

健康づくり学習教材等一覧 ②

【パネル】

区分	NO	タイトル
歯科	歯科-1	幼児期の歯みがきのポイント
	歯科-2	正しくみがけば一生もの
	歯科-3	むし歯になりやすいところ
	歯科-4	プラークの正体
	歯科-5	キシリトールでむし歯予防 1
	歯科-6	キシリトールでむし歯予防 2
	歯科-7	ママパパむし歯予防に気配りを
	歯科-8	歯周病の予防
	歯科-9	歯周病の原因
	歯科-10	デンタルフロスでプラークを取りのぞく
	歯科-11	歯ブラシはこまめに替えよう
	歯科-12	むし歯はバイキンでおこります
	歯科-13	知っておきたい噛む効果
運動	運動-1	からだを動かそう
	運動-2	ウォーキングで健康づくり
	運動-3	今日から始めるウォーキング
	運動-4	60分30分10分の身体活動で消費できるカロリー
	運動-5	ウォーキング前のストレッチ & 準備体操 (ウォーミングアップ)
	運動-6	ウォーキング後のストレッチ & 整理体操 (クーリングダウン)
こころの健康	こころ-1	睡眠と健康
	こころ-2	理想的な一日の過ごし方
	こころ-3	もしかして心身症？
	こころ-4	増える自殺・その原因は？
	こころ-5	あなどれないストレス
	こころ-6	リラックス入門
	こころ-7	元気に年を重ねよう
	こころ-8	高齢者の心とからだ
	こころ-9	自殺のサインを見逃さない
	こころ-10	自律訓練法でリラックス
生活習慣	生活習慣-1	メタボリックシンドロームチェック
	生活習慣-2	がん予防の8か条
	生活習慣-3	気になるアルコール