳育児支援を紹介します。カンガルーケアではその効果や背景、母子同室支援では新生児との生活の仕方、母乳育児支援では初乳から成乳への変化や授乳姿勢、ラッチオンなどについて、実際の映像とCGを交えて解説します。 ○カンガルーケアの実際 ・カンガルーの定義・歴史 ・カンガルーケアの効果 ○母子同室の支援 ○授乳支援の実際 ・乳房・乳頭の観察 ・授乳姿勢 ・授乳のサイン ・ラッチオン ・排気
		H. 23	
A-6-30	ふれあうことからはじまる子育て ① 誕 生 か ら の 半 年	58	赤ちゃんが生まれたその日から半年間の成長を見つめた映像。赤ちゃんの身体的な成長や、“アタッチメント”と呼ばれる養育者との愛着関係の基盤となる信頼関係を形成していく様子や家庭保育の姿などを見ることができます。 [チャプター] ○オープニング 1分 ○誕生から生後1ヶ月まで 10分 ○生後1ヶ月から2ヶ月まで 3分 ○生後2ヶ月から3ヶ月まで 11分 ○生後3ヶ月から4ヶ月まで 9分 ○生後4ヶ月から5ヶ月まで 8分 ○生後5ヶ月から6ヶ月まで 16分
		R. 2	
A-6-31	「あんしん かんたん 離乳食」 ～基本からアレンジメニューまで～	51	離乳食についての情報は、時代とともに変化し、進歩しています。本DVDでは、2019年3月に厚生労働省から公表された「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに作成しています。はじめての食べ物・舌ざわり・味の体験は、赤ちゃんにとっては冒険です。離乳食を通して赤ちゃんの成長を実感し、赤ちゃんといっしょに楽しい離乳期を過ごすためのヒントとして是非ご利用ください。 Chapter1 離乳食をはじめる前に Chapter2 基本の調理法 Chapter3 月齢別レシピ編 Chapter4 ベビーフードを使ったかんたん離乳食編
		R. 3	

# A. DVD

## 7. 食事・栄養

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-7-1	食事バランスガイドで健やかに	60	○〈基本編〉食事バランスガイドって何？20分バランスのとれた食事、水分、運動の大切さへの気づきに導く。 ○〈親子で実践編〉わが家の食事バランスガイド20分親子でクッキング。 ○〈大人の実践編〉メタボリックシンドロームを防ぐ食事バランスガイド20分メタボリックシンドロームとは何か？
		H. 19	
A-7-2	「はじめよう食育」	23	食育とは何かを分かりやすく解説。食育基本法にも触れながら、全国で展開される食育活動を紹介します。さらに最近耳にする「食事バランスガイド」の活用法も解説。保護者対象の食育講座などにお役立ていただける内容です。
		H. 18	
A-7-3	食事バランスガイド～あなたの身体を大切に～	37	健康を保つ上で大切な食生活。しかし大切だとわかっていてもついおろそかにしがちです。「食事バランスガイド」は、そうした食生活をおろそかにしがちな人のことを考え、コマのイラストを用いて「何をどれだけ食べたらいいのか」が、簡単にわかるようになっています。
		H. 19	
A-7-4	たべ る ん ず の め ざ せ ！ す ー ぱ ー た べ る ん ！	3	食と健康づくりフェスティバル2009 紙芝居コンクール最優秀賞（北海道知事賞）受賞作品 幼児・低学年向けの紙芝居食育DVD
		H. 21	
A-7-5	野菜パワーでからだ元気！	31	【内容】 知識編 「野菜不足だと、どうなるの？」「知らなかった！野菜パワー」「どのくらい食べればいいの？」 行動編 女性向け「野菜を食べてキレイになろう」 中年男性向け「野菜を食べてメタボを予防！」 野菜嫌いの子どもをもつ親向け「工夫を凝らして子どもの野菜嫌いを克服！」 高齢者向け「野菜を食べていつまでもイキイキとした生活を！」
		H. 22	
A-7-6	し っ か り 実 践 ！ 食 中 毒 予 防 の 3 原 則	39	【内容】 【原則1 菌をつけない】 PART 1：食材の扱い方 PART 2：手洗いの徹底 PART 3：調理：作業の心得 【原則2 菌を増やさない】 PART 1：食中毒菌が増殖する条件 PART 2：冷蔵庫・冷凍庫での食品の保存 PART 3：調理は迅速に 【原則3 菌を殺す】 PART 1：食中毒菌は加熱に弱い PART 2：殺菌する PART 3：調理器具・食器の洗浄・消毒
		H. 19	
A-7-7	わたしたちのからだと健康 V O L . 6 食 事 と 健 康	24	現在の若者が抱える食生活事情とその問題について解説します。そして男子学生、女子学生がある日に食べた食事を、6つの基礎食品群、食事バランスガイドなどに当てはめながら、バランスのとれた食事について考えていきます。
		H. 19	
A-7-8	健康なからだをつくる食事	18	このDVDは、「食べ物は体内でどうなるの？」「なぜ食べることは大切な？」という子供達の疑問から生まれました。栄養素の働きや食べ物が消化吸収される過程などの資料映像やCGをとおして正しい食生活や健康の大切さをわかりやすく伝えます。保健や理科、家庭科などに活用できる教材です。 小学校高学年・中学校向け 【内容】 ○栄養素の種類… 6つの基礎食品群/栄養素を見る ○食べ物の変身… 消化管を通る食べ物/便と食物繊維の働き 他 ○栄養素が不足すると… カルシウムと骨/鉄と血液 ○健康的な食事を… 朝食をとらないと/栄養バランスのとれた食事とは他
		H. 20	

# A. DVD

## 8. 歯の健康

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-8-1	～健康は歯周病の予防から～ 歯周病を予防しよう	16	■内容：1. 「導入編・歯周病とは？」○歯周病の進行○歯周病チェックリスト2. 解説編○歯周病と全身疾患○誤嚥性肺炎○動脈硬化○細菌性心内膜炎○低体重児出産○糖尿病○遺伝因子 3. 指導・実践編○ブラッシング○セルフケアの補助具
		H. 20	
A-8-2	口腔機能向上はげんきのもと アンチエイジング！寝たきり予防！	20	■内容：1. イントロダクション（実りある健やかな人生のために） 2. 「嚙む力の老化」「のみこむ力の老化」と「お口の乾燥」が体力と免疫力を奪う 3. 今日から始めよう、お口の若返り①（元気なお年寄りの）お口の手入れ方法②お口の力をアップしよう 4. 嚙下体操 5. まとめ言葉
		H. 20	
A-8-3	健康な歯を守るための生活習慣 ～歯周病を予防しましょう～	11	【内容】 ①歯周病は生活習慣病 ②歯の手入れのポイント ③食事で守る健康な歯 ■ポイント 歯周病やむし歯で歯を失う人が増えています。しかしこれらは生活習慣を見直すことで予防できる生活習慣病です。歯周病やむし歯の原因や進行、症状を知るとともに、予防のポイントを解説します。
		H. 22	
A-8-4	コ ン ニ チ ハ 元 気 な 歯	37	歯磨きを動機づける話題をとりあげた導入編、ムシ歯の進行状況や歯垢、歯石などを説明した知識編、各部位別の歯磨き方法を説明したブラッシング編の3部構成で全36項目で各項目とも1分程度です。（小・中学生対象） 【内容】 ○導入編10項目 1. 歯を大切に 2. 人と爬虫類の歯の違い ○知識編12項目 1. ムシ歯のでき方・大人編 2. ムシ歯の進行・CO 他 ○ブラッシング編14項目 1. 歯ブラシの選び方 2. 歯ブラシの持ち方 他
		H. 22	
A-8-5	口 腔 ケ ア 知 っ て お き た い 口 腔 ケ ア の 基 本	57	高齢者が健やかな毎日を送るために、欠かすことのできない口腔ケアの意義と実践方法を、わかりやすい映像で解説。 口腔ケアの意義 1口腔ケアの目的 2口腔のはたらき 3高齢期に見られる口腔内の変化と特徴 ①歯と歯周組織の変化②唾液分泌の減少③咀嚼機能の低下④嚥下機能の低下 口腔ケアの実践 1介護職が行う口腔ケアの役割 2口腔清掃の方法 ①口腔清掃を始める前に②口腔清掃の実践③入れ歯を使っている人の口腔清掃④口腔ケアの自立支援 3口腔体操 4口腔清掃の実践 一連の流れ
		H. 21	
A-8-6	健康長寿のカギはお口にあり！ ～食べる機能を維持するリハビリを～	84	食べることは人間にとって必要不可欠なことであり、食べることで身体機能の低下を予防し、おいしく食べる、楽しく食べることで心が満たされ、生きる喜び、QOLの向上にもつながります。高齢になると身体機能が低下し、様々な疾患から食べる機能（摂食・嚥下）障害を引き起こし、自分で口から食べられなくなる可能性があります。さらに口から食べられなくなると身体にさまざまな悪影響が出ます。身体にどのような影響が出てくるかを症例を交えてわかりやすく解説し、食べる機能を保つために必要なこと、維持するためのトレーニング方法を紹介します。 Chapter 1 健康長寿のカギはお口にあり！（約34分40秒） Chapter 2 「生活」の中に食べる機能を維持するリハビリを！（約49分21秒）
		R. 4	

# A. DVD

## 9. 運動

番号	題名等	時間	内容
		製作年度	
A-9-1	介護予防のためのマシンを使わない筋力向上トレーニング	85	介護が必要となる主な原因は、「脳血管疾患」「高齢による衰弱」「転倒・骨折」です。これらすべてに運動不足が関係していて、生活習慣で予防できる可能性が高く、筋力向上トレーニングの有効性が注目されています。このDVDはマシンを利用することなく、手軽に行なえる筋力向上トレーニングを収録しています。
		H. 18	
A-9-2	転倒予防エクササイズ～転ばぬ先の簡単体操～	9	■内容：①しなやかなからだをつくるストレッチ②筋力を強くする運動③バランス能力を高める運動④正しい姿勢でしっかり歩く■ポイント：高齢者の転倒による骨折は寝たきりの大きな原因となります。日常でどのような体操を行えば転倒を防ぐことができるのか、生活の中で無理なくできる体操を紹介します。
		H. 18	
A-9-3	健康づくりのための運動指針～エクササイズガイド～	8	■内容：①身体活動量と生活習慣病の発症リスクの関係②現在の身体活動量と体力の評価③身体活動量の目標設定■ポイント：「健康づくりのための運動指針2006」に則り、現在の身体活動量や体力を自己評価し、それを踏まえた目標設定の方法、それらを達成するための方法を具体的に示しました。
		H. 19	
A-9-4	ノルディックウォーキング	45	このDVDはノルディックウォーキングの歩く技術とその基本をわかりやすく解説。ボールの扱い方、準備トレーニング、簡単な歩き方、山登り、山下りまで紹介。正しい技術を目で見て覚える事ができます。
		H. 16	
A-9-5	メタボリックシンドロームを予防するエクササイズガイド	62	生活習慣病の予防には、活発に身体を動かすことが必要です。健康の維持、増進、生活習慣病予防のために「エクササイズガイド」を活用しましょう。・準備運動（11種）・ウォーキング・整理運動（7種）筋力トレーニング（4種）・体力チェック（2種）
		H. 19	
A-9-6	～みんなで楽しく健康づくり～エクササイズでコミュニケーション	34	■内容：①はじめに～運動を取り巻く今～②スポーツ愛好家から学ぶ、運動を楽しむ秘訣③弘道お兄さんの体操教室④まとめ～持続可能な運動習慣をめざして～
		H. 20	
A-9-7	ウォーキングで生活習慣病予防	8	■内容：①ウォーキングの効果②効果的なウォーキング③長続きのコツ■ポイント：今より歩く時間を増やすと、からだにいいことが数多くあることを理解していただき、よい歩き方や、そのチェックポイント、生活の中へ組み込む工夫や、継続のコツなどをわかりやすく解説します。
		H. 18	
A-9-8	大人のためのエンジョイスーツライフ	24	■内容：①荻原流大人のスポーツの楽しみ方・・・ノルディックウォーキングとは？②スポーツで体も心も健康に・・・過食、運動不足生活習慣の乱れと肥満が、ドミノを倒す引き金に！③中高年のスポーツライフの現状・・・運動習慣がある人の割合 他
		H. 21	
A-9-9	スマートダイエットのススメ	25	ダイエットに関し、常識・非常識と言われていることを一緒に検証し、健康な生活を過ごし長生きするために生活習慣病予防「スマートダイエット」を提唱します。体脂肪8キロ減・ウエスト8cm・活力年齢8歳若返りを3カ月で目指します。
		H. 22	
A-9-10	美しく、若々しく家庭でできるアンチエイジング	29	日本人の「見た目」は、どんどん若返っています。健康であることにとどまらず、いつまでも若々しくいられるよう、積極的にアンチエイジングに取り組む人々が増えています。5年後、10年後の自分自身のために、いまできることをする。そして、素敵に年齢を重ねていく。身近なものとなったアンチエイジングについて、見ていきましょう。
		H. 22	
A-9-11	わたしたちのからだと健康VOL.7 運動と健康	27	運動不足が引き起こす生活習慣病などの問題について、そして運動が身体（心肺・筋・骨・脳など）に及ぼす効果について解説します。またジョギングを例に運動を始めるための運動プログラムの一例を紹介します。
		H. 19	
A-9-12	はじめよう！ノルディックウォーキング	35	2本の専用ボールを持って歩くノルディックウォーキングは、全身の筋肉の約90%を使うことから、トレーニングやダイエットに向けたウォーキングです。運動効率が低いにも関わらず、2本のボールが着地の衝撃を吸収してくれるので、長い距離でも負担を軽くして歩くことができ、高齢者や足腰に不安のある人にも向いた運動です。ヨーロッパで人気が高まっているノルディックウォーキングの始め方をやさしく解説したDVDです。 【内容】 ○どんなところがいいの？ ○ダイエットやシェイプアップにいいの？ ○はじめるにはどうするの？ ○はじまりは？ ○専用ボールでなければいけないの？ ○ボールの長さは？ 他
		H. 21	
A-9-13	貯筋運動	20	貯筋運動とは、豊富なデータに基づき考案された、道具がなくてもできる筋力トレーニングです。加齢にともない、落ちやすい脚とおなかを中心に座ってできるプログラムと立ててできるプログラムを収録しました。自宅でも1人で見ながらできるよう、音楽にあわせて、注意したいポイントの説明や運動するときのかけ声も入っています。
		H. 24	

# A. DVD

## 9. 運動

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-9-14	すわってできるエアロビクス すわろビクス	33	膝や足が痛い人でもすわって安全に効果的に、また楽しく継続して有酸素運動ができるプログラムが収録されています。有酸素運動のパートを10分とし、その前に準備運動5分、その後に整理運動（クールダウンとリラクゼーション）を5分、計20分とし、除々に運動強度を高め、徐々に下げていくプログラムになっています。また、運動強度は2種類で、自分の体力・体調に合わせて選択することができます。
		H. 19	
A-9-15	介護予防のいきいき健康体操 基礎編	72	元体育教師が専門家の立場から介護予防に取り組み、看護師が健康管理の立場から実証。高齢者に合った運動で、楽しく筋肉を鍛え、普段使わない部位も使うことで、寝たきりにしない、ならない生活を目指します。坐骨神経痛・腰痛の緩和・お腹の引き締めにも効果的！○肩・首の体操○腰の体操○膝の体操○自宅・施設のイスに座って介護予防体操○自宅・施設のフロアー、たたみで介護予防体操
		H. 23	
A-9-16	健康運動シリーズ第1巻 メタボと肥満解消の健康運動	53	内臓脂肪の減量や、肥満の解消に役立つ効果的な運動を、さまざまな基本運動とそれらを組み合わせた運動プログラムとして提案しています。
		H. 22	
A-9-17	健康運動シリーズ第2巻 首・肩・腰・膝・脚部の健康運動	45	寝違え、五十肩、腰痛、足のむくみ、冷え性などに。日本健康運動研究所が長年の経験と実績からまとめた健康運動です。
		H. 23	
A-9-18	健康運動シリーズ第3巻 室内で出来る健康運動	40	毎日、気軽に運動を楽しむことができるよう、室内でDVDを見ながら行う健康運動。経験豊富な健康運動指導士と医療スタッフのもとに制作された、効果的で無理のない運動プログラム。肥満の解消、糖尿病、生活習慣病の改善など、運動を継続して生活に取り入れる必要がある方にお使いいただけます。
		H. 23	
A-9-19	介護予防運動 VOL.1（膝痛・サルコペニア予防）	50	介護予防・各種機能向上のためのさまざまな体操を収録しています。各運動機能向上のための具体的なトレーニング方法や、高齢期の健康づくりに役立つ運動を紹介しています。AGMにはクラシックの名曲を使い、心地よく運動することができます。 【内容】 Chapter1 膝痛予防 ●柔軟性改善エクササイズ ●筋機能向上エクササイズ ●からだの動かし方トレーニング Chapter2 サルコペニア予防 ●簡易リスク検査 ●筋機能向上エクササイズ ●応用機能 ●栄養
		R. 元	
A-9-20	毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！	60	ストレッチと筋トレで筋肉をつけ、メタボを予防していくプログラムです。ストレッチと筋トレのやり方を丁寧に解説し、カウント音を入れています。自宅にいながら、一人コソコソと取り組んだり、メタボ教室でみんなでワイワイいながら活動する、どちらにも向いています。楽しくまじめに毎日筋活ができます。 【内容】 Chapter 1 月曜日（ふくらはぎのストレッチ/肩回し/ランジ/片足立ち） Chapter 2 火曜日（腰背部のストレッチ/首・首横のストレッチ/腕のぼけ/クッション引っ張り） Chapter 3 水曜日（おなかのストレッチ/肩甲骨のストレッチ/肩すくめ/スクワット） Chapter 4 木曜日（腰背部のストレッチ/肩のストレッチ/膝上げ/腕立て） Chapter 5 金曜日（腰背部・お尻のストレッチ/肩・胸のストレッチ/つま先立ち/おなかの引き締め） Chapter 6 土・日曜日（お尻・付け根のストレッチ/肩・背中/外・内ももあげ/クッションつぶし） Chapter 7 嗜好食品の摂取カロリーと正しいウォーキングについて
		R. 元	

# A. DVD

## 10. 感染症・食中毒

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-10-1	H I V / エ イ ズ っ て な に ? 1 . 感 染 の し く み 編	135	H I V / エ イ ズ の 現 状 、 免 疫 の し く み 、 H I V 感 染 の し く み 、 最 先 端 治 療 、 感 染 予 防 、 コ ン ド ー ム の 正 し い 使 い 方 、 性 感 染 症 と の 関 連 性 、 感 染 経 路 な ど 幅 広 い 内 容 を 網 羅 し て い ま す 。 視 聴 対 象 別 に 内 容 を 選 べ る メ ニ ュ ー 構 成 に な っ て い ま す 。 中 学 生 3 6 分 / 高 校 生 5 1 分 / 大 学 ・ 一 般 6 6 分
		H. 18	
A-10-2	H I V / エ イ ズ っ て な に ? 2 . H I V と 共 に 生 き て 編	85	H I V / エ イ ズ と 人 権 ・ 差 別 、 感 染 と 子 供 ・ 貧 困 、 感 染 を 拡 大 す る 国 際 社 会 の 構 造 、 ボ ラ ン テ ィ ア 施 設 の 実 際 の 活 動 や 、 陽 性 者 ・ 支 援 者 へ の イ ン タ ビ ュ ー 等 、 難 し く な り が ち な 社 会 問 題 を 実 写 映 像 、 C G 、 ア ニ メ ー シ ョ ン を 用 い わ り や す く 構 成 し ま し た 。 小 学 校 高 学 年 か ら 高 校 生 ま で 、 ど の 年 齢 層 に も 対 応 で き る 1 本 で す 。
		H. 18	
A-10-3	H I V / エ イ ズ っ て な に ? 3 . 社 会 ・ Q & A 編	147	医 療 編 、 感 染 経 路 編 、 社 会 人 権 編 と 3 分 類 さ れ た 、 質 問 回 答 集 で す 。 項 目 ご と に 選 択 で き る メ ニ ュ ー 付 き で 、 授 業 の 構 成 に よ っ て 、 ま た 年 齢 ・ 学 年 に よ っ て 映 像 を 自 由 に 組 み 合 わ せ る こ と が 可 能 で す 。 視 聴 対 象 別 に 内 容 を 選 べ る メ ニ ュ ー 構 成 に な っ て い ま す 。 中 学 生 3 5 分 / 高 校 生 4 8 分 / 大 学 ・ 一 般 5 3 分
		H. 18	
A-10-4	イ ン フ ル エ ン ザ は 予 防 が 一 番	7	① か ぜ と は 違 う イ ン フ ル エ ン ザ ② イ ン フ ル エ ン ザ を 防 ぐ に は イ ン フ ル エ ン ザ ワ ク シ ン は い つ ど こ で ? * 毎 年 必 ず 流 行 す る イ ン フ ル エ ン ザ を 防 ぐ た め の 予 防 法 を 解 説 指 導 者 用 解 説 冊 子 付 き
		H. 18	
A-10-5	新 型 イ ン フ ル エ ン ザ 対 策 私 た ち が し な け れ ば な ら な い こ と	45	■ 内 容 : ① 【 新 型 イ ン フ ル エ ン ザ の 脅 威 】 新 型 イ ン フ ル エ ン ザ と は ? も し パ ン デ ミ ッ ク が 起 き た ら . . . ② 【 企 業 で の 対 策 】 事 前 の 対 策 発 生 時 の 対 策 ③ 【 家 族 で で き る 予 防 対 策 】 事 前 の 予 防 対 策 家 族 に 感 染 者 が 出 た ④ 【 特 典 映 像 】 ・ 手 洗 い の 手 順 ・ マ ス ク の つ け 方 ・ 企 業 で の 備 蓄 品 ・ 家 庭 で の 備 蓄 品
		H. 21	
A-10-6	ノ ロ ウ イ ル ス 食 中 毒 と 感 染 の 症	28	ノ ロ ウ イ ル ス 食 中 毒 を 防 止 す る た め に 必 要 な 知 識 を わ か り や す く 解 説 。 現 場 で 役 立 つ 嘔 吐 物 処 理 の 模 範 実 技 を 収 録 。 ノ ロ ウ イ ル ス は や つ っ け い な ウ イ ル ス で す が 、 一 般 的 な 衛 生 管 理 を 守 る こ と が 基 本 的 で あ る こ と は 変 わ り は あ り ま せ ン 。 正 し い 手 洗 い 方 法 に 加 え 、 嘔 吐 物 処 理 方 法 も 映 像 で わ か り や す く 説 明 。
		H. 20	
A-10-7	わ た し た ち の か ら だ と 健 康 V O L . 1 2 現 代 の 感 染 症 と 健 康	29	歴 史 的 な 感 染 症 を 紹 介 し 、 新 興 感 染 症 、 再 興 感 染 症 な ど 感 染 症 の 現 状 に つ い て 解 説 し ま す 。 そ し て 病 原 体 の 主 な 感 染 経 路 ( 飛 沫 、 空 気 、 経 口 、 接 触 な ど ) を 示 し 、 そ の 予 防 法 に つ い て 解 説 し ま す 。 性 感 染 症 ( S T D ) 、 輸 入 感 染 症 に つ い て も 考 え ま す 。
		H. 19	
A-10-8	H I V / A I D S が 誰 に も わ か る D V D	20	若 者 た ち が 疑 問 に 思 っ て い る H I V / A I D S に つ い て わ か り や す く Q & A に ま と め て あ る ほ か 、 H I V 感 染 当 事 者 の イ ン タ ビ ュ ー な ど も 交 え 、 今 知 っ て お き た い H I V / A I D S の こ と を 、 こ の 1 枚 に 凝 縮 し ま し た 。 ぜ ひ 、 学 校 で の 教 材 や イ ベ ン ト で の 啓 発 ツ ー ル と し て ご 活 用 く だ さ い 。 【 内 容 】 ・ H I V / A I D S っ て 何 ? ・ 見 な が ら 、 あ な た も チェック ! H I V / A I D S ク イ ズ ・ 今 な ぜ 、 H I V / A I D S ? ・ こ れ 見 て 安 心 、 H I V 検 査 の 実 際 ・ 自 分 と 愛 す る 人 た ち の た め に 、 H I V / A I D S を 考 え る
		H. 21	
A-10-9	感 染 症 と そ の 予 防	24	1. オープニング-人類と感染症の終わりなき戦い 2. 感染症と病原体 (様々な感染症/主な感染経路/新興・再興感染症) 3. 感染症と体の抵抗力 (免疫の仕組み/生活習慣/予防接種) 4. 予防と対策 (3つの対策/個人・社会の取り組み/デマ、人権問題)
		R. 3	

# A. DVD

## 11. 薬物

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-11-1	ダメ。ゼッタイ。 「薬物乱用 SOS」	22	女優の酒井美紀さんが案内役で薬物乱用問題について、特に最近の脱法ドラッグ・MDM A・ガスパン遊びを取り入れ解説したものです。中学生～高校生向け
		H. 17	
A-11-2	みんなで考えよう！ 「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」	20	小学校高学年を対象に薬物乱用はなぜ「ダメ。ゼッタイ」かを学びます。
		H. 18	
A-11-3	違法ドラッグに NO！ 未来はキミが思うほど悪くない	31	このドラマは実際に中高生が巻き込まれた3つの事案から作られています。第1話 携帯サイトの誘惑誘れるものがキミにもきつとある 第2話 インターネットの誘惑キミが思うほど未来は暗くない 第3話 友人の誘惑キミを大切にしてくれるもの
		H. 19	
A-11-4	知っておこう！ 「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」	20	人間の脳は20歳まで成長をします。薬物を乱用するとその脳が破壊されて未来がなくなってしまう事を含め、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」を学びます。
		H. 19	
A-11-5	みんなて学ぼう！ 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」	15	薬物乱用は脳をダメにする。と同時に、未成年の喫煙、飲酒がなぜダメなのかを解説しています。同時に、薬物乱用の恐ろしさ、一度やったら止められなくなるという依存症についても、大切な脳を守るために、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」を学びます。
		H. 21	
A-11-6	薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」大麻 (マリファナ) 編	17	薬物乱用の心身への悪影響、特に人にとって最も大切な脳への影響、また、マウスを使った動物実験で大麻の弊害を解説しています。
		H. 21	
A-11-7	今すぐ防げ！ 大麻汚染 最初の1回が人生を狂わせた	25	作品の概要①急速に広がる若者の大麻汚染②インターネットで簡単に手に入る大麻③薬物依存者のためのリハビリ施設では④様々な実験が語る大麻の本当の恐ろしさ⑤麻薬運び屋韓国で次々摘発
		H. 21	
A-11-8	薬物依存の怖さ知っていますか？ 大麻の怖さ知っていますか？	20	■内容：①中学生、高校生の脳は、発達途上であり、その脳に薬物が作用すると正常に発達できなくなる恐れがあり、脳へのダメージが大人の場合より大きくなると考えられています。薬物依存から立ち直ろうと治療を続ける患者たちのインタビューを中心に、その被害の実態、治療の厳しさを伝えるとともに、薬物が依存症を引き起こすメカニズムを解説します。②大麻が心身に及ぼす恐ろしい影響を実験映像で解説するとともに、依存を断ち切ろうとする人たちが治療する医師の生の声を聞くことで、計り知れない大麻の悪影響について学びます。
		H. 22	
A-11-9	ダルク 薬物依存、そしてその回復とは	100	本DVDは、日本唯一の薬物依存症の民間リハビリ施設である「ダルク」を密着取材したドキュメンタリー作品です。薬物依存症からの回復を目指す人たちが共同生活をする、その日常をあるがままに写し取りながら、依存症当事者、回復を支援する「仲間」たち、関係者などへのインタビューを交えて、当事者の視点から薬物依存の実像に迫っていきます。
		H. 22	
A-11-10	知っていますか 薬物の真実 体験者は警告する	21	この作品は、薬物体験者自身の、強い説得力を持つ言葉で「薬物の真実」、つまり「薬物乱用の本当の怖さ」を伝えていきます。「一度だけなら大丈夫」の「一度」を抑止する作品になることを念頭において制作しました。 【内容】 薬物体験者のインタビュー（体験者に学ぶ 身体を守るための”知識情報” 生徒たちへ問いかけ
		H. 22	
A-11-11	薬物乱用は なぜ「ダメ。ゼッタイ。」か？	15	近野成美さんが案内役で、薬物乱用問題についての正しい知識を解説します。
		H. 22	
A-11-12	薬物乱用と薬物依存 脳をダメにする薬物	19	中学生の視点で、たった一度だけでも薬物乱用すると、身体にどのような影響を与えるのか、何故、薬物乱用が法律上、厳しく罰せられるのかを詳しく調べ、乱用薬物の正しい知識を身につけていく内容となっています。（中学生・高校生向け） 【内容】 ■増加している乱用薬物の摘発件数 ■乱用薬物ってどのようなものなの？ ■乱用薬物を始めたきっかけを薬物依存体験者が語る ■乱用薬物に対しては外国でも厳しく罰せられる ■薬物の正しい知識を身につけよう
		H. 22	
A-11-13	YES TO LIFE 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」	20	小学校高学年から中学生向け。平成16年度のキャンペーン・キャラクターのムチャータタ（中学生5人と小学生1人のグループ）の目線で同世代に、薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのかを一緒に学ぶDVDです。
		H. 16	

# A. DVD

## 11. 薬物

番 号	題 名 等	時間		内 容
			製作年度	
A-11-14	わたしたちのからだと健康 VOL. 2 薬物乱用と健康	26		薬物の種類（覚せい剤、シンナー、大麻、向精神薬、違法ドラッグなど）、薬物乱用による健康への影響と社会問題を薬物依存者の生の声を交えリアルに伝えながら、薬物乱用防止の取り組みについて解説していきます。
		H. 19		
A-11-15	「ダメ。ゼッタイ。」 薬物乱用は脳を破壊する！	15		薬物乱用をすると私たちの最も大切な脳が破壊され、どんなに治療しても、決して元には戻りません。一旦、乱用を始めると、自分の意思では止められない依存症になることを学びます。
		H. 23		
A-11-16	「ダメ。ゼッタイ。」 薬物乱用は人をダメにする！	15		最近若者の間に猛威を奮っている「違法ドラッグ（脱法ドラッグ）」についても取り上げています。薬物乱用はなぜ、「ダメ。ゼッタイ。」なのか、わかりやすく理解できます。
		H. 24		
A-11-17	NO！ドラッグ人生の分かれ道	30		乱用される薬物の基礎知識から、誘われたときの断り方までをわかりやすく映像化。短縮版再生機能を有し、18分で薬物乱用防止を考えることも可能です。3つのスポット映像を収録。いろいろな場所で広報に利用できます。個人学習、講習会、イベントなどに広く活用できます。（対象：高校生以上） 【内容】 ○乱用される薬物○薬物乱用の恐怖○薬物乱用の誘惑 ○転落の人生○薬物の取締り○断り方「誘惑に負けない」 ○一人で悩まないこと （スポット映像） 15秒 破滅への道、30秒 大切な人泣かせていませんか、 60秒 人生の分かれ道
		H. 22		
A-11-18	未来があるから！ ～薬物に“NO！”という生き方を～	34		学校における薬物乱用防止に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて行うこととしていきます。本DVDは、教科保健体育・科目「保健」の内容を中心に、リアルドキュメンタリーとして構成していますので、保健の授業や「薬物乱用防止教室」などの様々な機会において活用することができます。 【薬物乱用防止啓発DVD（高校生用）】
		H. 24		
A-11-19	薬物乱用はダメ。ゼッタイ。 ～脳を科学する～	15		「ダメ。ゼッタイ。君」、博士にプラスで「ダメくま君」が初登場。薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのか、脳への弊害を科学します。また、最近猛威を奮っている脱法ドラッグ（違法ドラッグ）についても取り上げています。
		H. 25		
A-11-20	「ダメ。ゼッタイ。君」と 「ダメ。くま君」の 薬物乱用防止教室	15		薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのか、一番大切な脳が破壊されるからです。このことを「ダメ。ゼッタイ。君」と「ダメ。くま君」がわかりやすく説明していきます。また、最近猛威をふるっている危険ドラッグについても取り上げています。
		H. 26		
A-11-21	危険ドラッグは“毒”だ！	15		独立行政法人国立精神・神経医療研究センター和田清部長監修のもと、危険ドラッグの解説をしています。
		H. 26		
A-11-22	死んでしまうことも！ 中・高校生に広がる 危険ドラッグ	20		【内容】 ①命を脅かす危険ドラッグ ②急増する危険ドラッグによる薬物依存 ③危険ドラッグを取り締まる東京都 ④若年化する危険ドラッグ汚染
		H. 26		
A-11-23	愛する自分を大切に！ 薬物乱用はダメ。ゼッタイ！	15		「ダメ。ゼッタイ君」と「ダメ。くま君」の薬物乱用防止教室 パート2 薬物乱用はなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのかと危険ドラッグの恐ろしさ。とくに、中身が何が入っているか分からないことなどを説明します。
		H. 27		
A-11-24	人生をダメにしないで！ 命を奪う危険ドラッグと違法薬物	22		【内容】 ①薬物の消費大国・日本 ②薬物依存の怖さ ③薬物依存の悪循環 ④危険ドラッグ汚染 ⑤危険ドラッグの身体への悪影響  中学生以上・一般向け
		H. 26		
A-11-25	改訂版 さらば哀しみのドラッグ -NOという勇気を持とう-	20		長年、青少年の薬物問題に取り組んできた「夜回り先生」水谷修氏による特別授業。元薬物依存者がカメラに語った「ドラッグの本当の恐怖」、現代に潜む薬物問題について、夜回り先生が徹底解説。学校で行う薬物乱用防止教育の集団指導に適した約20分で内容を構成。 小・中・高校生向け
		H. 26		
A-11-26	薬物乱用はダメ。ゼッタイ！ ～やさしい解説～	15		埼玉県立精神医療センター協力のもと、薬物乱用がいかに危険で恐ろしいかを医師の話を交え身体に及ぼす影響や薬物依存についてわかりやすく解説しています。なぜ薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」なのかを学びましょう。
		H. 28		

# A. DVD

## 11. 薬物

番号	題名等	時間	内容
		製作年度	
A-11-27	ストップ！薬物乱用 ～危険ドラッグの恐怖～	24	誘惑の魔の手を断ち切る第一歩。薬物乱用についての正しい知識を身につける！ I 薬物の種類と乱用 ■乱用される薬物の種類 ■薬物が脳にあたえる影響 II 危険ドラッグとは ■危険ドラッグとは何か？ ■体験者インタビュー① ■危険ドラッグの恐ろしさ ■専門医インタビュー ■マウス実験 III なぜ薬物乱用はいけないのか ■体験者インタビュー② ■専門医インタビュー ■身体に対する影響 ■体験者インタビュー③ ■薬物乱用は大きな社会問題 IV 薬物乱用の防止と対策 ■薬物使用の入り口 ■強い意志で断ろう ■専門医インタビュー
		H. 28	
A-11-28	身近にひそむ薬物乱用 (手話通訳入り)	15	現役の小学校養護教諭のお話で、身近にひそむ薬物乱用の危険を学ぶことができます。
		H. 29	
A-11-29	薬物乱用から自分を守る	15	違法薬物だけでなく、身近な一般薬でも乱用になること、脳へ与える3作用別の代表薬種の特徴とその影響、大切な脳を破壊する構造についてなどに加え、最新調査による大麻拡大の実態を通じて「薬物乱用から自分を守る」を学ぶ。
		H. 30	
A-11-30	大麻警報発令中！ ～アイメッセージで断ろう～	16	乱用が拡大している大麻についてその危険性・有害性を分かり易く伝えながら、それでもなぜ使用してしまうのか、どう断ればいいのか、その対応と対策について具体的に提示します。「ダメ。ゼッタイ。」君と「ダメ。くま」君の2人が投げかけた疑問に医療専門家が的確に丁寧に答えていくことで基礎知識から徐々に自分自身にとって身近な問題であることに気づき、考える構成になっています。全編最新の大麻特集ですが、その他乱用される薬物についても共通する大切な身の守り方を学ぶことができます。 協力：国立精神・神経医療研究センター 東京都
		R. 元	
A-11-31	今、薬物問題を考えよう！ ～私たちの未来のために～	18	薬物乱用はなぜ無ならないのか？このまま拡大が続くと、私たちの未来はどうなるのか？今、この特別な年にこそ、自分自身の問題として考えてみるきっかけに。普段の生活の中でなかなか実感しにくい薬物問題のリアルな実態を元麻薬取締官から聞くことで「今まで自分が持っていたイメージが実は違っていた、これまで見聞きしていた理解だけでは足りなかった」ことに気づいて、改めて自分の家族や社会にとって何が大切なことを考えてみる。大人への入り口年齢であり、情報吸収力の豊かなデジタルネイティブ世代の行動変容に繋げることを企画のテーマに設定。 【協力/インタビュー】 瀬戸 晴海 (元厚生労働省関東信越厚生局麻薬取締部部長) 【調査データ出典】 国立精神・神経医療研究センター、警察庁、法務省
		R. 2	
A-11-32	「それってホント？ 事例で見る薬物乱用」	16	「1回だけなら大丈夫？」「いつでもやめられる？」「合法的な国もあるから安全？」「個人の自由？」 4つの事例をもとに、自分はどう考えるか、他の人の意見はどうか、みんなの意見や感想を出し合って考えてみませんか。ダメ。ゼッタイ。博士が、分かりやすく解説します「エビデンスピラミッド」ネット上に溢れる様々な言説から正しい情報を見極めるためのヒントにも触れました。 【資料提供】 厚生労働省/厚生労働省関東信越厚生局麻薬取締部/警察庁/海上保安庁/国立精神・神経医療研究センター
		R. 3	
A-11-33	薬物のほなし ～どうして学ばなきゃいけないの？～	15	「薬物乱用」という行為が自分の心とからだにどれだけ危険なことなのか、またその行為は自分の周りにどのような影響を及ぼすのか、更にもしも薬物乱用が広がってしまったら私たちの社会はどうなるのか、まずは身近に迫る危険な薬物乱用について気づいて、手を出さないための知識について知り、その上で自分たちに出来ることは何かを考えるきっかけにしてもらいたいとの願いを込めた啓発動画です。 【データ出典/参考資料等】 「第五次薬物乱用防止五か年戦略フォローアップ」(厚生労働省) 「組織犯罪の情勢」(警察庁)「大麻規制検討小委員会」(厚生労働省)「薬物使用に関する全国住民調査」(国立精神・神経医療研究センター)「World Drug Report」(UNODC)「薬物乱用とは何？」(岐阜薬科大学名誉教授・兵庫教育大学名誉教授 勝野眞吾)「薬物乱用防止マニュアル」(日本学校保健会)
		R. 4	
A-11-34	Think about drugs! ～私たちの選択～	15	薬物の問題についてはこれまで学んできており、『ダメ。ゼッタイ。』は知っていて、ある程度の知識と悪いことだとの認識は持っている。それでもついネットやSNSで交わされる様々な情報、身近な友人同士との会話などを通じて、興味を持ってしまったりも出来ない。そんな年代の若者を対象に、まずは「事実を知ること」が重要であり、それが自分自身の健康を守ることになり、同時に「大切な友人を救うこと」にも繋がることを気づかせる内容になっています。 【構成】 1: Think about drugs! 薬物について考えよう! 2: Basic Knowledge 基礎知識-Case Studies 事例で考えてみよう- 3: CASE. 01 市販薬の問題 4: CASE. 02 大麻の問題 5: CASE. 03 薬物乱用が引き起こす社会問題 6: Ascertain facts! 正しい情報を見極める 7: Wrap-up まとめ ■解説：松本達朗 (元厚生労働省関東信越厚生局麻薬取締部部長)
		R. 5	

# A. DVD

## 12. 思春期・性教育

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-12-1	保 健 室 か ら の S O S 思 春 期 の 保 健 対 策 と 健 康 教 育	39	思春期の子どもたちに起きている様々な問題は、健康・性・心の3つに整理され、それぞれが関連しあっています。こうした状況で私たちは、子どもたちが自らの力で心身の健康を獲得する力、“生き抜く力”を育まなければなりません。本DVDは親をはじめ、学校や地域が協力して子どもたちを支えていくための参考教材です。
		H. 18	
A-12-2	思 春 期 を 学 ぶ ( 性 教 育 )	23	■内容：1. 成長ホルモンの秘密①成長ホルモンの秘密②思春期の男子と女子のからだ 2. 何が起るの？大人への身体の変化①女子の生殖器と月経の仕組み②男子の生殖器と射精の仕組み③受精・妊娠の神秘とメカニズム④受精して生命の誕生⑤胎児の成長 4. 性感染症①エイズってどんな病気？②HIVの感染経路は3つ③誤解や偏見をやめよう④性感染症って何？⑤性器クラミジアって？⑥性感染症予防について5. あなたならどうする？性情報と犯罪の現状 中学保健指導用
		H. 17	
A-12-3	思 変 化 春 期 と 性 変 化 す る 体 と 心	29	思春期に起きる体や心の変化を実写とCGを用いて解説。子どもから大人へと移行していく時期に、正しい知識をつけることの大切さを教えます。 【収録内容】 ●中学生向け：思春期に起きる体と心の変化 ●高校生向け：中学生向けの内容に加え、誤った避妊法や人口妊娠中絶のリスク ●教師向け：コミュニケーション障害をもたらす性の諸問題/セクシュアリティ
		H. 25	
A-12-4	ピア・カウンセリング手法による 思 春 期 健 康 教 育	50	実際に高校で行われたピア・カウンセリング手法による思春期健康教育（ピア・エデュケーション）を収めた貴重な映像。 【収録内容】 はじめに（約4分）、ラポール（約2分）、なんでもバスケット（約1分）、ライフライン（約10分）、望んだ時に幸せな妊娠をするために、今の自分にできること（約19分）、大切なもの（約5分）、私たちが伝えたかったこと（約5分） 【特別収録】 ピアっ子インタビュー（約3分）
		H. 28	
A-12-5	「 思 春 期 の 体 の 変 化 ・ 心 の 変 化 」	21	1. プロローグ 体のことで、気になることがありますか？ 約1分 2. 一緒に知ろう！体の基礎知識 約2分 3. 女子の体の変化 約3分 ・ホルモンの作用による体の変化・排卵と月経のしくみ・月経のときの過ごし方 4. 男子の体の変化 約1分30秒 ・ホルモンの作用による体の変化・射精のしくみ 5. 受精の仕組みと生命の誕生 約2分30秒 ・受精から着床までのしくみ・人間の子育てには時間がかかる 6. 思春期の心の変化 約2分 ・性への関心が高まる思春期と性意識の違い・私たちのまわりにあふれる性情報 7. エピローグ それぞれの変化を受け入れよう 約1分 （特典映像 約8分） 「性」とはいったいなんだろう？ ～性の多様性について専門家へインタビュー～ ・「セクシュアリティ」とは ・社会全体で取り組む問題と多様な生き方 【監修・指導】 聖心女子大学現代教養学部教育学科教授・副学長 植田誠治
		R. 3	

# A. DVD

## 13. 指導者用

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-13-1	ヘルスコミュニケーション (個別指導・入門編)	35	○ヘルスコミュニケーションの背景、基本的な考え方○ヘルスコミュニケーションのスタートラインへヘルスアセスメント(個別指導におけるヘルスアセスメントの重要性を事例をもとに検証) ○ヘルスアセスメントの実際(メタボリックシンドロームと診断された人への保健指導で有効なヘルスアセスメントの6つのポイントを紹介)
		H. 17	
A-13-2	ヘルスコミュニケーション (個別指導・応用編)	38	○戦略としてのヘルスコミュニケーションについて解説(背景と行動変容理論) ○まかせておけ夫さん、自信アリ夫さん、自信ナシ夫さん、関係ナシ夫さんの4タイプへのアプローチ方法(齋しのアプローチを上手に使う秘訣、反応効力感を高める係わり、自己効力感を高める係わり、気づきを促し関心を高める係わりを解説)
		H. 17	
A-13-3	介護予防のまちづくり (荒川区の介護予防)	37	○行政・住民・大学が協働して開発した「荒川ころばん体操」「荒川せらばん体操」○閉じこもり防止、低栄養防止のための「おたっしやランチ」○認知症予防のためのグループ「キッチンスタジオ・なごみ」、園芸グループ「アリスサム」「秋02」○一人暮らし高齢者を地域で孤立させない事業「ふれあいいきいきサロン」他
		H. 17	
A-13-4	介護予防のまちづくり (多摩区における健康づくり活動)	28	○寝たきり・転倒・認知症予防のための「青空ストレッチ健康教室」○元気で長生きのための体づくり「いこい体操健康教室」○老化現象防止のための「練功十八法健康教室」○ウォーキング健康教室「遊歩会」○シニアによる読み聞かせボランティア「りぷりんと川崎」○食生活改善推進委員「ヘルスメイト・多摩」他
		H. 17	
A-13-5	運動で予防する メタボリックシンドローム	20	■メタボリックシンドローム予防・改善のための運動指導例を、紹介しています。■内容：○怖いメタボリックシンドローム○原因と予防・改善方法○運動の必要性とメリット○運動の種類と効果的な実践方法○「エクササイズガイド2006」の活用○「食事バランスガイド」の活用○地域・職域における取り組み例 他
		H. 19	
A-13-6	健康診断を受けてよかった 特定健診・特定保健指導/がん検診	34	このDVDはメニュー画面でいったん停止する作りになっていて、全編通してみることも知りたい項目だけみることもできます。最近よく目にした耳にする「特定健診・特定保健指導」の内容とはどんなものか?この一枚で理解が深まります。
		H. 19	
A-13-7	特定保健指導 ～効果的な面接のすすめ方～	33	■内容：①特定健診・特定保健指導の流れ②初回面接の流れ③効果的な面接のすすめ方④効果的なツールの活用⑤ケーススタディ⑥FAQ⑦保健指導スキルの向上～研修会への参加～■ポイント：○特定健診から特定保健指導までの流れをわかりやすくおさらい○面接のすすめ方は事例を使って解説○保健指導で使用できるツール等も紹介
		H. 20	
A-13-8	喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	38	■内容：1. 喫煙①タバコに含まれる有害物質②タバコを吸うとガンになる③脳や身体の動きを悪くするタバコ④タバコを吸わない人にも悪影響が⑤女性の喫煙と胎児への影響 2. 飲酒①お酒ってなに?②お酒を飲むとどうなる?③脳の働きを悪くするアルコール④急性アルコール中毒⑤20歳前から飲酒するとなりやすいアルコール依存症 3. 薬物①薬物の身体への悪影響②「ダメ。ゼッタイ。」薬物依存症の恐怖③依存症で苦しむ人が語る恐怖④薬物欲しさによる犯罪と狙われている中学生⑤薬物の誘惑に負けるな!ーロールプレイングで学ぼう1) ロールプレイングの進め方2) やってみよう 中学保健指導用
		H. 17	
A-13-9	心の健康	28	■内容：1. 心ってなに?①心の成り立ち②自分の心の仕組みを知ろう③自立 2. ストレスを知ろう①ストレスってなに?②ストレスが体に及ぼす影響③ストレスが心に及ぼす影響 3. ストレスで変化する心と体①ストレスが体に与える悪影響②ストレスと自律神経③ストレスが原因で起こりやすい病気④ストレスと食事の深い関係 4. ストレスと上手に付き合おう①リラックスする腹式呼吸法②リラックスするストレッチ体操③ストレスコーピングを身に付けよう 中学保健指導用
		H. 17	
A-13-10	朝食と生活リズム おもしろ大実験	23	生活実感の中から生まれた数々の「はてな?」に焦点を当て、NHKの科学番組から精選した<朝食と生活リズムの科学>をめぐる9つの「おもしろ大実験」を展開の柱としている、個別・集団の保健指導教材
		H. 18	
A-13-11	自分を大切にすって? ～えんみちゃんからのメッセージ～	26	中学生・高校生に向けて、精力的に性教育の講演を行っている出演者の語りを収録した視聴覚教材です。医大生の遠見才希さんが中高生のときに聴きたかったメッセージを遠見さん自身語っているものです。医学的な点は、性教育の第一人者の岩室H. 21 紳也先生が監修しています。
		H. 21	
A-13-12	特定保健指導実践者のための 保健指導の実際2枚組	78	メタボ保健指導に当たる保健指導実践者用の指導教材です。指導の実際から困った時の対応までを、「グループ指導」と「個別指導」の2つに分け、そのポイントが効率的に学べます。
		H. 20	

# A. DVD

## 13. 指導者用

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-13-13	たばこの害知っていますか？ 未成年の飲酒～体への影響～	20	■内容：①有害物質がどのように体を蝕むのか、ニコチンがどのように依存症を引き起こすのかをCGなどでわかりやすく示し、また禁煙治療に取組む高校生の姿からもたばこの害について考えます。②10代からの飲酒は、神経細胞を壊し、脳を空洞化させ、大人の脳への成長を妨げます。肝臓で処理しきれないアルコールと有害物質が全身に運ばれて脳の機能を麻痺させ、アルコール依存症を引き起こす過程も解説し、飲酒の害について考えます。
		H. 22	
A-13-14	対 人 援 助 技 術 信 頼 関 係 を 築 く ス キ ル P A R T 1	48	対人援助の基本は、援助職とクライアントとの間に良好な信頼関係（ラポール）を築くことです。その信頼関係はどのような技術で築かれるのか、またその技術を身につけるためには、何が必要か。このDVD ではその具体的な技術を解説します。 【内容】 「援助関係の本質」 （解説）立教大学コミュニティ福祉学部准教授 松山 真 「個別化を意識した仕事の仕方」 …例：一人ひとりの違いに対応など 「受容と許容」…例：虐待への対応など 「非審判的態度」…例：余命告知への対応など
		H. 20	
A-13-15	対 人 援 助 技 術 信 頼 関 係 を 築 く ス キ ル P A R T 2	43	統制された情緒的関与 （初級）日常会話での情報・感情のやりとり＝道をたずねる （中級）援助場面での情報・感情のやりとり＝障害者手帳の申請 ・介護保険の利用 （上級）援助場面での情報・感情のやりとり＝介護保険の利用 意図的な感情の表出…例：介護する人への対応 自己決定…例：自己決定を促す言葉 秘密保持…例：プライバシーを守る
		H. 20	
A-13-16	体験！ 利用者の気持ちを 感じ取るトレーニング 介護におけるコミュニケーション技術 初級編	55	介護現場で起こりがちなケースを116事例設定し、利用者の「様々な反応」に対し「どのように対処」したらいのか解説します。 【内容】 事例を見た後に3つの選択肢の中から選ぶかたち、三択問題にして、利用者の表情が何に対して向けられている感情なのかを読み取るトレーニングをします。
		H. 21	
A-13-17	体験！ 利用者の気持ちを 感じ取るトレーニング 介護におけるコミュニケーション技術 中級・上級編	57	中級・上級編では利用者の微妙な表情や態度からその時の気持ちを読み取り、推測するトレーニングです。事例を見た後に、推測できる気持ちを2つ3つ考えてもらい、DVD では幾つかの答えを示し解説します。また、実際の対応編として適切な対応例を27事例紹介します。
		H. 21	
A-13-18	健康を害する誤ったおしゃれに 警告 お し ゃ れ 障 害	20	茶髪にピアス、おしゃれは男女を問わず、中・高校生ばかりか、小学生にまで広がっています。そのため、おしゃれによる健康障害も低年齢化し、深刻な問題となっています。子どもの肌は成人に比べて弱く、ピアスや化粧品などによるアレルギーやかぶれを起こしやすいうえ、それが一生続くこともあるからです。 このDVD では、東京都皮膚科医会会長の岡村理栄子先生が、おしゃれ障害の実例を紹介し、子どもたちに誤った『おしゃれ』への注意をうながします。
		H. 18	
A-13-19	特定健診・特定保健指導事業 ～ 評価 の す す め 方 ～	21	【内容】 ○評価の枠組み ○健診データ・レセプト分析から見る生活習慣病管理 ○有効性の評価の指標 ○保険者におけるデータ分析、健診・保健指導の実施 【ポイント】 ○健診・保健指導事業の評価、データ分析について学ぶ教材 ○「標準的な健診・保健指導プログラム確定版」の内容に沿って解説 ○「特定保健指導～効果的な面接のすすめ方～」とあわせて、ご使用ください。
		H. 24	
A-13-20	生活習慣病の運動指導第1巻 運動指導の基礎知識	36	運動と健康との関わりや運動によっておこる身体的メリット・デメリット、そして運動指導を行う際に必要となる運動強度や運動の原則、「健康づくりのための身体活動基準2013」などについて解説しています。
		H. 25	
A-13-21	生活習慣病の運動指導第4巻 生活習慣病	40	要介護・要支援の原因となる運動器の障害について、2007年に提唱されたロコモティブシンドロームや骨粗鬆症、変形性関節症についてわかりやすく説明し、運動の注意点についても解説しています。
		H. 26	
A-13-22	元 気 な 子 シ リ ー ズ 健 康 な こ こ ろ と か ら 第 1 巻 睡 眠 と 食 事	36	授業で学ぶ内容の裏付けや根拠をCG や実験などを用いて科学的に、かつわかりやすく映像化。教員が授業展開の中で使いやすい素材としている。小学校のどの学年にも対応できる保健教材。 【内容】 ○睡眠のことをもっとよく知ろう！ ○バランスの良い食事をとろう！
		H. 25	

# A. DVD

## 13. 指導者用

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-13-23	ゆ っ くり 大 人 に な ろ う よ	48	中学校、高校の性教育用DVD。「思春期の心と体」「性犯罪」「妊娠と避妊」「性感染症」の4つをメインに解説。 【内容】 ■ゆっくり大人になろうよ (性交に対する正しい知識は持っているか 他) ■性犯罪から身を守るために (性犯罪の手口、夜の徘徊から非行、性犯罪へ 他) ■からだの変化、妊娠と避妊 (からだの変化、性交すれば当然妊娠する 他) ■性感染症について (ケジラミ症、エイズ、避妊についての正しい知識 他)
		H. 21	
A-13-24	不 祥 事 の 未 然 防 止 ・ 再 発 防 止 シ リ ー ズ	30	繰り返される不祥事事件、どうして不祥事は減らないのか？事例ごとに、リアルなアニメーションで再現。その犯罪の特徴や傾向について解説し、刑事、民事、服務上の責任等、不祥事による大きな代償について説明します。
		H. 27	【内容】 盗撮・ストーカー・飲酒運転・危険ドラッグ
A-13-25	生活習慣病の運動指導第2巻 生活習慣病	48	■メタボリックシンドローム・肥満症・高血圧・糖尿病・脂質異常症：メタボリックシンドロームや糖尿病などがどのような病気なのか、そしてその合併症などについてCGや映像を用いて分かりやすく説明し、その運動指導を安全に行うためのポイントや注意点について解説しています。
		H. 26	
A-13-26	伝 え 方 の 極 意 を 学 ぶ どうしてわたしのいうことを聞いてくれないの？ ～あの人をその気にさせるテクニック～	178	保健指導をする専門職向けのDVDです。NHK「ためしてガッテン」元専任ディレクターの北折一さんによる講演を収録。専門的な知識はもう十分あるのに、対象者の行動変容までつなげられない。保健指導のセオリーどおりなのに、対象者にうまく伝わらない。そんな状況を打破するために、今までとは違うアプローチ方法を学んでみませんか？専門職ならではの悩みをいつもと違った視点から解消します。 【内容】 DISC 1 【1】そろそろやめませんか。正しいことをきちんと伝える健康情報【2】発表！これが番組構成の「黄金レシピ」(でした・・・)【3】北折流。メタボ退治の伝え方！ 【4】ここから間違えてるからね。【5】プロの皆様、人々をどう幸せに導きますか？ DISC 2 【1】比べてガッテン！「北折前」VS「北折後」。練る子は育つ！【2】プロの皆様、人々をどう幸せに導きますか？～保健指導編～【3】どう答える？面談の「困ったちゃん」。【4】では、発表しましょうか。北折流「困ったちゃん」対策。【5】人々をどう幸せに導きますか？～話の組み立て編～(最後に)皆さまの、よりよい「お仕事」のために・・・ (DISC 1 88分/DISC 2 90分)
		R. 元	
A-13-27	こ れ で わ か る ！ やる気をひき出す運動指導のコツ ～糖尿病予防・メタボ対象者・メタボ予備群～	80	運動指導を苦手としている専門職の方を対象に実際の運動指導の進め方、ポイント、指導時の声かけなどを実演で紹介。運動指導のコツを学ぶことで、苦手意識の克服を目指します。内容は二部構成となっており、第一部は坂根先生による「糖尿病の運動療法」の解説。第二部は、松井先生による「運動指導の実践」を収録。
		R. 元	Chapter1 糖尿病の運動療法 Chapter2 運動指導の実践 ・指導導入の工夫とコツ ・ウォーキングの指導の実践 ・筋トレの指導の実践
A-13-28	アドラー流 “勇気づけ”保健指導	49	医療従事者は向上心が高く、がんばり屋さんが多い。仕事上ではマイナスを見落とさないようにすることは大切ですが、自分自身に対して負の注目、ダメ出しをしすぎていませんか？最初の勇気づけは、「自分」を認めること。本DVDでは、アドラー心理学を基本とした、保健指導の現場で役立つ勇気づけの技法を、わかりやすく解説し保健師、看護師、管理栄養士が抱えているさまざまな悩みやトラブルへの対処方法を紹介します。
		R. 2	【内容】 Chapter1 はじめに Chapter2 アドラー心理学について Chapter3 アドラー心理学のキーワード Chapter4 勇気と勇気づけ Chapter5 “勇気づけ”保健指導のやり方とあり方 Chapter6 まとめ
A-13-29	実践者のナッジ[基本編]	67	「相手が健康行動をしてくれない」とお悩みのあなたへ。その悩み、ナッジで解決してみませんか？本DVDではクイズや漫画を交え、ナッジのポイントをわかりやすく、楽しく伝えます。ナッジを武器として身につけておけば、健診や保健指導、また企画立案などに大いに活用できます。専門職だけではなく、関係する事業担当者も知っておきたい内容です。
		R. 2	【内容】 第1部：ナッジって？ 第2部：EASTフレームワーク 第3部：ナッジの限界 第4部：ナッジ×ヘルスリテラシー 第5部：ナッジを使った実験
新 A-13-30	新・特定保健指導と糖尿病 重症化予防を成功させるコツ	58	対象者にどう関心をもち行動してもらえるか、「楽しくするために」がモットーの坂根先生のアイデアがいっぱいつまっています。
		R. 5	Chapter1 はじめに Chapter2 朝晩ダイエットでスマートライフ Chapter3 あなたのための個別化ダイエット Chapter4 糖尿病ストップ大作戦 Chapter5 ポーションコントロール 監修：国立病院機構京都医療センター臨床研究センター 予防医学研究室室長 坂根直樹

# A. DVD

## 14. その他

番 号	題 名 等	時間	内 容
		製作年度	
A-14-1	君も命を助けられる！ 正しい心肺蘇生法とAEDの使い方	60	小学生向けと中学生～一般向けの2部構成になっており、小学校高学年から、中学生、高校生、一般の方までALS（一次救命手当）の手順や手技をよく理解することができます。また、BLSのデモンストレーション映像を収録しているので、実際の現場でのALSのやり方や流れを知る事ができます。
		H. 18	
A-14-2	夜 回 り 先 生 水 谷 修 の メ ッ セ ー ジ 2 ～生きていてくれてありがとう～	90	【内容】 「夜回り先生」こと水谷修（元定時制高校教諭）。なぜ子どもたちは心に苦しみを抱えるのか？水谷修の講演会と日々の取り組みを見つめ、大人は子どもたちとどう向き合えばよいかを問いかける、水谷修の力強くも優しいメッセージを凝縮したドキュメンタリー。 ・心を病む子どもたち ・子どもたちの笑顔のために 他
		H. 18	
A-14-3	検証・急増する高齢者の熱中症 正しい知識を身につけよう	19	【内容】 ■急増する熱中症で高齢者の死亡例増加 ■熱中症は死を招く一救命救急センターからの報告 ■なぜ熱中症になるのかー身体的要因 ■なぜ熱中症になるのかー環境的要因 ■対処法①ー普段からの心構え ■対処法②ー応急処置の仕方
		H. 23	
A-14-4	事例で学ぶ！若者を狙った 悪質商法・詐欺の手口と対策	35	成人したばかりの若者を狙った悪質商法の被害が後を絶ちません。最近ではスマートフォンが普及したことで、SNSをきっかけに被害にあうケースが増えています。本DVDでは18～22歳くらいの若者を対象に、だまされないために知っておきたい悪質商法・詐欺の手口と対策を紹介します。出前講座・講習会・研修などの導入映像として、是非ご活用ください。  Case1. マルチ商法 Case2. 投資詐欺 Case3. バイト詐欺 Case.4 デート商法 Case.5 自己啓発セミナー勧誘トラブル Case.6 就職商法 Case.7 無料商法 Case.8 タレント・モデル養成のトラブル Case.9 賃貸アパートの契約トラブル Case.10 クレジットカードのトラブル
		R. 2	
 A-14-5	夏の熱中症 冬のヒートショックに 気をつけよう！	42	夏の熱中症対策及び、冬のヒートショック対策の講習会・研修などで活用されることを目的としています。基礎知識、予防対策などを映像で分かりやすく学ぶことができます。 ・熱中症編（32分） Chapter1 熱中症とは Chapter2 熱中症のおもな症状 Chapter3 熱中症が起こりやすい条件 Chapter4 熱中症予防のポイント Chapter5 水分補給のポイント Chapter6 熱中症の応急処置 Chapter7 高齢者はとくに注意を！ ・ヒートショック編(9分) Chapter1 ヒートショックとは Chapter2 このような人は危険です Chapter3 ヒートショックでの2大死因事由 Chapter4 温度差による血圧の変動 Chapter5 対策 Chapter6 高齢者以外でも、注意が必要な人 Chapter7 発見したら救急車
		R. 元	
 A-14-6	事例で学ぶ！高齢者を狙った 詐欺・悪質商法の手口と対策	35	詐欺・悪質商法の手口は、より巧妙になってきています。本DVDでは特に高齢者に被害が多い詐欺や悪質商法の手口と対策を10例、各項目を3分で紹介しています。 Case.1 振り込め詐欺 タイプ1「オレオレ詐欺」 タイプ2「キャッシュカード受け取り型」 Case.2 還付金詐欺 Case.3 架空請求詐欺 Case.4 買え買え詐欺 Case.5 無料商法 Case.6 かたり商法 Case.7 点検商法 Case.8 通信販売のトラブル Case.9 利殖商法 Case.10 催眠商法
		R. 元	

## B. パネル

ハードパネル	.....	24～28
--------	-------	-------

貸出し単位：シリーズごと

## B. パネル

### 1. ハードパネル (A1サイズ縦85cm×横60cm)

\* サイズが異なるパネルは記載のとおり 外枠はアルミフレーム・かけひも付

番 号	題 名 等	内 容
B-1	生活習慣病予防シリーズ (4枚組)	① 生活習慣病予防と栄養 ② 生活習慣病を予防しよう ③ 改めよう、生活習慣 ④ 生活習慣病予防は食生活から
B-2	歯の健康シリーズ (2枚組)	① 歯周病に要注意！ 【内容】 ●歯周病の原因は… ●歯周病の進み方 ●歯肉の所見の有無 ●あなたは大丈夫？歯周病チェック ② 歯みがきをしましょう 【内容】 ●上手な歯みがき法 ●歯ブラシの選び方 ●補助用具を上手に使いましょう
B-3	女性の健康シリーズ (10枚組)	① 乳がんの自己触診-1 ② 乳がんの自己触診-2 ③ 乳がんの自己触診-3 ④ 月に1度は乳がん自己触診 ⑤ 乳がん検診を受けよう ⑥ 年に1回マンモグラフィ検査を受けましょう ⑦ 子宮内膜症 ⑧ 痛みをがまんせず、すぐに受診 ⑨ 子宮がん検診を受けよう ⑩ 知って安心 子宮頸がん検診
B-4	子宮頸がんシリーズ (2枚組)	① 予防接種で子宮頸がんを予防しましょう 【内容】 ●子宮頸がんってどんな病気？ ●ワクチンで予防ができるの？ ●ワクチンはいつ受ければいいのか？ ●ワクチンを接種したら子宮頸がん検診は受けなくてよいの？ 他 ② 子宮頸がんが気になる 【内容】 ●自覚症状がないのが特徴 ●子宮頸がんの原因はウイルス？ ●20歳になったら検診を ●若年層に増加している子宮頸がん
B-5	乳がんシリーズ (3枚組)	① どんな人が乳がんにかかりやすい？ ② 月に一度はセルフチェックを ③ 定期的な乳がん検診を
B-6	がん予防シリーズ (12枚組)	① がんは死亡原因のトップ ② がん（悪性腫瘍）とは ③ がんを防ぐための12か条 ④ がんを防ぐポイントーたばことアルコールー ⑤ がんを防ぐポイントー食生活の工夫ー ⑥ 自覚症状が無いからこそ、検診を ⑦ 肺がん ⑧ 胃がん ⑨ 肝臓がん ⑩ 大腸がん ⑪ 子宮がん ⑫ 乳がん

## B. パネル

### 1. ハードパネル (A1サイズ縦85cm×横60cm)

\* サイズが異なるパネルは記載のとおり 外枠はアルミフレーム・かけひも付

番 号	題 名 等	内 容
B-7	がん予防シリーズ② (4枚組)	①がんの原因と予防法 ②がんが増え続けている ③がん予防の8カ条 ④食事でがんを予防しよう
B-8	脂質異常症シリーズ (5枚組)	① さらさら血液のすすめ ② 脂質異常症予防の食事のポイント ③ 脂質異常症予防のための心がけ ④ 血中脂質 (コレステロール・中性脂肪) が高めの人 ⑤ 脂質異常症を予防しよう
B-9	肥満シリーズ (4枚組)	① 肥満と病気 ② 肥満の予防と改善8か条 ③ 肥満にご用心 ④ 上手に、無理なく、カロリーカット
B-10	糖尿病シリーズ (3枚組)	① 糖尿病が心配 【内容】 ●糖尿病ってどんな病気？ ●増え続ける糖尿病 ●糖尿病は生活習慣病 ●しのびよる合併症 ●自覚症状をチェック！ ② 血糖値をコントロール 【内容】 ●血糖値をチェックして合併症を防ごう ●血糖値の目安 ●糖尿病予防は食事と運動が基本 ●今日から実践！健康生活 ●血糖値記録表 ③ 糖尿病予防のための15箇条 【内容】 ●たっぶりの野菜を食べよう ●お菓子や揚げ物は控えめに ●多いときは残そう 他
B-11	糖尿病予防シリーズ (4枚組)	① 血糖値、ちょっと高めじゃありませんか？ ② 糖尿病予防のための日常生活 ③ 糖尿病予防のための食生活 ④ 増えつづける糖尿病
B-12	慢性腎臓病 (CKD) シリーズ (5枚組)	① ご用心・慢性腎臓病 (CKD) ② 腎臓にやさしい生活習慣 ③ 身近な病 慢性腎臓病 (CKD) ④ 慢性腎臓病 (CKD) 定期健診のススメ ⑤ 慢性腎臓病 (CKD) を予防しよう
B-13	喫煙と健康シリーズ (12枚組)	① 喫煙と炭肺症 ② 喫煙と肺がん ③ 喫煙と腹部大動脈瘤 ④ 禁煙にチャレンジ ⑤ けむりのないきれいな空気 ⑥ わたしのハートはこわれそう ⑦ 病と老い、ともに早める玉手箱 ⑧ 周囲の人にも危険なたばこのけむり ⑨ ママお願い！吸わないで ⑩ わたしはたばこをやめます ⑪ なぜ？たばこをやめられないの？ ⑫ たばこについて知っていますか？

## B. パネル

### 1. ハードパネル (A1サイズ縦85cm×横60cm)

\* サイズが異なるパネルは記載のとおり 外枠はアルミフレーム・かけひも付

番号	題名等	内容
B-14	たばこシリーズ (2枚組)	① たばこはなぜ悪い？ 【内容】 ●たばこはやめにくい？ ●未成年者の喫煙は危険がいっぱい ●赤ちゃんのためにも禁煙を！ ●健康への悪影響 ●たばこを吸わない人は安全？ ② 今日からスタート禁煙生活 【内容】 ●誰でもたばこはやめられます ●禁煙の強い味方、ニコチンパッチとニコチンガム
B-15	たばこシリーズ② (4枚組)	① あなたがタバコを吸い続ける理由 1 ② あなたがタバコを吸い続ける理由 2 ③ タバコやめてみませんか？ ④ 喫煙者には耳の痛い話、タバコの悪影響
B-16	COPDシリーズ (2枚組)	① 肺の生活習慣病 COPD 【内容】 ●原因の90%以上は「たばこ」 ●COPDは全身の病気と併存 ●年齢とともに増加するCOPD ② COPDの予防は禁煙から 【内容】 ●まずはCOPDチェック ●禁煙を成功させて、健康な毎日をすごそう！ ～禁煙+αの生活習慣でCOPDを予防～ ●肺機能低下防止のために禁煙を！
B-17	運動シリーズ (5枚組)	① 運動で肥満解消 ② 骨粗鬆症予防体操 ③ ウォーキングで生活習慣病予防 ④ 元気に筋力アップ運動 ⑤ 転倒予防エクササイズ
B-18	ノルディックウォーキング シリーズ (6枚組)	① ノルディックウォーキング ② ノルディックウォーキングってどんな運動なのかな？ ③ ノルディックウォーキングをやってみよう ④ ポールを用いたストレッチ ⑤ ノルディックウォーキングをやるとどんな効果があるの？ ⑥ ノルディックウォーキングを無理なく続けていくポイントって？
B-19	ノルディックウォーキング シリーズ② (10枚組)	① ウォーキングの効果 ② ウォーキングのワンポイントアドバイス ③ ウォーキングアップとクーリングダウン ④ 正しいフォーム ⑤ すこやかロードとは？ ⑥ すこやかロード認定市町村マップ ⑦ すこやかロード認定市町村及びコースの概要① ⑧ すこやかロード認定市町村及びコースの概要② ⑨ すこやかロード認定市町村及びコースの概要③ ⑩ すこやかロード認定市町村及びコースの概要④
B-20	食生活シリーズ (10枚組)	① エネルギーと食事 ② エネルギーと運動 ③ 肥満と食生活 ④ 肥満予防は子どものときから ⑤ 砂糖と食品-1 ⑥ 砂糖と食品-2 ⑦ 食物繊維で生活習慣病予防-1 ⑧ 食物繊維で生活習慣病予防-2 ⑨ コレステロールと健康 ⑩ カルシウムと健康

## B. パネル

### 1. ハードパネル (A1サイズ縦85cm×横60cm)

\* サイズが異なるパネルは記載のとおり 外枠はアルミフレーム・かけひも付

番号	題名等	内容
B-21	うつ病シリーズ (2枚組)	① 増えているうつ病 【内容】 ●誰もがうつ病になる可能性がある？ ●増加するうつ病 ●うつ病になりやすい3つの山 ●軽視は禁物、すぐに受診を ② 見逃さないで！うつ病のサイン 【内容】 ●うつ病を疑うサイン～自分が気づく変化～ ●うつ病を疑うサイン～周囲が気づく変化～ ●うつ病かな？と思ったら
B-22	薬物乱用防止 啓発活動用パネル (写真シリーズ)  72.8cm×51.5cm (B2サイズ 10枚組)	① 世界の薬物乱用状況 ② 中枢神経を冒されて脳や体はもうメチャクチャ！ ③ 薬物乱用はいったんはじめると、やめられなくなります ④ 一度こわれた脳は、もとにもどらない ⑤ 大麻＝マリファナの各種形状 ⑥ 手・脚に多数の注射痕 ⑦ コカイン ⑧ 覚せい剤 ⑨ アヘンとケシからつくられる麻薬 ⑩ LSDと2C-B (幻覚剤)
B-23	薬物乱用防止 「ダメ。ゼッタイ。」 シリーズ (4枚組)	① 薬物乱用とは？ ② 始めるきっかけって？？ ③ 乱用によるカラダと、あなたの将来への悪影響！ ④ 重い刑罰と後悔の日々！
B-24	危険ドラッグシリーズ (6枚組)	① 危険ドラッグってどんなもの？ ② 危険ドラッグの実態 ③ 危険ドラッグの人体への影響1 ④ 危険ドラッグの人体への影響2 ⑤ 危険ドラッグの影響事例 ⑥ 危険ドラッグの使用の結末
B-25	危険ドラッグシリーズ② 59.4cm×42cm (A2サイズ 4枚組)	①危険ドラッグとは？ ②危険ドラッグ-お香-(粉碎薬)*写真 ③危険ドラッグ-バスソルト-(粉末・パウダー)*写真 ④危険ドラッグ-アロマ-(液体・リキッド)*写真
⑨、⑩追加 B-26	薬物乱用防止レクチャー シリーズ  73.5cm×52.5cm (B2サイズ 10枚組)	①「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」 ②「乱用される薬物」大麻 ③「乱用される薬物」覚醒剤/危険ドラッグ ④「乱用される薬物」麻薬 ⑤「薬物乱用による脳・身体への影響」 ⑥「薬物依存形成プロセス [1]」 ⑦「薬物依存形成プロセス [2]」 ⑧「薬物犯罪の傾向」 ⑨ 不正薬物の密輸事例[Ⅰ] ⑩ 不正薬物の密輸事例[Ⅱ]
B-27	高血圧・動脈硬化シリーズ (4枚組)	① 健康のバロメーター血圧 ② 高血圧予防・改善のための生活チェック ③ 動脈硬化あなたの心臓は大丈夫？ ④ 心臓の動脈硬化を予防&改善するための生活習慣

## B. パネル

### 1. ハードパネル (A1サイズ縦85cm×横60cm)

\* サイズが異なるパネルは記載のとおり 外枠はアルミフレーム・かけひも付

番 号	題 名 等	内 容
B-28	フレイルシリーズ (2枚組)	① 高齢者のフレイル(虚弱)に要注意! ② “フレイルを先延ばし”することが健康長寿の秘訣!
<b>新</b> B-29	糖尿病シリーズ② (5枚組)	① 糖尿病ってなに? ② 糖尿病を予防する食事 ③ わたしも糖尿病かも!? ④ 糖尿病性腎症予防のために ⑤ 放置しないで糖尿病
<b>新</b> B-30	糖尿病と歯周病シリーズ (2枚組)	① 影響しあう 糖尿病と歯周病 ② 糖尿病と歯周病 早期発見・治療

## C. その他

1. フードモデル	29～32
2. タバコ関係	33～34
3. 測定機器	35～37
4. 体験型教材	38～39
5. 人体模型	40～42
6. 薬物	43
7. 食育	44
8. 運動	45

## C. その他

### 1. フードモデル

番号	品名	内容
C-1-1	目で見てわかる減塩指導	4種 成分表示シート付 <ul style="list-style-type: none"> <li>・うどんのお汁を半分残すと・・・</li> <li>・ラーメンのお汁を半分残すと・・・</li> <li>・お刺身の醤油のつけ方</li> <li>・みそ汁の具材と塩分の関係</li> </ul>
C-1-2	塩分はどれくらい？ シニア編（11種）	高齢者が食べることの多い料理に含まれている食塩量を示したフードモデル。 樹脂製のチューブに食品ごとに含まれている塩がどのくらいかひと目で確認することができます。 [内容] <ul style="list-style-type: none"> <li>・にぎり寿司、コンビニおにぎり（昆布）、きつねうどん、あじの干物、さけの塩焼き、練り製品盛合せ、野菜のごった煮（惣菜容器）、豆腐のみそ汁、梅干し10g、しょうゆせんべい20g、しょうゆ70g（醤油さし）</li> </ul>
C-1-3	脂質と塩分はどれくらい？ 働き盛り編（10種）	外食でたべることの多い料理に含まれている脂質量と食塩量を示したフードモデル。樹脂製のチューブに油・塩が入っています。「目で見えない」脂質と食塩量を「見える化」することで、1品でどれくらい摂取しているかを確認してもらいやすくなります。 [内容] <ul style="list-style-type: none"> <li>・かつ丼、カレーライス、チャーハン、とんこつラーメン、お店の焼きそば、ミートスパゲティ、豚しょうが焼き、ウインナーソテー、鶏のから揚げ、ポテトサラダ</li> </ul>
C-1-4	[塩がこんなに入っている]	20種、保管ケース1個付 食品に含まれている塩分量を真白い食塩で表現したフードモデルです。特に塩分の多い食品20点を厳選しました。1食あたりの塩分量が、計量スプーンに盛られた食塩のかさでひと目でわかります。
C-1-5	ひと目でわかる脂質量	普段私たちが口にする食事にはどれくらい脂質量があるのか？フードモデルとアクリルのケースに入った脂質量サンプルを見て実感できます。 [内容] 牛肉（バラスライス）、牛肉（サーロイン）、豚肉（バラ）、ベーコン、まぐろ、生クリーム、フライドポテト、バター、フレンチドレッシング、マカダミアナッツ、カツカレー、からあげ弁当、オムライス、うな重、フライドチキン、チャーハン、焼きそば、カツ丼、ミートスパゲティ、コロケ（20種）
C-1-6	ひと目でわかる砂糖量	子どもから大人までよく口にする砂糖量の多い飲み物・食べ物を集めたセットです。飲み物や食べ物にどのくらい砂糖が入っているかを、フードモデルとアクリルのケースに入った砂糖量サンプルを見て実感できます。 [内容] 缶コーヒー、コーラ、スポーツ飲料、オレンジジュース、シェイク、メロンパン、チョコレート、シュークリーム、ショートケーキ、カップパフェ（10種）
C-1-7	砂糖に気をつけよう	おやつに含まれている砂糖量を示せるフードモデル。 砂糖大1ヶ＝5g、砂糖小1ヶ＝1g分をフードモデルで表現しています。砂糖が多いものは虫歯の原因にもなるので、与えすぎには気を付けましょう。 [内容] <ul style="list-style-type: none"> <li>・市販ジャムパン、どらやき、ロールケーキ、缶コーラ、缶コーヒー（加糖）、オレンジジュース</li> </ul>

## C. その他

### 1. フードモデル

番 号	品 名	内 容
C-1-8	糖 尿 病 食 事 療 法 模 型 1,600 kcal	<p>〈献立〉 朝食：ごはん、金平ごぼう、みそ汁、バレンシアオレンジ、納豆のオクラ和え 昼食：ごはん、かぼちゃの含め煮、豚肉の生姜焼きと野菜添え、りんご、さやいんげんのごま和え 間食：牛乳 夕食：ごはん、なすときのこの炒め物、まぐろとかれの刺身、やまいもの二杯酢、炊き合わせ ランチョンマット・食別栄養成分カード付</p>
C-1-9	糖 尿 病 指 導 用 1,200Kcal ～ 1,800Kcal 献 立 展 開 セ ッ ト	<p>糖尿病食事療法のための食品交換表（第7版）に基づいた食材フードモデルです。ごはんやおかずを入れ替えることで、1日1200Kcal～1800Kcalまで幅広く対応できます。</p> <p>[内容] ごはん50g×2、ごはん100g×5 なすとわかめのみそ汁、あさりのすまし汁、落とし卵のすまし汁、納豆、小松菜のお浸し、切り干し大根煮、鶏の照り焼き、ピリ辛ぜんまい、かつおのたたき、野菜の煮物、チキンカツ、牛乳180ml、みかん、いちご、粉ふきいも（パーツ） *ランチョンマット、献立シート、朝～夕食カード、タイトルカード、カードスタンド、収納ケース付き</p>
C-1-10	ご 飯 サ ン プ ル	50g、100g、200g、300gの白飯がそれぞれ茶碗にはいったフードモデルです。各講習会や学習会等で栄養指導に単品でお使いいただけます。また、他のフードモデルと組み合わせてもお使いいただける教材です。
C-1-11	か け す ぎ つ け す ぎ 要 注 意 セ ッ ト ( 21 種 )	何気なく使うものの栄養価を知ってもらい、自分で使用する際に種類や量を変更することで、摂取エネルギーを減らしたり減塩できることを理解してもらうための指導に使えます。付属の早見表で各料理に調味料などを使ったときのエネルギーと塩分の合計を確認することもできます。料理をする人ではなく、「食事を食べる人」に食卓での使いすぎに注意してもらうためのフードモデルです。
C-1-12	ダ イ エ ッ ト 指 導 用	<p>[内容] ・ハンバーガー1ヶ、コーラ1本、フライドポテトS 1ヶ、アイスクリーム1ヶ、ポテトチップス 1/3袋、チーズケーキ1ヶ、チョコレート20g、菓子パン1ヶ、キャンディー4ヶ [収納ケース付] 35.5cm(幅)×20.8cm(奥行)×13.5cm(高さ)</p>
C-1-13	野 菜 1 日 350 グ ラ ム	<p>野菜1日350gを摂るための組み合わせ方や、量の確認などの指導に最適です。（かご2個付）</p> <p>[内容] ・緑黄色野菜10種（ほうれんそう30g、にんじん50g、ピーマン35g、トマト105g、ブロッコリー30g、オクラ15g、さやいんげん40g、しゅんぎく30g、小松菜50g、ニラ30g）の模型。 ・その他の野菜 10種（だいこん60g、キャベツ40g、きゅうり50g、なす55g、たまねぎ50g、レタス20g、ごぼう45g、はくさい40g、もやし30g、ねぎ35g）の模型。</p>

## C. その他

### 1. フードモデル

番 号	品 名	内 容
C-1-14	セパレートサンプル	<p>栄養指導のアクセントに視覚的効果の大きいフードモデルです。全部で12種類のフードモデルを用意しております。</p> <p>[内容]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉（サーロイン・生）、牛肉（サーロイン・焼）、豚肉（ロース・生）、鶏肉（もも・生）、えび天ぷら、エビフライ、トンカツ、チキンカツ、ビーフカツ、魚フライ、あじ2枚おろし、ショートケーキ</li> </ul> <p>*セパレート前後成分表示カード付</p>
C-1-15	一単位80キロカロリー食品模型100種	<p>糖尿病食品交換表（第7版）に基づく一単位（80キロカロリー）の食品模型100種です。</p>
C-1-16	一日30食品使用献立例模型 1,600 kcal 20 単位	<p>〈献立〉</p> <p>朝食：トースト、厚焼き玉子サラダ添、牛乳          昼食：とりそば、さつまいもレモン煮、キャベツ、きゅうりの即席漬け          間食：紅茶、フルーツヨーグルト          夕食：ごはん、生サケソテーブロッコリー添、みそ汁、豆腐と野菜の炒め物、りんご</p> <p>仕様：13種 P製トレイ3枚 食別カード付</p>
C-1-17	1日20単位1,600 kcal 献立	<p>利用される方が一番多いと思われる1日20単位1,600kcal の献立モデルです。分量等が一目でわかります。</p>
C-1-18	高脂血症指導用	<p>日常よく食べる食品と、コレステロールを多く含む食品40種の模型です。エネルギー・脂質・コレステロール・ビタミンE効力を表示しています。</p>
C-1-19	血液サラサラ	<p>血液をサラサラにする抗血栓点の高い食品30種の模型です。血圧、コレステロール値、血糖値の高い人への栄養指導に最適です。</p>
C-1-20	離乳食模型（全期）	<p>厚生労働省策定「授乳離乳の支援ガイド」に基づく、それぞれ1日分の献立例模型です。離乳食の進め方の目安表を参考に献立を作成しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食模型（5～6か月）</li> <li>・離乳食模型（7～8か月）</li> <li>・離乳食模型（9～11か月）</li> <li>・離乳食模型（12～15か月）</li> </ul> <p>*全てメラミン食器入り・トレイ・時間別カード付</p>

## C. その他

### 1. フードモデル

番 号	品 名	内 容
C-1-21	ケ ー タ イ 離 乳 食	発達段階に合わせたにんじんの切り方やほうれん草の調理の指導に適したフードモデル。がぼんに入る大きさで持ち運びにも便利です。
C-1-22	どさんこ食事バランスガイド 実物大料理カード (主菜編、主食編、副菜編、 菓子・嗜好品編)	北海道の地域特性を踏まえた、栄養指導教材として活用できる「どさんこ食事バランスガイド実物大料理カード」(全4編)を作製しました。実物大料理カードは、「どさんこ食事バランスガイド」に掲載されている主菜50品、主食39品、副菜39品、菓子・嗜好品33品に北海道でよく食べられている品を追加したものであります。ご希望の方には、料理カードを無料(数限定)で進呈します。また、料理カードのデータはCD-ROMとして貸出しすることができます。
C-1-23	離 乳 食 デ ィ ス プ レ イ	離乳食の進め方をわかりやすく指導できるよう、食材の大きさや ステップアップを表現したフードモデル。食材の調理形態についてわかりやすく再現。ディスプレイの仕方も付属のビスを付けて置いての展示や、付属のひもで壁に吊り下げての展示等、様々に活用できます。 [サイズ] にんじん・ほうれん草 30cm(幅)×3mm(奥行き)×10cm(高さ)
C-1-24	幼 児 食 3～5才児の1日の献立	3～5才児の1日の食事量がわかる献立です。楽しみながら食べられるよう、様々な食品を使用しています。各食品群の食材を全て使用した献立です。 *献立作り方シート・朝～夕食カード・タイトルカード・カードスタンド付き [献立] 朝食：鮭おにぎり(ごはん100g)、大根と桜えびの煮物、ほうれん草となめこのみそ汁、フルーツヨーグルト 昼食：納豆入りドライカレー(ごはん100g)、野菜サラダ、りんご 間食：オレンジピザ、牛乳150g 夕食：ごはん100g、あじのみそ照り焼き、小松菜としらすの卵とじ、さつまいものチーズ焼き、えのきのすまし汁
C-1-25	1皿70gの野菜を使った料理	「野菜1日350グラム」(当財団所有C-1-13)のフードモデルの野菜を使用した野菜料理5種のセットです。生・炒める・ゆでる・煮る・みそ汁という調理で、各料理1皿当たり70gの野菜を使用しています。セットで利用されますと、野菜のモデルとその野菜を使った料理の見本として展示できるようになっています。 ・きゅうりとトマトの中華風サラダ・もやしとピーマンの炒め物・野菜のみそ汁・ほうれん草のごま和え・なすの煮浸し
新 C-1-26	カルシウム摂取指導用食品 (30種)	カルシウムの多い食品とカルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い食品のセットです。骨粗しょう症の予防や、学童・青年期のカルシウム摂取の必要な方への指導に適しています。C-5-24骨粗しょう症モデルとの使用がお勧めです。 [内容] 普通牛乳、脱脂粉乳、プロセスチーズ、あじ、あゆ、いわし、わかさぎ、あさり(むき身)、かき(貝)、しらす干し、いわし(丸干し)、木綿豆腐、凍り豆腐、厚揚げ、納豆、がんもどき、みそ、昆布佃煮、ひじき(乾)、小松菜、チンゲン菜、さつまいも、黒砂糖、ごま、ヨーグルト(全脂無糖)、きくらげ(乾)、しいたけ(干)、うなぎ蒲焼き、卵黄、さけ

## C. その他

### 2. タバコ関係

番 号	品 名	内 容
C-2-1	ピコアドバンサー スモーカーライザー	タッチパネル対応のカラーディスプレイで簡単操作。 呼気中一酸化炭素とカルボキシヘモグロビンを同時測定可能。 [サイズ] 7.7cm(幅)×3.7cm(奥行)×14cm(高さ) [重量] 215g(電池含む) [電源] 単3アルカリ電池×3
C-2-2	健康な肺と喫煙者の肺 肺機能比較モデル	健康な肺と喫煙者の肺の違いを見た目と動きで見せることができます。ポンプで空気を送ると健康な肺が正常に膨らんで収縮するのに対し、喫煙者の肺は弱々しく膨らみ、呼吸の間に完全に収縮することができません。(2体)  [サイズ] 43cm(幅)×60cm(高さ)
C-2-3	禁煙指導用肺モデル タバコと肺	非喫煙者・ヘビースモーカー・がんで亡くなった57歳の男性の肺を型どりし、対比したもの。 [サイズ] 57cm(幅)×10.5cm(奥行)×37cm(高さ) ・ケース入り
C-2-4	禁煙指導用 肺セットモデル	喫煙者の真っ黒な肺見本が強烈なメッセージに。それぞれのモデルは柔らかい素材。喫煙者の肺には、灰白色の癌の塊、肺気腫によってできたスポンジ状の嚢胞を再現。 [サイズ] ・健康な肺 12cm(幅)×9.5cm(奥行)×22cm(高さ) ・喫煙者の肺 13.5cm(幅)×12.5cm(奥行)×22cm(高さ)
C-2-5	N禁煙E指導W 肺モデル	右側の汚れた肺は肺がんで亡くなった人(喫煙総数50万本以上の58才男性)の肺を参考に彩色し、たばこの害を印象づけるのに効果的。 [サイズ] 27cm(幅)×10cm(奥行)×32cm(高さ) ・ろう製 ・アクリルケース入り
C-2-6	肺モデル	健康な肺と病気肺(肺がん、肺気腫)がひと目でわかるディスプレイです。学生への禁煙教育、COPD患者への説明にも効果的に使えます。 ・約A4サイズ
C-2-7	1年分のタールサンプル	1日半箱吸う喫煙者の肺が、1年の間に肺に取り込む発ガン性物質の量を示しています。液に沈められた吸い殻と空き箱が、さらに気味の悪さを演出します。(2個) [サイズ] 13.3cm(幅)×7.6cm(奥行)×14cm(高さ)
C-2-8	歯の疾患とタバコの害 説明ボトル	密封されたプラスチック容器には虫歯だらけの歯と腫れあがった歯茎がタバコジュースの中に沈み、噛みタバコが歯と歯茎に及ぼすショッキングな影響を視覚的に伝えることができます。ボトルは密閉されています。 [サイズ] 9.5cm(幅)×9.5cm(奥行)×15.5cm(高さ)
C-2-9	タバコマウス	台に固定され蝶番で口の開閉ができるようになっており、歯や柔らかい舌がついています。噛みタバコが口腔内に及ぼす影響を示したモデルです。 ・瓶入り模擬タバコ溶液付き [サイズ] 15cm(幅)×20.3cm(奥行)×10cm(高さ)

## C. その他

### 2. タバコ関係

番 号	品 名	内 容
C-2-10	禁 煙 指 導 グ ッ ズ ポ イ ズ ン セ ッ ト	タバコの煙に含まれる有害物質を、同じ物質が含まれている身近なもの等に例えている模型セットです。 (ベンゼン、ブタン、アセトン、酢酸、アンモニア等全23種) *瓶の蓋は開けないで下さい。ただし、万が一割れてしまっても模造品ですので身体に影響はございません。 [サイズ]40cm(幅)×13cm(奥行)×34cm(高さ)
C-2-11	タ ー ル 入 り 哺 乳 瓶	妊娠中や乳児の周囲での喫煙は、タバコに含まれているタールを乳児に飲ませていることと同じであるということを表した模型。 [サイズ]哺乳瓶の実物大
C-2-12	タ ー ル 入 り タ バ コ	タバコを吸うことによって肺に蓄積されるタールをタバコ型の容器に入れた模型。 [サイズ]タバコの実物大

## C. その他

### 3. 測定機器

番号	品名	内容
C-3-1	歯みがき圧指導器	ブラッシングの適正圧を数値（デジタル表示）とメロディで確認できます。適正圧には、メロディが流れ、圧が強すぎる場合はブザーで知らせます。ホルダーは、19cmまでの長さの歯ブラシに対応。ただし、柄の太い歯ブラシは、ホルダーに入らない場合があります。 [サイズ]13cm(幅)×13cm(奥行)×5cm(高さ) [重さ]520g
C-3-2	健口くん	オーラルディアドコキネシスと反復唾液嚥下テスト（RSS T）の測定が簡単に行える測定器です。  ・測定：オーラルディアドコキネシス/設定時間における発音回数の自動カウント ・測定：反復唾液嚥下テスト（RSS T）/スイッチ押下時の積算時間の自動表示 ・表示：LCD16文字×2行（バックライト内臓） ・時間分解能：100msec ・マイク：単一指向性コンデンサマイク ・電源：AC100V（50/60Hz）、本体電源DC5V(ACアダプタ使用) ・消費電力：約2W [サイズ]19cm(幅)×13cm(奥行)×5cm(高さ) [重さ]500g
C-3-3	デジタル塩分濃度計	食品の塩分測定、減塩食指導などに最適です。（2本） [測定可能温度]0℃～70℃ [サイズ]3cm(幅)×2cm(奥行)×23cm(高さ) [重量]約50g（電池別）
C-3-4	糖度・濃度計	・果物からジャムまで測れるワイドレンジタイプ。・「挿す」「浸す」「当てる」の3つの測定ができます。・測定後に丸洗いできる防水仕様。なので衛生的です。 ・測定範囲：糖度0.0～85.0% ・最小単位：0.1% ・測定精度：±0.5% ・温度補正範囲：10～100℃ ・基準合せ：水によるゼロ合わせ ・電源：単4形アルカリ乾電池×1 ・防水保護等級：JIS-C0920 5級防噴流形 [サイズ]3.8cm(幅)×1.8cm(奥行)×16cm(高さ) [重さ]70g
C-3-5	ストレス測定器 唾液アミラーゼモニター	・唾液に含まれる消化酵素の一つであるアミラーゼは、ストレスを感じても活性化されるため、ストレス度を測ることができ、健康に影響を及ぼす精神的な流れをチェックするのに有効です。 ・専用チップ（使い捨て）を使って唾液を採取し、本体にセットするだけで簡単に測定することができます。 *専用チップは、借用団体様でご用意ください。 （ニプロ唾液アミラーゼモニター用チップ(20チップ入り) 1袋 4,000円+税)
C-3-6	体組成計 (DC-430A セハ°レートタイプ)	個人データの入力から測定、プリントアウト終了まで約1分。測定結果の判定をグラフ（バー表示）でわかりやすく表示。（2台） [外形寸法]36cm(幅)×36cm(奥行)×9.4cm(高さ) [質量]約7Kg [測定方法]デュアル周波数4電極BIA方式 [電源]AC100V、(50/60KHz) [表示]体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、脚点、BMI、標準体重、肥満度、判定、インピーダンス [輸送ケース寸法]44cm(幅)×34cm(奥行)×46cm(高さ) [質量]約6kg [本体収納時]約13Kg

## C. その他

### 3. 測定機器

番号	品名	内容
C-3-7	デュアルタイプ°体組成計 インナーキャンデュアル	表示項目が世界初の筋肉の質を分析する「筋質点数」をはじめ、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、筋肉量、筋質点数、推定骨量、BMI、体内年齢、基礎代謝量、体水分率を表示。 [サイズ]31cm(幅)×27.4cm(奥行)×3.3cm(高さ) [重さ]1.3kg
C-3-8	血流スコープ サラミール	採血せずに、指先にオイルをつけてピントを合わせるだけで血流をモニタで観察し、毛細血管像の形状や濁り等により健康状態を確認します。本体にモニタをセットし、アダプタを差込だけの簡単な設置方法で、省スペースで使用することができます。 [サイズ]20.6cm(幅)×20cm(奥行)×36.5cm(高さ) [重さ]2.5kg [電源]DC12V2A 専用ACアダプタより給電 [モニタ]8型液晶モニタ [カメラ]約200万画素 [輸送ケースサイズ]39cm(幅)×30cm(奥行)×24cm(高さ)
C-3-9	全自動血圧計 UDEX-i (type-II)プリンタ付	設置場所を選ばないコンパクトなタイプで、左右どちらの腕でも測定可能。最高血圧・最低血圧・脈拍がその場でプリントされます。音声ガイドで操作手順を分かりやすくサポートしてくれます。 [サイズ]24.2(幅)cm×37.6cm(奥行)×33.8cm(高さ) [質量]約5.3kg [輸送ケースサイズ]53.5cm(幅)×34cm(奥行)×47.5cm(高さ) *精密機器のため、返却時には30万円分の運送保険のご加入をお願いします。
C-3-10	メタボリ先生	<メタボリ先生> 性別・年齢・身長・体重を専用のタッチパネルにより入力し、18秒で血管年齢と肥満度を測定できます。専用のパソコンプリンターは付属されており、測定結果については「血管年齢測定結果レポート」(専用用紙)でプリントアウトされますので、イベント等に活用できます。(2台) *精密機器のため、返却時には80万円分の運送保険のご加入をお願いします。 [本体サイズ]40cm(幅)×6cm(奥行)34cm(高さ) [運送ケースサイズ]56cm(幅)×40cm(奥行)55cm(高さ)
	メタボリ先生 健康管理室	<メタボリ先生健康管理室> タッチパネルパソコン(メタボリ先生本体)に専用USBキーを差し込むことで「メタボリ先生健康管理室」としてもご利用いただけます。5分~15分程度の問診で、生活習慣・食習慣・運動習慣を徹底解剖できる診断結果が出力されます。生活習慣改善対象者には効果的なアドバイスができ、保健指導に役立つシステムです。
C-3-11	加速度脈波計 BCチェッカー	年齢、性別の登録を行い、センサーに指を20秒入れるだけで、血管年齢、末梢血液循環の血流の機能状態を測定・評価できます。結果は専用用紙にプリントされますので、定期的に測定していただくことによって、体験者の方々の健康管理に役立ちます。 [サイズ]21.8cm(幅)×18.7cm(奥行)×5.5cm(高さ) [運送ケースサイズ]48cm(幅)×18cm(奥行)×35cm(高さ) *精密機器のため、返却時には40万円分の運送保険のご加入をお願いします。

## C. その他

### 3. 測定機器

番号	品名	内容
C-3-12	脳年齢計 「らくらくウェルネス」	<p>タッチパネルを押しながら、楽しく簡単、短時間で脳年齢・ストレス度を測定できます。・1～25までの数字にタッチするだけの簡単入力で脳年齢を測定。結果はプリントアウトされます。</p> <p>・20～90歳まで幅広い年齢に対応</p> <p>[サイズ]37.4cm(幅)×24.5cm(奥行)×33.5cm(高さ)</p> <p>[質量]6.6Kg</p> <p>[プリンターサイズ]44.5cm(幅)×25cm(奥行)×13cm(高さ)</p> <p>[重さ]約3.4Kg</p> <p>[輸送ケースサイズ]54.5cm(幅)×39cm(奥行)×66cm(高さ)</p> <p>*精密機器のため、返却時には60万円分の運送保険のご加入をお願いします。</p>
C-3-13	肌年齢測定器 ウェルビューティ	<p>電極に頬と手のひらを接触させ、その間の表皮と真皮の皮膚インピーダンスを約40秒測定し、推定肌年齢、肌健康度を算出します。操作はすべてタッチパネルで行い、性別・年齢・身長・体重・生活習慣等に関する質問に対する回答を入力することにより、肌年齢、肌年齢グラフコメント、基礎代謝量、肌タイプ、タイプ別スキンケアアドバイス、肌のトラブルリスク、美肌アドバイス、お薦めサプリメント(省略可)の項目が印字されます。(身長・体重は、入力しなくても測定できますが、基礎代謝量が印字されません。)</p> <p>*必要事項の入力から測定までの一人当たりの測定時間は約90秒です。</p> <p>*電極は直接肌に触れますので、次の方が測定する前に消毒用アルコールで拭いて下さい。消毒用アルコールは借用者様でご用意願います。</p> <p>[サイズ]44cm(幅)×38cm(奥行)×35.5cm(高さ)</p> <p>[重量]9.5kg</p> <p>[電源]AC100V 50/60Hz</p> <p>[輸送ケースサイズ]52.7cm(幅)×54cm(奥行)×52.2cm(高さ)</p> <p>*精密機器のため、返却時には60万円分の運送保険のご加入をお願いします。</p>
C-3-14	自律神経チェッカー	<p>ストレス度、自律神経の活性度、脈拍数を数値とグラフで表示し、総合評価、推定年齢、脈拍の状態、結果に対するコメントを表示します。</p> <p>測定は、センサーに指先を挟み、約1分の測定。結果は、内臓サーマルプリンターから印刷されます。また、スマホやタブレットに無料のアプリをインストールすると結果データを取り込み、管理することができます。</p> <p>[サイズ]25cm(幅)×20cm(奥行き)×31cm(高さ)</p> <p>[重量]約5.5kg</p> <p>*精密機器のため、返却時には60万円分の運送保険のご加入をお願いします。</p>

## C. その他

### 4. 体験型教材

番号	品名	内容
C-4-1	妊娠シミュレーター	<p>短時間の着用で妊娠中の大変さを理解してもらえるよう、着用した場合の重さを12kgに設定。〔セット内容〕①胴衣②水袋(羊水および重さ調節)③重り(胎児の手足部の体感)2個、砂のう(胎児の頭部、膀胱圧迫体感)1個④肋骨ベルト⑤マタニティドレス</p> <p>*5セット所有していますが、多くの団体に使っていただきたいため原則として1回の貸出しにつき2セットまででお願いします。</p>
C-4-2	妊婦体験スーツ	<p>お腹に赤ちゃんが入られる体験スーツです。疑似体験はもちろん、お腹の赤ちゃんの向きなどを知るための簡単な触診の練習もできます。サイズは肩、脇で調節できるので、小学校低学年から成人男性にも対応しています。(2セット)</p> <p>〔重量〕約6kg(おっぱい1kg、背中1kg、赤ちゃん人形3kg、本体1kg)</p>
C-4-3	育児体感赤ちゃんマイベビー3	<p>操作が背中ボタンのみで使える最新タイプ。体験時間も1サイクル(ミルクの世話→ゲップの世話→おむつの世話→あやす世話)が約5分と短く、より多くの方に体験していただくことができます。(2体)</p> <p>〔セット内容〕マイベビー本体、ベビー服、おむつ、キー(電池BOX用)、哺乳瓶、母乳体験バッジ、操作マニュアル</p> <p>〔体長〕50cm 〔体重〕3,000g</p>
C-4-4	沐浴人形	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴指導をより効果的に行えるよう、耳、上腕、下肢を柔らかくしました</li> <li>・母親学級・両親学級での沐浴、赤ちゃん体操、オムツのあて方などの実習にご利用下さい。</li> </ul> <p>〔身長〕50cm 〔体重〕3.2kg前後 *ベビーバス、ベビーバス用ポンプ付き</p>
C-4-5	新沐浴人形	<p>実物の赤ちゃんにより近い感触を持ち、沐浴はもちろん授乳、リアルな赤ちゃん体操や肛門部における、直腸検温・簡単な洗腸の実習も行えます。ミルクを飲ませると排尿するので、授乳の練習やおしめの交換も、より実感持って学習することができます。</p> <p>身長約50cm、体重約3,000g ※ベビーバス、ベビーバス用ポンプ付き *男の子2体、女の子1体の計3体の所有になりますが多くの団体に使っていただきたいため原則として1回の貸出しにつき2体までとし、予約状況により性別の指定はご希望に添えない場合があります。</p>
C-4-6	高齢者疑似体験セット (エルダートライ)	<p>高齢にならないと理解できない身体機能の低下を全身で作りだし、お年寄りの不自由さを体験。高齢者に対する接しかたや生活環境を考えさせる学習の導入に適したセットです。(2セット)</p> <p>〔セット内容〕 視界ゴーグル 背曲げ用エプロン ひざサポーター2個1組 ひじサポーター2個1組 手首のおもり2個1組(各、約500g) 足首のおもり2個1組(各、約1000g) おもりスリッパ1足 特殊ジェル手袋1双 折りたたみ杖1本 〔総重量〕6kg</p>

## C. その他

### 4. 体験型教材

番 号	品 名	内 容
C-4-7	高齢者疑似体験セット エルダートライ・ライト	小学校低学年から高学年までに適した高齢者疑似体験セット。 C-4-6エルダートライの総重量より約2Kg軽くなっており、小学生の身体に配慮したセットになっております。 [セット内容] 聴覚障害体験用イヤーマフ、視界ゴーグル、背曲げ用エプロン、綿手袋 (S,Mサイズ) 足首・手首用おもり各2個1組 (各約500g) ひじ・ひざサポーター各2個1組折りたたみ杖1本、疑似体験用ゼッケン1枚 [総重量]4Kg
C-4-8	A E D ト レ ー ニ ン グ キ ッ ト	AEDの訓練用の簡易トレーニングキット。成人用・小児用のパッドが用意されています。収納ケースを開けるとそのままマットとして利用でき、どこでも簡単に訓練ができます。付属のDVDにより指導員がいなくても心肺蘇生法を学べます。 *本器はトレーニング用につき、放電はしません。  [本体人形サイズ]35cm(幅)×18cm(奥行)×63cm(高さ) [使用電池]単3電池3本
C-4-9	手 洗 い チ ェ ッ カ ー	専用ローションを汚れに見立てて塗り、手洗い後特殊ライトの下に手をかざすと洗い残しが光り、適切な手洗いができているか確認できます。 [セット内容] ・手洗いチェッカー本体 ・手洗いチェッカー専用ローション *石けんは各自でご用意願います。

## C. その他

### 5. 人体模型

番 号	品 名	内 容
C-5-1	乳 がん 触 診 用 モ デ ル	両側実物大、肩掛け、胴固定ベルト付き（2台）
C-5-2	乳房検診シミュレーター 3 点 セ ッ ト	3人の異なる女性の乳房から実際に型取りして作成された、正常な乳房、良性腫瘍のある乳房、悪性腫瘍のある乳房が3つ並んでいます。本物のような質感を持ち、それに伴う皮膚症状・陥没乳頭のある乳房を再現しています。 ・写真左： 良性腫瘍が2個ある乳房。 ・写真中央： 悪性腫瘍が3個ある乳房。 ・写真右： 正常な乳房。 [サイズ]52cm(幅)×24.5cm(奥行)×9.5cm(高さ) [重 さ]2.3kg
C-5-3	乳 房 疾 患 モ デ ル	主要な乳房疾患を示した乳房の断面模型です。乳房提韧带、脂肪組織、リンパ節、肋骨など組織構造がわかりやすく、腺ガン、嚢胞、線維腺腫、浸潤性硬性ガンなどの一般的な乳房疾患を再現しています。 [サイズ]15.5cm(幅)×22.5cm(奥行)×19cm(高さ)
C-5-4	乳房マッサージモデルⅡ型	・特殊シリコンゴム製です。生体に近い外観と感触を備えています。・褥婦の乳房の緊満状態や基底部の可動性がきわめてリアルにできています。・基底部のマッサージや、乳輪、乳頭、乳頭のマッサージ、また搾乳手技の演習ができます。・基底底部マッサージの際に基底部の剥離状態が指先で確認できます。 [サイズ]42cm(幅)×12.5cm(奥行)×29(高さ)cm、重さ2.1kg [収納ケースサイズ]36cm(幅)×47.5cm(奥行)×17.5(高さ)cm、重さ2kg
C-5-5	お っ ぱ い モ デ ル	布製でほぼ実物大となります。母親教室でのマッサージの指導や、乳がんの触診の指導にも使えます。乳首部分には硬い芯が入っており、表面の布をめくると乳腺、乳管のイラスト入り。
C-5-6	胎 芽 ～ 胎 児 モ デ ル 5 点 セ ッ ト	赤ちゃんの約5・6・7・8・9週までの成長がわかるモデルです。C-5-7胎児くんの3ヶ月以前の胎芽からのモデルですので、胎児くんと合わせてお使いいただけます。 ・5週 まだ赤ちゃんのようにみえず羊膜と絨毛膜に包まれている ・6週 腕が動き始め、足が表れ始める ・7週 胎芽は大きくなり、卵黄嚢は、徐々に小さくなる ・8週 胎盤が徐々に形成されてくる ・9週 受精後8週を過ぎ胎児と呼ばれ、指の爪も生え始める時期 [サイズ]5週 (重さ約0.5g、大きさ約4cm) 9週 (重さ約3.5g、大きさ約8.5cm)
C-5-7	布 製 胎 児 モ デ ル 胎 児 く ん	お母さんのお腹の中で大切に守られていた様子がわかります。特殊な生地を使い胎脂も表現しています。（2セット） 3ヶ月胎児くん 身長9cm 体重25g 5ヶ月胎児くん 身長25cm 体重300g 6ヶ月胎児くん 身長30cm 体重700g 8ヶ月胎児くん 身長40cm 体重1500g 9ヶ月胎児くん 身長43cm 体重2400g 計5体

## C. その他

### 5. 人体模型

番号	品名	内容
C-5-8	おかあさん人形セット —あかちゃんがうまれるよ!—	あかちゃんはどこからくるの? 子どもたちが知りたい「あかちゃんのふしぎ」を明るく愉快地答える教材セット。 [セット内容] 布製人形(おかあさんとふたごのあかちゃん)、パネル(紙芝居)8枚、指導用解説パンフレット付
C-5-9	歯みがき指導模型	・パーツを付け替えて、子どもの歯も大人の歯も指導できます ・6歳臼歯の大切さ、ブリッジ治療歯の磨き方も指導できます ・歯の一部にすき間を設けてあるので、歯間ブラシやデンタルフロスの使い方も指導できます ・首から下げれば、両手を使ってより詳しく指導できます ・歯の上下の開閉も簡単です [セット内容] 本体1台、パーツ(6歳臼歯・大人の臼歯・ブリッジ治療歯) 各1個、歯ブラシ1本、歯間ブラシ1本 [サイズ] 29cm(幅)×34cm(奥行)×18cm(高さ) [重さ] 2.6kg
C-5-10	にこにこ歯磨き指導セット (歯ブラシ付き)	にこにこ顔の中に歯がありますので、こどもたちが怖がらずに楽しく説明を聞き入れます。抜き差し可能な歯が2本あります。 [付属品 大型歯ブラシ] ・材質 外側: ベンベルグ、中身: ウレタン、歯の部分: 軟質樹脂
C-5-12	動脈硬化予防教習セット	健康な状態と動脈硬化の進んだ状態の血管の模型と、動脈と静脈の組織構造モデルです。学習会の内容に合わせて既存の教材と使い分けていただきたいと思います。 [血管模型] 9cm(幅)×9cm(奥行)×15cm(高さ) [動脈と静脈の組織モデル] 26cm(幅)×18.5cm(奥行)×19cm(高さ)
C-5-13	体脂肪サンプル	重量、色、触感など人間の体脂肪に準じたモデルを目の当たりにすることによって、過度の体脂肪蓄積の危険性や体脂肪率の管理の重要性を認識するのに役立ちます。(2セット) [セット内容] ・体脂肪100g ・体脂肪500g ・体脂肪1kg ・体脂肪2kg ・体脂肪3kg ・ポップ、カードスタンド付
C-5-14	肥満模型	脂肪のつき方がよくわかる断面模型。 ・内臓脂肪と皮下脂肪の状態を示した模型です。 ・中高年男性や更年期に女性に多く見られる内臓脂肪は糖尿病や心筋梗塞などの遠因となることを指導する際に便利です。 [サイズ] 58cm(幅)×41cm(高さ)
C-5-15	脂肪肝模型	・正常肝、脂肪肝、肝硬変の模型。 ・生活習慣病予防アドバイスに。 展示用アクリルケース・たて付 [サイズ] 30cm(幅)×21cm(奥行)×10cm(高さ)
C-5-16	動脈硬化型 血管断面模型	正常血管、脂肪線条、アテローム、血栓になっていくまでの血管の過程を再現した模型です。血管の直径は、3.5cm、厚さが2cmのパーツが4つ連続しており、可動式なので使いやすいです。健康教室等で、生活習慣病の怖さを伝えるのに適しています。 [サイズ] 直径3.5cm、全長8cm

## C. その他

### 5. 人体模型

番号	品名	内容
C-5-17	血管モデル	<p>正常な血管と動脈硬化になっている血管に血液に見立てた赤い玉を上から入れて血管のつまり具合を観察できます。</p> <p>[サイズ]18cm(幅)×4cm(奥行)×35cm(高さ) ・アクリルケース付き</p>
C-5-18	肺疾患モデル	<p>実物大の左右の肺モデル。両面構造でそれぞれの異なる状態を再現。</p> <p>[サイズ]17cm(幅)×27cm(奥行)×21cm(高さ) [重さ]0.9kg</p>
C-5-19	腸疾患モデル	<p>結腸と直腸における憩室、ポリープ、痔核、瘻孔、裂溝、慢性炎症性疾患（クローン病、潰瘍性大腸炎）、様々なステージのガンなど、良性または悪性の変化を確認できます。</p> <p>[サイズ]18cm(幅)×21cm(奥行)×27cm(高さ) [重さ]約0.95Kg</p>
C-5-20	骨粗しょう症サンプル	<p>正常骨の断面と、異常骨の断面のサンプルです。手にとって見てもらうこともできるサンプルですので学習会などの視覚教材としてご使用下さい。</p> <p>[サイズ]8.5cm(幅)×4.5cm(奥行)×14.5cm(高さ) *タイトルカード付</p>
C-5-21	糖尿病足病 フットケア説明セット (正常と病変)	<p>実物大サイズの正常および、病変付の足のセットモデルです。それぞれソフトな素材でできており、適切なフットケアとその重要性を指導するのに最適です。</p> <p>正常な足は洗浄、乾燥、マッサージ、包帯法などの指導に向いています。つま先から足の甲までの病変付足モデルでは、潰瘍などの足病変が再現され、傷ついた足のケアの説明に活用できます。</p>
C-5-22	めだまんず (糖尿病性網膜症指導用モデル)	<p>糖尿病性網膜症の進行と定期的な眼科検診の必要性をさわって、覗いて理解できるツールです。</p> <p>めだま1 正常網膜 めだま2 単純網膜症 めだま3 前増殖網膜症 めだま4 増殖網膜症 めだま5 黄斑部の病変</p>
C-5-23	動脈硬化血管イメージモデル	<p>動脈硬化の進行を3段階にイメージしたモデルです。各血管は病変進行に合わせ、材料の硬さを変えておりますので、見てさわって進行のイメージを直感的に理解することができます。</p> <p>[サイズ] 18cm(幅)×17cm(高さ) ・血管モデル3種 ①健康な血管(しなやかで柔らかい) ②早期の動脈硬化(プラークの発生・硬くなってくる) ③進行した動脈硬化(血液が流れにくい・硬い)</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">新</div> C-5-24	骨粗しょう症モデル	<p>健康な大腿骨と骨粗しょう症に侵された大腿骨の違いが比較できるモデルです。</p> <p>骨粗しょう症の大腿骨は、重度の骨粗しょう症と骨折が再現されており、骨折部はマグネットで接着されているため簡単に取り外し可能。実物から型どって作成されたモデルです。</p> <p>[サイズ] 21cm(幅)×13cm(奥行)×24cm(高さ)</p>

## C. その他

### 6. 薬物

番号	品名	内容
C-6-1	薬物標本	アタッシュケースに入った薬物の模造品の標本です。パネル展等での展示、薬物の危険性の学習会など視聴覚教材と合わせてご使用されるとより、理解が深まる教材です。 [サイズ]47cm(幅)×14cm(奥行)×35cm(高さ)
C-6-2	コンパクト乱用薬物標本	軽量でコンパクト、持ち運びにも便利な薬物標本。乱用される代表的な薬物4種の使用形態や形状の模造標本です。それぞれの薬物が規制されている法律、刑罰の解説付き。 [模造薬物内容] ・覚せい剤(興奮作用)結晶3g、水溶液、結晶0.03g ・麻薬(抑制作用)マジックマッシュルーム、LSD(紙片)、HDMA(合成麻薬) ・大麻(幻覚作用)マリファナ、乾燥大麻、大麻ワックス ・危険ドラッグ(幻覚作用他)パウダー系、ハーブ系、キット系 [サイズ]30cm(幅)×27cm(奥行)×3.5cm(高さ)

## C. その他

### 7. 食育

番号	品名	内容
C-7-1	エプロンシアター なんでも食べる 元気なまあちゃん	食べ物を赤・緑・黄・白に色分けして、食べ物に対する興味を育てます。この食育の思想に関連して、食べた食品がからだの中をどう通っていくか、どう吸収されるのかを、わかりやすいストーリーのおはなしエプロンにしました。 [セット内容] 指導書（脚本）、エプロン、まあちゃんの洋服、消化器官（食道・胃・小腸・大腸・肝臓・膵臓）、人形4体、うんち4個、ごはん、お茶わん
C-7-2	エプロンシアター 味覚を育てる食育エプロン	幼児期の食育活動において、「味覚」を育てることはとても大切です。このエプロンでは、甘い、苦いなどの味の種類や、味がわかるしくみ、表現方法などを知ることができ、口内衛生指導にも役立つ内容になっています。 [セット内容] 指導書（脚本）、エプロン、レモン、キャンディ、塩ザケ、ゴーヤ、みそ汁、コップ、歯ブラシ、だ液(2個)、歯、ムシ歯菌
C-7-3	紙芝居 「たべるんずの“めざせ！ すーぱーたべるん！”」	食と健康づくりフェスティバル2009 紙芝居コンクール最優秀作品
C-7-4	紙芝居 「いただきますってなあ に？ コメ子ちゃんとたろ うくんのものがたり」	食と健康づくりフェスティバル2009 紙芝居コンクール優秀作品
C-7-5	紙芝居 「やだやだもんじゃ」	食と健康づくりフェスティバル2009 紙芝居コンクール優秀作品

## C. その他

### 8. 運動

番号	品名	内容
C-8-1	ノルディックウォーキングポール [ S t r i d e - ストライド ]	ノルディックウォーキングは持久力の向上、上半身及び下半身の様々な筋肉の強化、体重管理、そして首及び肩の動きと血行も向上させます。身体能力、性別、あるいは年齢にかかわらず、全ての人々に適応します。40組 (20組単位で貸出可) [セット内容]105cm (5組)、110cm (10組)、115cm (5組)
C-8-2	ノルディックウォーキングポール [ 伸 縮 タ イ プ ]	新しく、ストラップが親指で固定でき、長さも調節可能な伸縮タイプのポールです。100～135cm二段可変式 (身長が195cmの方まで対応) 60組 (20組単位で貸出可)
C-8-3	ノルディックウォーキングポール [ バ リ オ X S ]	小柄な方向けのモデル(身長98～157cmに対応) 69～110 c mまでの伸縮タイプ 10組 (5組単位で貸出可)
C-8-4	筋 硬 度 計 TDM-Z2 (BT)	肩や腰に押し付けると「ピッ」と鳴って、押し付けた筋肉の「こり具合」を簡単に教えてくれます。2～9回測定の平均値を瞬時にデジタル表示します。 ・ 押圧すれば自動測定された高精度な数値が表示されます。 ・ 設定は不要 [サイズ]6cm(幅)×3.5cm(奥行)×16.5cm(高さ) [重 さ]230g
C-8-5	デ ジ タ ル 握 力 計	上肢の静的筋力を代表する尺度である握力を測定します。 ・ 左右交互に計4回の測定終了後、左右各最大値の平均値をデジタル表示。 [サイズ]15.4cm(幅)×6.2cm(奥行)×23.5cm(高さ) [重 さ]約0.68kg [電 源]単4乾電池2本 [測定範囲]5.0～100kg [表 示] 液晶4桁 0.1kg単位 [オートパワーオフ機能]最終測定終了後約1分 [連続使用時間]約100時間

〔別紙様式〕

## 健康教育用教材借用書

令和 年 月 日

(公財)北海道健康づくり財団 御中

(団体名)  
(所属課)  
(申込者)  
(住所) 〒

㊦

(電話番号)

次のとおり、健康教育用教材を借用いたします。

なお、紛失したり不注意により破損した場合には、当方で実費弁償いたします。

### 記

- 借用目的
- 使用期日 令和 年 月 日～令和 年 月 日
- 到着希望日 令和 年 月 日
- 返却月日(財団到着日) 令和 年 月 日までに返却いたします。
- 番号及び品名

番 号	題 名(品 名)
(例) A-1-1	メカニズムを学んで予防するメタボリックシンドローム

㊦コピーしてお使いください。

※本借用書は事前にご提出いただくこととし、教材返却後は無効として返却いたしません。