



健康づくり教材の貸出について



職場や学校等での健康づくりに役立てていただくために、健康づくり教材の貸出を行っております。
是非ご利用ください。

1 対象：県北保健福祉事務所管内の事業所、団体、学校、施設 等

2 料金：無料

3 貸出期間：原則 2 週間

※貸出延長のご希望については、他に貸出希望者がいない場合は対応いたしますので、ご相談ください。

4 貸出方法

①事前に電話にてお申し込みをお願いします。

他の団体等へ貸し出しをしている場合がありますので、電話にて確認をお願いします。

②県北保健福祉事務所 健康増進課まで受取・返却をお願いします。

貸出をするにあたり、「借用申込書」に、①所属 ②氏名 ③連絡先 ④返却予定日等を記入していただきます。

身分確認できるものを御持参ください。

5 留意事項

①配送等による貸出は対応しておりません。

②万が一、貸出物品に破損・紛失がありましたらお知らせください。



問合せ・申込先

県北保健福祉事務所 健康増進課

住所：福島市御山町8番30号

電話：024 - 534 - 4161

FAX：024 - 534 - 4105

貸出リスト（喫煙対策）

番号	種別	名称	画像	内容	発行元／製造	発行年/ 購入年
1	模型	健康な肺と喫煙者の肺 機能比較モデル		対象：小・中・高／一般向け等 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。 喫煙によって真っ黒になった肺と健康なピンク色の肺のセットモデルです。 寸法： 健康な肺 22×12×9.5cm 喫煙者の肺 22×13.5×12.5cm	東京法規出版 海外製	H27 購入
2	模型	タバコマウス		対象：小・中・高／一般向け等 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。 瓶入り模擬タバコ溶液付き 寸法： 15×20.3×10cm	海外製	H30 購入
3	パネル (B3 サイズ)	たばこの害		たばこを吸う人と吸わない人の肺や血管への影響などを写真で見ることができます。	(株) インタープレス	H30 購入

4	DVD (60分)	今から始める喫煙防止教育(2版)		<p>対象：小・中・高／一般向け等</p> <p>① 小1, 2年生用(6分) たばこ、やめてね</p> <p>② 小3, 4年生用(10分) タバコのけむりはあぶないよ！！</p> <p>③ 小5, 6年生用(12分) タバコって本当はどんなもの？</p> <p>④ 中高生用(14分) 考えてみよう タバコと健康</p> <p>⑤ 一般、大学生用(17分) タバコか健康か あなたはどちらを選びますか</p>	(社)日本循環器学会	H18
5	DVD (18分)	たばこの煙その影響は？広がる禁煙社会		<p>対象：中学生向け</p> <p>たばこの影響について説明しています。</p>	文部科学省選定 (株)映学社	H30 購入
6	DVD (20分)	素敵だね 禁煙社会 たばこの煙の害について考える		<p>対象：高校生向け</p> <p>たばこの影響について説明しています。</p>	文部科学省選定 (株)映学社	H30 購入

7	書籍	<p>クイズで語る「おもしろ防煙教室 最前線」</p> <p>(岡崎好秀 著)</p>		<p>対象：小学生以上</p> <p>タバコの有害性や受動喫煙、タバコを勧められた時の断り方など、マンガ形式で楽しくわかりやすく書かれています。</p>	東山書房	H25
8	書籍	<p>たばこは全身病</p> <p>(最新改訂版)</p>		<p>対象：中学生以上</p> <p>喫煙が及ぼす体への害（がん、歯周病、胎児への影響等）について、写真付きで解説しています。</p>	少年写真新聞社	H13
9	書籍	<p>タバコをやめよう</p> <p>歯医者さんからのメッセージ</p> <p>(石井正敏 著)</p>		<p>対象：中学生以上</p> <p>喫煙が及ぼす体への害（特に歯や歯周病等）について、写真付きで解説しています。</p>	砂書房	H15



10	書籍	たばこアトラス		<p>対象：中学生以上</p> <p>世界での喫煙の状況や健康へのリスクについて写真や図を用いて解説しています。</p>	<p>(財)日本公衆衛生協会</p>	H15
11	パネル (A4 サイズ)	<p>歯から健康 だから禁煙</p> <p>～歯からはじめる禁煙支援パネル～</p>		<p>対象：中学生以上</p> <p>喫煙が及ぼす体への害（特に歯や歯周病等）について、写真付きで解説しています。</p>	<p>(社)福島県歯科医師会</p>	
12	書籍	<p>禁煙外来の子どもたち</p> <p>(高橋裕子 著)</p>		<p>対象：一般、指導者向け</p> <p>子どもたちの禁煙についての現状や禁煙に至るまでのプロセスをわかりやすく解説しています。</p>	<p>東京書籍</p>	H15

13	書籍	<p>禁煙外来の子どもたち その後</p> <p>(高橋裕子 著)</p>		<p>対象：一般、指導者向け 子どもたちの禁煙についての現状や禁煙に至るまでのプロセス事例を中心にわかりやすく解説しています。</p>	東京書籍	H16
14	書籍	<p>喫煙病学</p> <p>(井埜利博 監修)</p>		<p>対象：一般、指導者向け 喫煙が及ぼす体への害について、さまざまなデータを用いて解説しています。</p>	最新医学社	H19
15	書籍	<p>禁煙学（改訂2版）</p> <p>(日本禁煙学会 編)</p>		<p>対象：一般、指導者向け 喫煙が及ぼす体への害や受動喫煙防止に対する世界の流れや日本の現状について解説しています。</p>	南山堂	H20

16	書籍	<p>ポジティブ禁煙</p> <p>(高橋裕子 著)</p>		<p>対象：一般、指導者向け</p> <p>生き方がポジティブになる禁煙ができるように解説しています。</p>	東京法規出版	H21
17	書籍	<p>「現場の声」から知る・考える・つくる</p> <p>職場のたばこ（喫煙）対策～受動喫煙防止対策から禁煙支援まで 事実の知識とその実際～</p> <p>(高橋裕子 著)</p>		<p>対象：一般、指導者向け</p> <p>職場でのたばこ対策の必要性や、たばこ対策担当者が知っておくべきことを解説しています。</p>	(社) 保険者機能推進委員会 たばこ対策研究会	H26
18	書籍	<p>なんで？ どうして？</p> <p>実験教室</p> <p>健康教室 臨時増刊号</p> <p>(小林賢二 著)</p>		<p>対象：指導者向け</p> <p>身近なもので手軽にできる健康教育の実験について、材料や手順が詳しく解説されています。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 朝顔の色水で主流煙と副流煙の違いを調べよう！ ② 喫煙そうさん人形で、肺の汚れを観察だ！ ③ タバコを吸うと本当にビタミン C が壊れるの？ ④ タバコ試験紙で身体の汚染を調べよう！など 	東山書房	H13


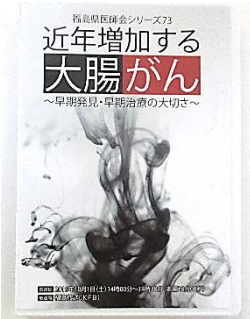
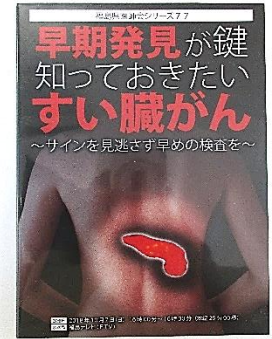
19	書籍	<p>生きるちから ライフスキルを 育む 喫煙防止教育 (学習材と授業進め方)</p> <p>JKYB 研究所 (川畑徹朗、西岡伸紀 編著)</p>		<p>対象：指導者向け 小中高における喫煙防止教育のやり方について、実例を用いて解説しています。</p>	東山書房	H14
20	書籍	<p>禁煙支援ハンドブック</p> <p>(高橋裕子 著)</p>		<p>対象：指導者向け 禁煙スタートを支援する方法や、禁煙に役立つ日常生活の工夫等分かりやすく解説しています。</p>	(株)じほう	H15
21	書籍	<p>保健医療科学 第54巻第4号</p>		<p>対象：指導者向け 未成年の喫煙対策についての複数の論文が掲載されています。</p>	国立保健医療科学院	H17 12月

22	書籍	<p>新型タバコの本当のリスク</p> <p>(田淵貴大 著)</p>		<p>対象：一般、指導者向け</p> <p>加熱式タバコへ切り替えようとしている人、加熱式タバコの受動喫煙リスクが気になる人はもちろん、最新の研究成果と豊富なエビデンスをもとに医療従事者向けに解説しています。</p>	内外出版	H31
23	書籍	<p>喫煙社員ゼロの時代へ</p> <p>(高橋裕子 著)</p>		<p>対象：指導者向け</p> <p>なぜ企業主導による全社員の禁煙が必要なのか、どうすれば喫煙社員ゼロにすることができるのかについて詳細に解説しています。</p>	(株) PHPエディターズ・グループ	R1
24	書籍	<p>職場の受動喫煙防止の進め方 改正健康増進法対応！</p> <p>(日本労働安全衛生コンサルタント会 著)</p>		<p>対象：指導者向け</p> <p>改正健康増進法、職場における具体的対策、喫煙と受動喫煙による健康障害について解説しています。</p>	中央労働災害防止協会	R2

25	DVD (28分)	COPD 慢性閉塞性肺疾患 ～タバコが招く恐ろしい肺の病気～		<p>発症してしまうと肺の機能が極端に衰えてしまい病状が進行すると機械で酸素を吸入することになり、とても苦しい思いをする COPD。その原因はほぼタバコであると分かっていますが、非喫煙者でも受動喫煙によって発症する可能性があります。喫煙者本人はもちろん周囲の大切な人を COPD から守るためにも喫煙が最大の予防策です。</p>	(一社) 福島県 医師会	R2 (R2.3.29 テレビ放 送)
26	DVD (29分)	たばこを吸わない人にも健康被害 ～暮らしに潜む受動喫煙の深イ、話～		<p>対象：一般向け たばこを吸わない人にも悪影響を及ぼす受動喫煙について、健康被害や福島県の受動喫煙防止の取組、ふくしま受動喫煙防止条例について等が説明されています。</p>	(一社) 福島県 医師会	R5 (R5.3.25 テレビ放 送)

※配布用に、各種パンフレット等もございますので、お問い合わせください。

貸出リスト（がん対策）

番号	種別	名称	画像	内容	発行元／製造	発行年/ 購入年
1	模型	乳がん触診モデル （2体）		乳がんの自己触診を行うことができるモデルです。	（株）高研	S61 購入
2	DVD (28分)	近年増加する大腸がん ～早期発見・早期治療の 大切さ～		大腸がんは発見が遅れると命に関わる病気です。ほんの少しの異常でもきちんと精密検査を受けることが早期発見・早期治療につながります。定期的な検診を受け、大腸がんの予防につとめましょう。	（一社）福島県 医師会	H28 （H28.10 .1 テレビ 放送日）
3	DVD (28分)	早期発見が鍵 知っておきたい すい臓がん ～サインを見逃さず早 めの検査を～		すい臓がんは特有の症状がなく発見が難しいため、発見後がんが進行していると治療が難しく、命に関わってしまうこともあります。早期に発見できれば長期生存の可能性も高まるので、喫煙・肥満・糖尿病などのリスクをチェックして早めの検査を心がけましょう。	（一社）福島県 医師会	H30 （H30.10 .7 テレビ 放送日）

4	DVD (28分)	知っていますか？ 血液のがん ～急性白血病の治療法の 進歩と命をつなぐ骨 髄バンク～		白血病はその治療法が進歩してい るとはいえ、適切な治療を受けな ければ命にかかわる大変な病気で す。白血病とはどういうものかを 知り、骨髄バンクへの理解を深め ていきましょう。	(一社) 福島県 医師会	R1 (R1.11. 9 テレビ 放送日)
5	DVD (29分)	中高年男性は要注意！ 前立腺がん ～検診の大切さと最新 の治療法～		2020年、前立腺がんは中高年男 性がかかるがんの中で最も多いと いうデータがでました。様々な治 療法があるとは言え、進行してし まえば命に関わる重大な病気で す。特に中高年男性は検診を受け 積極的に受けるようにして早期発 見・早期治療に努めましょう。	(一社) 福島県 医師会	R2 (R2.10. 10 テレビ 放送日)
6	DVD (29分)	子宮頸がんは予防でき る ～HPV ワクチンと検診 で子宮頸がんのない世 界へ～		子宮頸がんは女性特有のがんで、 かかってしまえばもちろん治療が 必要になり、妊娠・出産に影響をあ たえることもあります。最悪の場 合、命に関わってしまうとても怖 い病気です。しかし、HPVワクチ ンの接種や定期的な検診で予防が できる病気でもあります。HPVワ クチン接種の機会を逃してしまった 世代の方に向けた接種もあります のでぜひ活用しましょう。	(一社) 福島県 医師会	R4 (R4.10. 29 テレ ビ放送日)

※配布用に、各種パンフレット等もございますので、お問い合わせください。

貸出リスト（歯科）

番号	種別	名称	画像	内容	発行元／製造	発行年／ 購入年
1	模型	3倍大顎模型・歯ブラシ (2セット)		教室後列からもよく見える大人の歯列です。開閉口が簡単にでき、集団指導に適しています。	製造 3B Scientific	H28 購入
2	模型	2倍大顎模型・歯ブラシ (2セット)		開閉口が簡単にできる、通常より少し大きめサイズの顎模型です。	(株) ニッシン	不明
3	模型	2倍大顎模型（永久歯列）・歯ブラシ		開閉口が簡単にできる、通常より少し大きめサイズの顎模型です。右上の奥歯2本は取り外すことができるため、歯が抜けた後の説明を行うことができます。	(株) ニッシン	H28

4	模型	2倍大矯正用顎模型		<p>教室後列からもよく見える大人の歯列です。開閉口が簡単にでき、集団指導に適しています。矯正の器具が付いている模型です。</p>	(株) ニッシン	不明
5	模型	顎模型		<p>歯ブラシ等の当て方や動かし方が説明できる顎模型です。不正歯列や補綴物へのブラッシングや歯間ブラシ、フロスの使い方の説明ができます。ブリッジやインプラント上部構造へのブラシの当て方を見やすくするため、全て透明な状態の補綴物になっています。</p>	(株) ニッシン	不明
6	DVD (16分)	歯周病を予防しよう		<p>歯周病予防のために、①導入編(約3分) ②解説編(約7分) ③指導編(約4分) ④実践編(約2分)に分かれて解説されています。また、資料編もあります。</p>	(財)健康・体力づくり事業財団	H2O

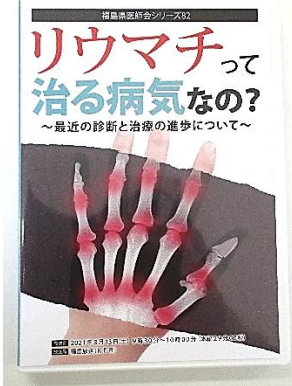
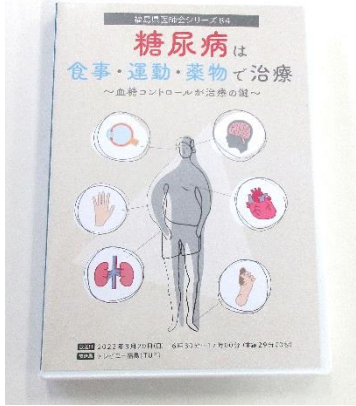
※配布用に、各種パンフレット等もございますので、お問い合わせください。

貸出リスト（健康づくり全般）

番号	種別	名称	画像	内容	発行元／製造	発行年／購入年
1	模型	体脂肪1kg		見て、触って、大きさや重さを実感することにより、肥満予防・生活習慣改善へのきっかけづくりになります。	保健福祉ネットワーク	不明
2	DVD (32分)	1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ		生活習慣病を改善するための運動習慣、食事習慣、禁煙について解説されています。	(財)健康・体力づくり事業財団	H21

3	DVD (60分) 運動	エクササイズガイド		生活習慣病の予防には、活発に体を動かすことが必要です。このDVDは、現在の身体活動量や体力の評価、それを踏まえた目標の設定方法、一人一人に合った運動内容の選択、それを達成するための方法などを具体的に示されています。	(財)健康・体力づくり事業財団	H19
4	DVD (34分) 運動	～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		「忙しい・時間がない」「面倒くさい」…と、1人ではなかなか続けられない運動。家族や仲間と一緒に取り組むための秘訣や、体操の弘道お兄さんの体操教室などが収録されています。	(財)健康・体力づくり事業財団	H20
5	DVD (25分) メンタル	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 ②自分でできるストレスコントロール～セルフケアのための10の方法～		「職業性ストレスモデル」各プロセスに注目し、要因ごとに4つの視点からセルフケアのための10の方法をわかりやすく紹介しています。	(株)アスパクリエイト	H27 購入

6	DVD (28分) 疾病予防	新たな国民病 慢性腎臓病（CKD）		慢性腎臓病は自覚症状が少なく腎不全が進行してしまうと透析や腎移植という負担の大きい方法しかありません。近年では患者数も増加しているため新たな国民病ともいわれています。定期的な健診を受け食生活を改善するなど腎臓の健康に注意しましょう。	（一社）福島県 医師会	H29 （H29.3.4 テレビ放送 日）
7	DVD (28分)	膝関節・股関節を治療して一生歩ける体をめざそう ～人工関節で延びる健康寿命～		障害の起こった膝や股の関節を人工関節に置き換えることで正常な歩行機能を取り戻せる可能性が高まります。要支援・要介護などのリスクを減らし健康で自立した生活を送れるよう人工関節という選択肢を考えても良いのではないのでしょうか。	（一社）福島県 医師会	H30 （H30.3.2 1 テレビ放 送日）
8	DVD (29分)	睡眠時無呼吸症候群 ～いびきと関連する身近な生活習慣病～		睡眠時無呼吸症候群は放っておくと重大な病気に結び付くこともあります。	（一社）福島県 医師会	R2 （R2.10.1 7 テレビ放 送日）

9	DVD (29分)	リウマチって治る病気なの？ ～最近の診断と治療の進歩について～		リウマチは関節が変形したり、痛みや腫れが出たり、放っておくと取り返しの付かない状態まで進行してしまいます。現在では治療法も進歩し、早めの段階で対処すれば病気の進行を止め、さらには症状も和らげることができるようになっていきます。	(一社)福島県 医師会	R3 (R3.3.13 テレビ放送 日)
10	DVD (29分)	糖尿病は食事・運動・薬物で治療 ～血糖コントロールが治療の鍵～		糖尿病は血糖が慢性的に高くなり、さまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。しかし食事療法・運動療法・薬物療法を上手に取り入れれば、血糖コントロールができ、病気の進行も抑えられます。また治療は継続することがとても大切です。続けていくためにも前向きに取り組みましょう。	(一社)福島県 医師会	R4 (R4.3.20 テレビ放送 日)

※配布用に、各種パンフレット等もございますので、お問い合わせください。

※11～14は新型コロナウイルス感染症禍における健康増進に向けた映像として発行されたものですが、一般的に自宅のできる健康づくりの内容にもなっておりますので、是非活用ください。

番号	種別	名称	画像	講師／内容	発行元／製造	発行年
11	DVD (50分)	コロナ禍における健康管理と笑いの効果		福島県立医科大学健康増進センター 副センター長 大平 哲也 先生 1 講義編 2 実践編 笑いヨガ パート1 3 実践編 笑いヨガ パート2	福島県／公立大学法人福島県立医科大学健康増進センター	R3 (R3.11 公開)
12	DVD (62分)	コロナ禍での外出自粛等による運動不足を防ぎ健康を守るには		福島県立医科大学 保健科学部理学療法学科 教授 高橋 仁美 先生 1 講義 運動不足を防ぎ健康を守るには 2 実践1 日常生活での運動の取り入れ方の工夫 3 実践2 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の紹介 4 実践3 日常生活に取り入れる実践編	福島県／公立大学法人福島県立医科大学健康増進センター	R3 (R4.1 公開)
13	DVD (53分)	恐れ過ぎず、侮らず、上手にかわそう新型コロナ		国立病院機構仙台医療センター ウイルスセンター長 西村 秀一 先生	福島県／公立大学法人福島県立医科大学健康増進センター	R3 (R4.2 公開)

14	DVD (24分)	コロナ禍を健康に生きるための食事のヒント		公益社団法人福島県栄養士会 会長 鈴木 秀子 先生	福島県／公立大 学法人福島県立 医科大学健康増 進センター	R3 (R4.2 公 開)
15	DVD (43分)	コロナ禍での健康生活のススメ ～太極拳ゆったり体操～		福島県立医科大学理事兼副学 長 医学部公衆衛生学講座 主任教授 安村 誠司 先生 1 講義編 2 実技編	福島県／公立大 学法人福島県立 医科大学健康増 進センター	R3 (R4.2 公 開)

※インターネットでも画像を公開しています。詳しくは、下記のホームページを御覧ください。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/kenkoueizou.html>

貸出リスト（食生活改善）

番号	種別	名称	画像	講師／内容	発行元／製造	購入年／発行年
1	パネル	目指そう！野菜350g以上！		野菜350gを写真で紹介している他、野菜摂取を増やすことで期待のできる効果や野菜を食べるときのポイント等を紹介しています。	株岩崎	H29 購入
2	フードモデル	野菜1日 350g 食材フードモデル（9種）		野菜350gを写真で紹介している他、野菜摂取を増やすことで期待のできる効果や野菜を食べるときのポイント等を紹介しています。	株岩崎	H29 購入
3	フードモデル	1皿70gの野菜を使った野菜料理（5種）		2の野菜350gを使用した野菜料理5種類のセットです。生・酢の物・スープ・煮る・炒めるという調理で、各料理1皿当たり70gの野菜を使用しています。	株岩崎	H29 購入
4	フードモデル	野菜の調理前後の変化モデル		野菜を多く摂取するための工夫として、調理によってどのように分量が変化するかをあらわしたほうれん草のモデルです。	株岩崎	H29 購入

5	フード モデル	減塩食指導用モデル(32 品セット)		塩 1 g に相当する調味料や食品を 集めたモデルです。	(株)岩崎	H29 購入
6	塩分測 定計	アタゴ ポケット塩分計 PAL-sio		ポケット塩分計 PAL-SALT は、 測定範囲が 0.00~10.0%と、と ても広く、さまざまなサンプルに 対応できます。	アタゴ	H28 購入
7	カード	実物大 そのまんまカー ド		①3 皿でバイキングカード ②外食・中食+過程の基本 ③菓子・飲み物カード ④まるごと野菜カード ⑤ちょっぴりごちそう編 ⑥手軽な食事編	群羊社	H27 購入
8	カード	メタボ指導用 運動・食事選択カード		メタボ改善のために、あなたはど んな手段でエネルギーを消費しま すか？生活活動・運動・食事のカー ドがあるので、自分で改善手段を 選択できます。	(株)グレイン・エ ス・ビー	H28 購入

9	スタンプ	ふくしま”食の基本”推進事業 スタンプ		<p>スタンプラリーに活用できるスタンプ5種（主食・主菜・副菜・減塩・バランスのよい食事）</p> <p>印面サイズ 3cm×3cm</p>		R4 購入
---	------	---------------------	--	--	--	-------

※配布用に、各種パンフレット等もございますので、お問い合わせください。

貸出リスト（福島県県民健康リテラシー推進事業 貸出DVD）

番号	種別	名称	画像	講師／内容	発行元／製造	発行年
1	DVD (29分)	「休養／睡眠」		<p>解説：福島県立医科大学健康増進センター副センター長 大平哲也 教授</p> <p>学ぼう：睡眠不足の健康影響や睡眠改善のポイント</p> <p>やってみよう：オフィスでも現場でもその場でできるストレッチ</p>	福島県／福島県立医科大学健康増進センター	R4 (R5.3.14 公開)
2	DVD (29分)	「メタボ対策」		<p>解説：福島県立医科大学糖尿病内分泌代謝内科学講座 島袋充生 教授</p> <p>学ぼう：メタボって何？その健康影響と予防・改善のポイント</p> <p>やってみよう：オフィスでも現場でも！簡単にできる食事や運動</p>	福島県／福島県立医科大学健康増進センター	R4 (R5.3.31 公開)
3	DVD (31分)	「喫煙」		<p>解説：福島県立医科大学 法医学講座 西形里絵准教授</p> <p>学ぼう：喫煙によるじぶんと周りへの健康影響</p> <p>優良事例の紹介・県内企業の禁煙サポート受動喫煙防止の取組</p>	福島県／福島県立医科大学健康増進センター	R4 (R5.3.31 公開)

※インターネットでも動画を公開しています。詳しくは、下記のホームページを御覧ください。

（健康ふくしまポータルサイト）

URL <https://kenkou-fukushima.jp/archives/tv>

(福島県立医科大学健康増進センター公式 YouTube チャンネル)

URL <https://www.youtube.com/@user-em3vg9dd2j>