

# 健康づくり学習教材一覧

## 【パネル】

区分	NO	タイトル
栄養	栄養-1	朝食抜きは赤信号
	栄養-2	かんたん朝食アドバイス
	栄養-3	もっともっと野菜を！
	栄養-4	大地の恵み！すごいぞ野菜のチカラ
	栄養-5	野菜は1日350g以上食べましょう
	栄養-6	野菜をたくさん食べるためのコツ6カ条
	栄養-7	食事バランスガイド
	栄養-8	バランスのよい食事は健康食！
	栄養-9	食事のバランスとれていますか？
	栄養-10	なぜ起こる、高血圧
	栄養-11	高血圧予防のための塩分チェック
	栄養-12	塩分をとり過ぎてしまった原因は？
	栄養-13	減塩食の工夫をしよう
	栄養-14	早わかり80kcalの食品と運動①
	栄養-15	早わかり80kcalの食品と運動②
	栄養-16	早わかり80kcalの食品と運動③
	栄養-17	飲物を上手にとろう！
	栄養-18	糖尿病予防のための食生活
	栄養-19	糖尿病を予防してエンジョイライフ
	栄養-20	骨粗鬆症を予防してエンジョイライフ
	栄養-22	低栄養になっていませんか？
	栄養-23	高齢者は低栄養に気をつけよう！
	歯科	歯科-1
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
歯科-14		いい歯の心得8か条

## 【パネル】

区分	NO	タイトル
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	快適な睡眠のために
	こころ-8	見逃さないで！うつ病のサイン
	こころ-9	うつを防ぐ生活習慣
	こころ-10	身近な人の異変に気づいたら！
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