

関市健康教育指導物品貸出リスト

No.	名 称	内 容	数量	
1	野菜サンプル	野菜350g サンプル食材（容器あり）	3 セット	
2	実物大カード	実物大そのまんま食材カード	1 セット	
3		実物大そのまんま料理カード	1 セット	
4		実物大そのまんま菓子・飲み物カード	1 セット	
5	禁煙モデル	禁煙指導用肺セットモデル	1 セット	
6	健康せき21計画 パネルA1判 841mm×594mm	健康せき21 計画	基本理念	1 枚
7		市民のめざす姿	1 枚	
8		健康づくりチェックリスト	1 枚	
9		関市の健康目標	1 枚	
10		栄養 食生活	食事バランスガイド	1 枚
11			栄養バランスと健康との関係	1 枚
12			塩分含有量の目安（調味料編）	1 枚
13			野菜は1日350g以上食べましょう！	1 枚
14			おすすめ野菜レシピ	1 枚
15		朝食を毎日食べていますか	1 枚	
16		身体活動 運動	椅子を利用する腰痛予防体操	1 枚
17			肩こり予防体操	1 枚
18		休養 こころ	「こころの体温計」を活用しよう！	1 枚
19			こころ、疲れていませんか？	1 枚
20			関市民、皆で取り組む自殺対策	1 枚
21			誰もができる自殺予防	1 枚
22			自殺者数の推移 性別・年齢別自殺者数	1 枚
23			中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？	1 枚
24			自殺…追い込まれた末の死	1 枚
25		たばこ	タバコを吸うと、、、さまざまな病気に！	1 枚
26			タバコの煙を吸うことで健康被害を受けてしまう！	1 枚
27			タバコの害を知ってほしい！	1 枚
28			新型タバコなら安心？は誤解です！	1 枚
29			禁煙外来で禁煙チャレンジ！	1 枚
30			禁煙は今からでも遅くない！	1 枚
31			禁煙外来ってなにをするの？	1 枚
32		アルコール	飲酒量を減らすコツ!!	1 枚
33			多量飲酒に御用心!!	1 枚
34		歯と口腔	セルフケアでお口の健康を守りましょう	1 枚
35			むし歯になる要因 むし歯の進行	1 枚
36			歯を失う原因1位は歯周病 歯周病の進行	1 枚
37			歯周病が引き起こす病気	1 枚
38			みんな後悔してる 歯の本数 歯が抜ける原因	1 枚
39			オーラルフレイルに気づいていますか	1 枚
40		健康管理 早期発見 早期治療	受けよう！関市のがん検診	1 枚
41			“いつも元気”なわたしでもがんになりますか？	1 枚
42			どうして“がん”になるの？	1 枚
43			もしがんになったら、もう“治らない”？	1 枚
44			“忙しくて”検診を受けられない。どうしよう？	1 枚
45		イーゼル	開脚時寸法 幅62cm×奥行60cm×高さ115～135cm	10 セット

【留意事項】 ・ 物品受取の際は荷台などをご持参ください。