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。

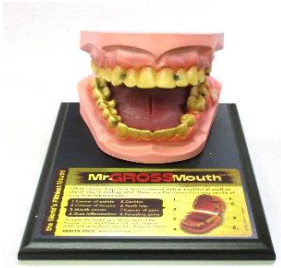
貸出をするにあたり、「借用申込書」に、①所属　②氏名　③連絡先　④返却予定日等を記入していただきます。
身分確認できるものを御持参ください。

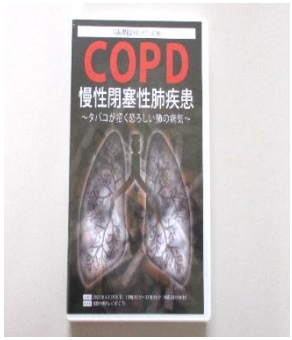
5　留意事項

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。

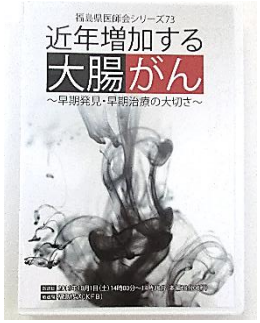
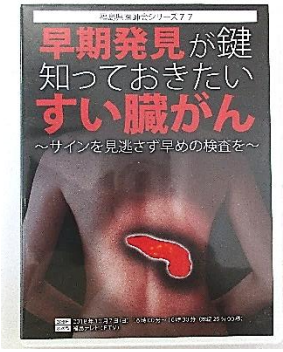
問合せ・申込先
県北保健福祉事務所　健康増進課
住所：福島市御山町8番30号
電話：024 - 534 - 4161
FAX：024 - 534 - 4105

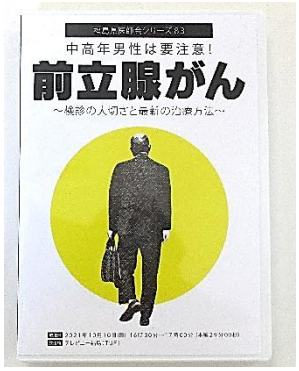
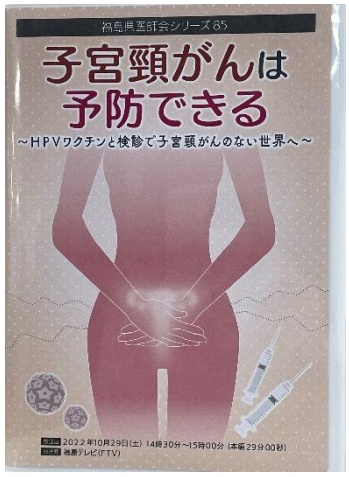
貸出リスト（喫煙対策）

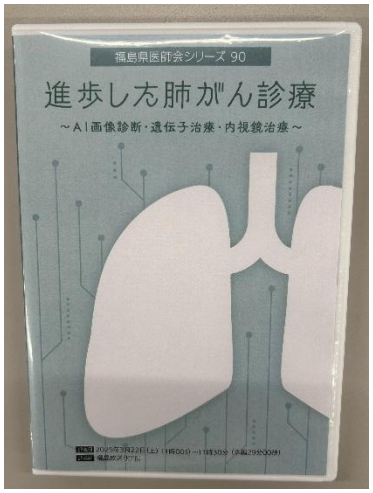
番号	種別	名称	画像	内容	発行元／製造	発行年/購入年
1	模型	健康な肺と喫煙者の肺機能比較モデル		対象：小・中・高／一般向け等 健康な肺と喫煙者の肺の違いを、見た目と動きで見せることができます。 喫煙によって真っ黒になった肺と健康なピンク色の肺のセットモデルです。 寸法：　健康な肺　22×12×9.5ｃｍ 喫煙者の肺　22×13.5×12.5ｃｍ	東京法規出版 海外製	H27 購入
2	模型	タバコマウス		対象：小・中・高／一般向け等 台に固定され蝶番で口の開閉ができるようになっており、歯や柔らかい舌がついています。 寸法：　15×20.3×10ｃｍ	海外製	H30 購入
3	DVD （18分）	たばこの煙その影響は？広がる禁煙社会		対象：中学生向け たばこの影響について説明しています。	文部科学省選定 （株）映学社	H30 購入

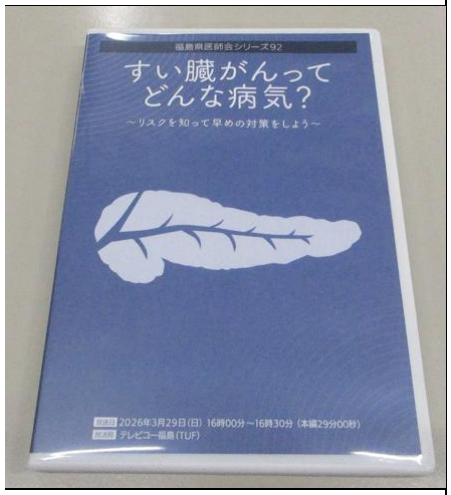
4	DVD （20 分）	素敵だね　禁煙社会 たばこの煙の害について考える		対象：高校生向け たばこの影響について説明しています。	文部科学省選定 （株）映学社	H30 購入
5	DVD (28 分)	COPD 慢性閉塞性肺疾患 ～タバコが招く恐ろしい肺の病気～		発症してしまうと肺の機能が極端に衰えてしまい病状が進行すると機械で酸素を吸入することになり、とても苦しい思いをする COPD。その原因はほぼタバコであると分かっていますが、非喫煙者でも受動喫煙によって発症する可能性があります。喫煙者本人はもちろん周囲の大切な人をCOPDから守るためにも喫煙が最大の予防策です。	（一社）福島県医師会	R2 （R2.3.29 テレビ放送）
6	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～		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。	（一社）福島県医師会	R5 （R5.3.25 テレビ放送）

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）

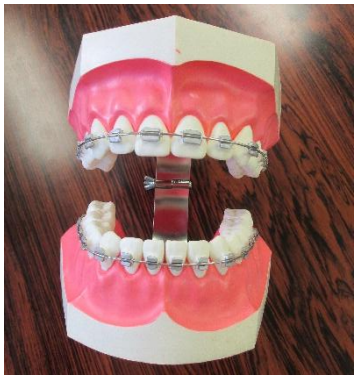
4	DVD (28 分)	知っていますか？ 血液のがん ～急性白血病の治療法の進歩と命をつなぐ骨髄バンク～		白血病はその治療法が進歩しているとはいえ、適切な治療を受けなければ命にかかわる大変な病気です。白血病とはどういうものかを知り、骨髄バンクへの理解を深めていきましょう。	（一社）福島県医師会	R1 （ R1.11.9 テレビ放送日）
5	DVD (29 分)	中高年男性は要注意！ 前立腺がん ～検診の大切さと最新の治療法～		2020 年、前立腺がんは中高年男性がかかるがんの中で最も多いというデータがでました。様々な治療法があるとは言え、進行してしまえば命に関わる重大な病気です。特に中高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）

7	DVD （２９分）	進化した肺がん治療 ～AI 画像診断・遺伝子治療・内視鏡治療～		肺がんはがんの中でも最も死亡率が高く、年間およそ７万 6000 人が肺がんで亡くなっています。近年、肺がん治療は AI を使った画像診断やロボットを使った手術など目覚ましい進歩を遂げています。さらに新しい治療薬の開発も進み一人一人に合った「がんの個別化治療」も行われるようになりました。今回は肺がん治療の最前線についてご紹介します。	（一社）福島県医師会	R7
8	DVD （２９分）	膀胱がんってどんな病気？ ～サインを見逃さずに早めの検査を～		膀胱がんは胃がん・肺がん・大腸がんなどと比べて耳にする機会は少ないですが、排尿を司る大事な膀胱ががんになってしまうと、命の危険はもちろん生活の質にも関わってきます。膀胱がん発見の大事なサインである血尿が出たら決して放っておかずに病院で検査を受けて早期発見・早期治療に努めましょう。	（一社）福島県医師会	不明（H29.10.9　テレビ放送）

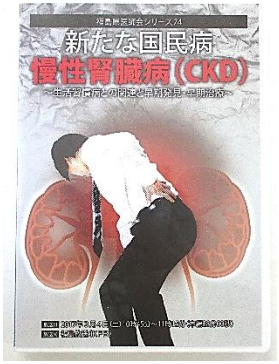
９	DVD （29 分）	すい臓がんってどんな病気？		「がん」は国民病とも呼ばれ、２人に１人が「がん」と診断され、およそ４人に１人が「がん」で亡くなっています。中でもすい臓がんは年々増加傾向にあり、年間の死亡者数は４万人を超えています。すい臓がんは特有の症状がないため、早期発見が難しく、気が付いたときには進行していることが多い病気です。定期的にがん検診を受診し、自分の健康は自分自身で守るという意識を持つことが大切です。	（一社）福島県医師会	R8 （R8.3.２９　テレビ放送日）

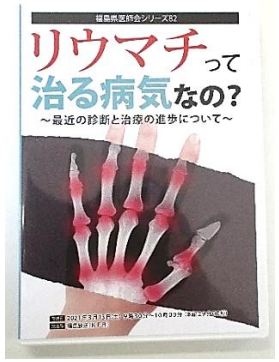
貸出リスト（歯科）

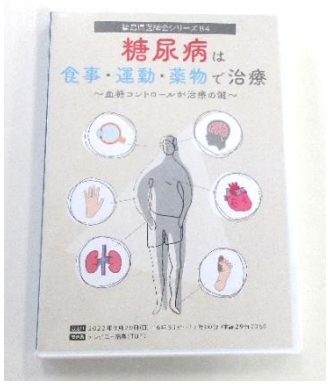
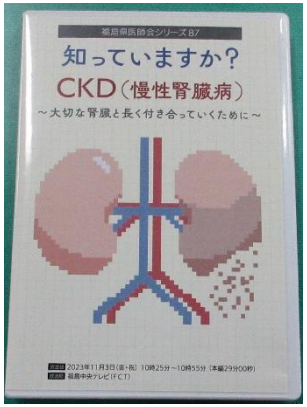
番号	種別	名称	画像	内容	発行元／製造	発行年/購入年
1	模型	3 倍大顎模型・歯ブラシ（2 セット）		教室後列からもよく見える大人の歯列です。開閉口が簡単にでき、集団指導に適しています。	製造 3B　Scientific	H28 購入
2	模型	2 倍大顎模型・歯ブラシ（乳歯列　1 セット）（永久歯列 1 セット）		開閉口が簡単にできる、通常より少し大きめサイズの顎模型です。	（株）ニッシン	不明
3	模型	2 倍大顎模型（永久歯列）・歯ブラシ		開閉口が簡単にできる、通常より少し大きめサイズの顎模型です。右上の奥歯２本は取り外すことができるため、歯が抜けた後の説明を行うことができ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

４	模型	２倍大矯正用顎模型		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。	（株）ニッシン	不明
５	模型	顎模型		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。	（株）ニッシン	H27

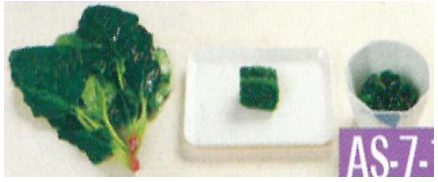
貸出リスト（健康づくり全般）

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（25分）メンタル	元気な職場をつくるメンタルヘルス５②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
3	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）

4	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でしょうか。	（一社）福島県医師会	H30 （ H30.3.21 テレビ放送日）
5	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 （ R2.10.17 テレビ放送日）
6	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ます。	（一社）福島県医師会	R3 （R3.3.13 テレビ放送日）

7	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）
8	ＤＶＤ （29 分）	知っていますか？ CKD（慢性腎臓病） ～大切な腎臓と長く付き合っていくために～		日本では成人の 8 人に 1 人、およそ 1,300 万人が CKD 患者であるともいわれ、自覚症状が少なく気づいた時には進行してしまっているとても怖い病気です。腎臓は一度壊れると元に戻りません。早期発見のためにも定期的に健診を受け、わからないことや不安なことは医師や専門家に相談することが大切です。	（一社）福島県医師会	R5 （R5.11.3 テレビ放送日）
9	ＤＶＤ （29 分）	あなたの骨は大丈夫？ ～骨粗しょう症を正しく知って骨折を予防しよう～		【骨は健康に長生きするために、欠かせない大切な臓器】骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。自覚症状はほぼなく、きづかないうちに骨折していることもあります。若い時から丈夫な骨を作っていくことが大切です。	（一社）福島県医師会	R6 （ R6.10.26 テレビ放映日）

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。	㈱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。	㈱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。	㈱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のかをあらわしたほうれん草のモデルです。	㈱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１ｇに相当する調味料や食品を集めたモデルです。	㈱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

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」		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 学ぼう：睡眠不足の健康影響や睡眠改善のポイント 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	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」		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 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 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	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」		解説：福島県立医科大学　法医学講座　西形里絵准教授 学ぼう：喫煙によるじぶんと周りへの健康影響 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	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）

4	ＤＶＤ （30 分）	「メンタルヘルス対策」		解説：福島県立医科大学　放射線医学県民健康管理センター 桃井真帆特命准教授 学ぼう：ストレスの予防、適切な対処法を身につけましょう。 実践！リラクゼーション方法、アンガーマネジメント	福島県／福島県立医科大学健康増進センター	R6 （R6.4.18 公開）
5	ＤＶＤ （23 分）	「女性の健康～月経随伴症状～」		解説：福島県立医科大学　地域婦人科腫瘍学講座/産婦人科学講座 山口明子准教授 学ぼう: 男女問わず、正しい知識を持ち、我慢するのではなく、相談できる環境、助け合える職場づくりを目指しましょう！	福島県／福島県立医科大学健康増進センター	R6 （R6.4.18 公開）
6	ＤＶＤ （20 分）	「メタボ対策～栄養・食生活～」		解説：福島学院大学短期大学部食物栄養学科　田村佳奈美准教授 学ぼう: メタボの予防、改善のために毎日の食事ではどのようなことに気を付けたらよいのでしょうか？今日から実践できる食事のポイントの紹介	福島県／福島県立医科大学健康増進センター	R6 （R6.4.18 公開）

7	ＤＶＤ（各テーマ約 10 分の短縮版、約 30 分の通常版）	「見て、知って、実践！みんなでチャレンジ健康づくり」 ・お口の健康 ・身体活動/運動 ・飲酒		健康づくりに関する３つのテーマが DVD にまとまっています。各テーマ約 10 分の短縮版、約 30 分の通常版で構成されています。 【お口の健康】 ・歯周病が全身に及ぼす影響、口尾健康を保つポイントを紹介。 【身体活動/運動】 ・健康づくりのための身体活動の実践方法を紹介。 【飲酒】 ・飲酒の身体への影響や健康に配慮した飲酒の方法を紹介。	福島県／福島県立医科大学健康増進センター	R6（R6.3.31 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