

# 健康づくり貸出媒体一覧

(令和5年9月現在)



栄養・食生活・歯 … p 1～30



たばこ・アルコール … p 31～35



こころ … p 36～44



運動・フレイル予防 … p 45～48



がん予防 … p 49～53

## 【 留意事項 】

- 貸出は、無料です
- 本一覧は、雲南保健所のホームページでもご覧いただけます。  
島根県ホームページ>組織別情報>健康福祉部  
>雲南保健所>雲南圏域健康長寿しまね推進事業>健康づくり支援情報
- 貸出・返却は、原則保健所まで来ていただくようお願いします。  
ただし、場合によっては市町を介した方法も検討可能ですので、  
まずは、ご相談ください

★媒体の貸し出しを希望される場合は下記にご連絡ください。

### 【 連 絡 先 】

島根県雲南保健所 健康増進課 健康づくり係

TEL : 0854-42-9637・9636



【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■エプロンシアター 等				
1	何でも食べる元気なまあちゃん		食べ物を赤、緑、黄色、白に色分けして、食べ物に対する興味を育てます。食べた食品が身体の中をどう通っていくか、どう吸収されるのかをわかりやすいストーリーにしたおはなしエプロンです。	1
2	おかしのほしのくいしんぼう		3時になるとケーキ、ドーナツとおやつをどんどん食べていきますが、最後にはちゃんと歯みがきもするというお話です。	1
3	グリーンマントのピーマンマン		子ども達に嫌われもののピーマンはいつもシクシク。そこへ、好き嫌いする子が大好きなバイキンがやってきて…。ピーマンマンが登場し、やつづけるというお話です。	1
4	やさいのパーティー		野菜畑のやさいの国ではキャベツ王子とトマト姫を中心に、楽しいパーティーが開かれます。そんな中に、魔法使いのマヨネーズさんが・・・。	1
5	味覚を育てる (味覚/歯と口の衛生)		長い舌がペロン！甘い、苦いなど味の種類やしきみ、表情も変えられます。口の中の様子があるので、口の中の指導にも役立つ内容です。	1

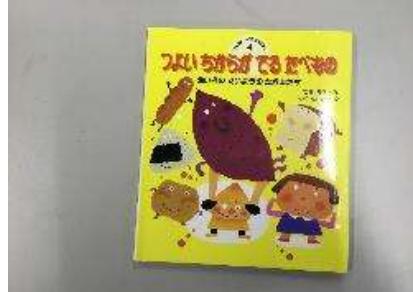
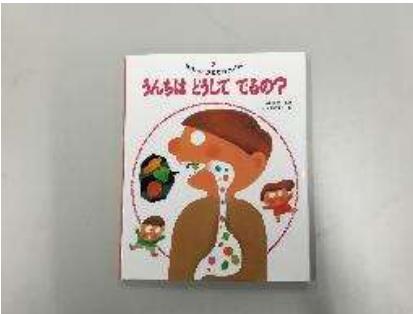
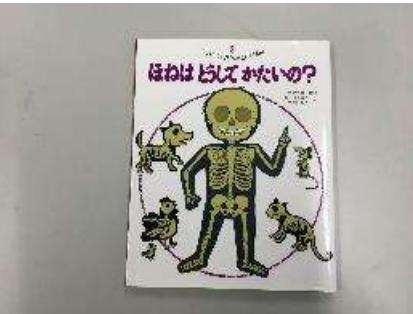
【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
6	わらってよカバのはいしゃさん		虫歯になってしまったカバの歯医者さんは、虫歯を治しにワニの歯医者さんを訪ねますが.....歯科指導にぴったりのエプロンシアターです。	1
7	ねずみのはみがき		おやつのあと、ちっとも歯みがきしないので歯が抜けてしまったねずみさん。 「しっかり歯をみがこうね」	1
8	はらぺこかいじゅう		アイスも飛行機も何でも食べてしまう、はらぺこかいじゅうくん。とうとうお腹が痛くなってしまいます。さっそくお医者さんに治してもらいましょう。	1
9	はみがきブラッサー		バイキン達がドクタームーディーに変身して、「歯みがきしないで遊ぼう」と誘います。そこにはみがきブラッサーが登場して、「アワアワビーム」でバイキン達をやっつけます。	1
10	楽しく食べよう！もぐもぐゴックン食育パペット		口が開くので、咀嚼や健康指導にぴったりです。4種類のうんちのぬいぐるみがついています。	1

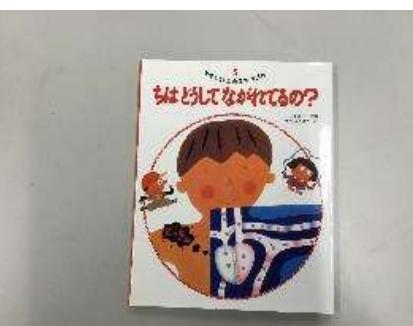
【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
11	歯みがき大すきロンタくん (歯科指導用パペット)		「食べたら口が汚れ、歯みがきすると汚れが取れる」ことを遊びながら学ぶことができます。目やお菓子の種類を変えることで楽しめます。	1
■本・かるた				
12	シール絵本 「えらんでたべて げんきな からだ」		とりはすし自由のシールで繰り返し遊べます。「4つのおさら」「たべもの のくに・食育ランド」「うんちがでた よ」の3画面。	1
13	元気をつくる食育絵本（1）		『たべるの だいすき！-みんなげんき -』 食事が人間の元気をつくることを楽しく語りかけます。食べ物を4つの色の グループに分け、その種類や生まれる までの様子を紹介。4つのげんきッズ もご紹介しますよ！	1
14	元気をつくる食育絵本（2）		『じょうぶなからだをつくるたべもの -あかのえいようのなかまたち-』 牛・豚・鶏の肉や、魚、豆など、体の 血や肉をつくる食べ物を紹介。牧場の 様子や、魚の種類、栄養満点の豆料理 も楽しく伝えます。あかのげんきッズ があかのくにへご案内！	1
15	元気をつくる食育絵本（3）		『びょうきからまもってくれるたべ もの -みどりのえいようのなかまたち -』 野菜や果物、海藻など、体調を整える 食べ物を紹介。“旬”的感覚を大切 に、季節を追って、食べ物の成り立ち を楽しく伝えます。みどりのげんきッズ がみどりのくにへご案内！	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
16	元気をつくる食育絵本（4）		『つよいからができるたべもの-きいろのえいようのなかまたち-』 お米やパンって、どうやってできるの？ エネルギーのもとをつくる主食にもなる食べ物を紹介。ほかに、麺類、いも類など。きいろのげんきッズがきいろのくにへご案内！	1
17	元気をつくる食育絵本（5）		『おいしいあじのおてつだい-しろのえいようのなかまたち-』 味のハーモニーをつくりだす、だし汁やスープのうま味と、塩、こしょう、しょう油などの調味料について楽しく伝えます。しろのげんきッズがしろのくにへご案内！	1
18	やさしい体の絵本（1）		『からだのなかはどうなってるの？』 運動できたり、体が温かかったり、お腹が空いたりするのはなぜかな？各部分の名称からはじまり、からだのなかについて、楽しいイラストで説明します。	1
19	やさしい体の絵本（2）		『うんちはどうしてできるの？』 お弁当を食べました。このお弁当、お腹の中でどうなっちゃう？内蔵の名称とそのはたらきを紹介し、うんちになって出てくるまでを追います。丈夫なお腹をつくるためのアドバイスつき。	1
20	やさしい体の絵本（3）		『ほねはどうしてかたいの？』 どうして体は伸びたり、曲がったりするのかな？その秘密は骨にあります。骨の各部の名称や役目を解説とともに、丈夫な骨をつくる食べ物や、動物の骨の形を紹介。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
21	やさしい体の絵本（4）		『むしばはどうしてできるの?』歯ってどうやって生えるの?抜けちゃったらどうなるの?虫歯になる理由と防ぐ方法、そのしくみと、それぞれの名称を解説します。ゆかいな動物の歯の形も紹介。	1
22	やさしい体の絵本（5）		『ちはどうしてながれてるの?』体の中から、どっこんどっこんという音が聞こえてくるよ。何の音だろう?心臓と血の大切な役割、血液中の組織の名称と役目について、わかりやすく解説します。	1
23	食育プログラム		幼児から大学生まで、料理選択型食教育実践をプログラムに投入。食育指導の参考にできる、テキストやアンケートも収録されています。（指導者向き）	1
24	箸の絵本		いろいろな箸の種類、箸にまつわる文化、作法を紹介。手作り箸の作り方も掲載されています。	1
25	元気を作る食育かるた		4つのグループに分けた食べ物の種類や特徴を、楽しくかるたで紹介します。	2

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
26	子どものための食育かるた		楽しく食育の知識が身につく、かるたです。読み札に簡単な説明がついてるので、知識も学べます。	2
27	動物たちのよい歯甲子園		様々な動物の歯の特徴を取り上げ、そこから見えてくるモノは・・・。DVD付き。	1
28	あの人のお口がにおったのはナゼ?		小学5年生のサキちゃんは、電車で隣に座った若い女性の口臭にビックリ! 「原因はどうやらお口の病気かもしれない」と突きとめたところから、サキちゃんの“歯周病調査”が始まります。歯科医師・西先生からは、会うたびに歯周病にまつわるアッと驚く事実を教わって…。 「歯周病はお年寄りの病気?」「どんな状態になるの?」「予防できるの?」など。次から次へと疑問が湧き出る好奇心いっぱいのサキちゃんと一緒に、歯周病とその予防方法がわかりやすく学べる一冊です。	1
29	歯みがきをしてるのにむし歯になるのはナゼ?		『あの人のお口がにおったのはナゼ? 世界一やさしい歯周病予防の本』の続編。小学6年生になったサキちゃんのクラスメイト、ソウタがこの物語の主人公です。ソウタはむし歯ができやすく、銀歯がコンプレックス。むし歯がこれ以上できないようにと給食の後にも歯を磨いているのですが、ある日ショッキングな出来事が!	1
30	たべるってたのしい! (1)		『まいにちつかう はしってすごい!』 きちんと歯を持っていますか? 歯は、いろいろなことができるんです。 「はしお」と「はしこ」と一緒にやってみましょう。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
31	たべるってたのしい！（2）		『げんきいっぱい あさごはんのじゅつ』 立派な忍者になるため、「えいようのまき」と共に秘伝の朝ごはん探しへ…。 忍者と一緒に朝ごはんづくりの旅へ出かけよう！	1
32	たべるってたのしい！（3）		『すききらいなんて だいきらい』 食べることが大好きな子どもを育てる食育絵本。「好ききらいランキングなんて世界からなくなればいいのに」ピーマンくんと仲間たちが食べてもらうために考えた作戦とは？	1
33	生きる力を育む食育紙芝居（1）		『きこえたね！いただきます（感謝・マナー・楽しく食べる）』 「どうして食べる前には『いただきます』っていうんだろう？」。レストランにやってきたなっちゃんは不思議そうです。そこへ、なっちゃんの『いただきます』を聞いたコックさんがニコニコしてやってきました。	1
34	生きる力を育む食育紙芝居（2）		『おふくちゃんの おいしいごはん (クッキング指導)』 ご飯を炊くのがじょうずなおふくちゃん。ある日、3つ目オバケに変身したたぬきの子どもたちが、森へおふくちゃんを連れていきました。たぬきの子どもたちは、いっしょにおいしいカレーを食べるためのご飯を炊いてほしかったのです。	1
35	生きる力を育む食育紙芝居（3）		『おやおや もったいない！ (残さず食べる・食べ物の育ちを知る)』 ライオンのおうさまは、家来にいつもたくさん料理を注文します。そして少しずつ食べては「おなかいっぱい！」と残してしまいます。ある日、いつものように残していると、「もう食べるものがありません」と家来が悲しそうにいいました。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
36	生きる力を育む食育紙芝居(4)		『はなたろうと あかべい (選食力・好き嫌い)』赤い食べ物ばかり食べる赤おにのあかべえ。この日も、あかべえに赤い食べ物を取られてしまい、村の人は困っていました。そこで、村に住むはなたろうがあかべえとすもうで勝負をすることになりました。	1
37	生きる力を育む食育紙芝居(5)		『おいしいランドのたんけんたい (味覚を育てる)』なおくんと飼い猫のフウタは、大の仲良し。甘いものばかりが大好きななおくんに、フウタが「おいしいランドへ探検に連れて行ってあげる！」と魔法をかけました。すると……。	1
38	生きる力を育む食育紙芝居2(1)		『ありがとう！はやねはやおきあさごはんマン (食と健康)』いつも元気なおうさまの正体は「はやね はやおき あさごはんマン」！今日も元気が出なくて困っている人のもとへひとつび！ どうしておうさまはそんなに元気なのでしょうか。元気の秘けつを教えます。	1
39	生きる力を育む食育紙芝居2(2)		『いっしょがいいね (食と人間関係)』宇宙人のポポルンの食事は、小さなつぶを食べるだけ。元気になるつぶ、大きくなるためのつぶ、おなかがいっぱいになるつぶを寝っころがりながらひとりで食べて、おしまいます。ある日、クマの家族と出会ったポポルンは、食事の準備のお手伝いをお願いされて……。	1
40	生きる力を育む食育紙芝居2(3)		『おはしのはーちゃんとしーちゃん (食の文化)』おはしのはーちゃんとしーちゃんは、とても仲良し。いつも一緒に食べ物を運んでいます。今日も仲良く食べ物を運んでいると、コロコロと転がってはーちゃんがいなくなってしまいました。はーちゃんは、どこへ行ってしまったのでしょうか。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
41	生きる力を育む食育紙芝居2(4)		『ひみつのあかいジュース(いのちの育ちと食)』 おじいちゃんの家にあそびに来たけんとみくは、畑で水やりのてつだいをすることにしました。採れたてのトマトを、おいしそうに食べるけんを見て、トマトがきらいなみくは悲しい気持ちになりました。そこへおばあちゃんが、おいしそうなジュースを持ってきてくれて……。	1
42	生きる力を育む食育紙芝居2(5)		『ころりおにぎりできあがり(料理と食)』 まあくんは、お父さんとお母さんと一緒に、初めておにぎりを作ります。どんな形にしようかな? どうやって握るのかな? 具は何にしようかな? さてさて、まあくんのおにぎりは、どんなおにぎりになるのでしょうか。	1
43	やさいなんてだいきらい		野菜嫌いのケンちゃんは、ある日風邪をひいて怖い夢を見る。追いかけられたケンちゃんを助けてくれたのは、野菜や牛乳たちだった。	1
44	にんじん だいすき		発表会に出場したニンジンちゃん。緊張してしまったニンジンちゃんのピンチを救うにんじん忍者。にんじん忍者のおかげで、ニンジンちゃんの素晴らしさをみんなが知っていく。	1
45	ピーマン だいすき		子ども達に嫌われがちなピーマン君。辛くて嫌われそうな、どうがらしお兄ちゃんがいろいろな料理で人気者になっていることを知って、ピーマン君の自信を取り戻す。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
46	ピーマンのふしぎ (食育クイズ紙芝居)		ピーマンの種類や産地、栄養素など、クイズ形式でピーマンの秘密がわかります。 クイズの一例：ピーマンが生まれた国は？	1
47	トマトのふしぎ (食育クイズ紙芝居)		トマトの旬、産地、栄養素など、クイズ形式でトマトの秘密がわかります。 クイズの一例：トマトには、赤系とピンク系があるってほんと？	1
48	にんじんのふしぎ (食育クイズ紙芝居)		にんじんの旬、産地、栄養素など、クイズ形式でにんじんの秘密がわかります。 クイズの一例：にんじんの旬はいつ？	1
49	たべるこ そだつこ げんきなこ 1		『たべものランドのおまつりだ！(食べ物の働き)』 いろいろな食べ物に出会った、サキちゃんは、食べ物が自分の体をつくり、日々の元気を支えてくれることを知ります。	1
50	たべるこ そだつこ げんきなこ 2		『あさごはんで もりもりげんき(朝ご飯の大切さ)』 今日は楽しい遠足です。でもカバくんは寝坊して朝ご飯を食べずに出かけ、歩けなくなってしまいます。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
51	たべるこ そだつこ げんきなこ 3		『きんぴらたろう(良く噛んで味わう)』 鬼退治に出かけた太郎は、「奥歯を噛みしめれば力がグッとわいていく」というおばあちゃんの言葉を思い出し・・・。	1
52	たべるこ そだつこ げんきなこ 4		『おひめさまのカレーライス(好き嫌い)』 ピーマンが大嫌いだったお姫様。コックさんからピーマンカレーを作つてもらい食べることが出来ました。	1
53	たべるこ そだつこ げんきなこ 5		『がいこつめがね(丈夫な骨を作る)』 メガネをかけるとビックリ！体の中の骨が透けて見えるよ。君も見てみる？	1
54	たべるこ そだつこ げんきなこ 6		『ジュンペイのウンチ（うんちのはなし）』 ウンチが出ないジュンペイ君。何でも食べて運動して…。カタツムリのデカみたいにうまくいくかな？	1
55	四季の行事シリーズ むしば 1		『みてみて ぼくのは（歯ってなあに？）』 もし歯がなかつたどうなるの？何でも食べて、モグモグ噛んで、丈夫な歯を作ろう。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
56	四季の行事シリーズ むしば2		『はいしゃさんなんかへっちゃらだい（歯医者さんに行こう！）』いつも強そうなオオカミもむし歯になると痛くて…でも怖くて…。勇気を出して、歯医者さんに行こう！	1
57	四季の行事シリーズ むしば3		『いつもパクパク こぶたのポー（どうしてむし歯になるの？）』いくら好きだからって、ダラダラ食べるとむし歯になっちゃうよ！	1
58	四季の行事シリーズ むしば4		『むしばきんがねらってる（どうしてむし歯になるの？）』歯磨きしないで寝ると、口の中のむし歯菌が大喜び！元気に穴掘りし始めました。どうする？	1
59	四季の行事シリーズ むしば5		『は、にげちゃった！（歯磨きをしよう！）』みんなで仲良くおやつを食べて、歯磨きをしないでお昼寝しちゃったら、歯が逃げちゃった！	1
60	みんなでたべるとおいしいね！1		『くいしんぼうのパークパク』「食べた物がみんなの体や心になるんだね」ということが伝わる話。栄養素などがまだ分からず子供たちにも、「食べた物で体ができる」ということを知らせることができる。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
61	みんなでたべるとおいしいね！2		『ゆっくりよくかみ おおかみくん』噛むことの大切さがわかる話。身近な園での生活が描かれているので、いつもの食事の時間を思い出しながら話すことができる。	1
62	みんなでたべるとおいしいね！3		『これなあに？』私たちが食べている物はどこから来たのかを知ることができる話。食べ物について、子どもたちの不思議に思う気持ちが楽しく描かれている。最後の場面で主人公が「これなあに？」と聞いているのは、ワインナー・ソーセージ、ギョウザにコロッケ。何が入っているかを一緒に考えたり、クッキング保育に繋げても楽しい。	1
63	みんなでたべるとおいしいね！4		『たのしいおまつり なにたべる？』季節や地域の「食」を見つける話。穴が開いている場面があるしきけ紙芝居。少しずつずらして他の絵を見せたり、クイズをしたり。春夏秋冬の代表的な行事が取り上げられているため、1年中使用できる。	1
64	みんなでたべるとおいしいね！5		『ごはんでげんき げんき びん』みんなで食べることの楽しさを知らせるだけでなく、便利になった時代ではわからない、昔はどんな風に食事が作られていたのかなどに興味を持つことが出来るようになっている。	1
65	むし歯シリーズ リス先生は歯医者さん		森のリス先生は歯医者さん。毎日森の動物たちが治療にやってくるので大忙し。ある日、急に誰も来なくなって不思議に思ったリス先生が外に出ると・・・。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
66	むし歯シリーズ 歯なしのかばちゃん		かばちゃんはテレビが大好き。CMのラーメンやコーラも見て食べてしまいます。きちんと食事をしない毎日を過ごしているうちに・・・。	1
67	しつけかみしばい ひとりで できたー！ 1		「でたでた なあんだ？」（トイレのはなし） おしりがもぞもぞ・・・さあ、パンツをぬいで、トイレに走っていかなくちゃ！	1
68	しつけかみしばい ひとりで できたー！ 2		「かたづけたろう」（お片付けのはなし） 部屋を散らかし放題で、お道具やおもちゃを泣かせる子どもは、かたづけたろうが許さないぞ！	1
69	しつけかみしばい ひとりで できたー！ 3		「おはよう おひさま」（あいさつのはなし） あさいちばんに、起きたおひさま。「おはよう」ってあいさつをすると、起きてきたのは・・・	1
70	しつけかみしばい ひとりで できたー！ 4		「ぼくのようふく、どれかな？」（着替えのはなし） こうくんが、朝起がえようと思ったら・・・あれ、服が小さいぞ？やってきたのは、ねずみちゃん。一緒にきがえることになつて・・・。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
71	しつけかみしばい ひとりで できたー！ 5		「はみがきごうが しゅっしゅっしゅっ！」（はみがきのはなし）まあくんがごはんをたべたあと、コップのれっしゃがやってきた！はぶらしをもって出発！	1
72	しつけかみしばい ひとりで できたー！ 6		「ボクは せっけんくん」（てあらいのはなし）ボクは、せっけんくん。つるつる気まぐれなボクだけど、みんなをピカピカ綺麗にするよ！	1
73	しつけかみしばい ひとりで できたー！ 7		「あそんで あげなーい！」（じゅんまんをまもるのはなし）「おれさまが一番に乗るんだい！」おおかみのおーくんは公園で順番を守りません。その時「こらー！」と怒りだしたのは・・・？	1
74	しつけかみしばい ひとりで できたー！ 8		「チワちゃん ルルちゃん ごはんですよー！」（しょくじのはなし）チワちゃんとルルちゃん、ふたりのきょうだいが仲良くごはんを食べます。チワちゃんはおねえちゃんのように上手に食べられるかな？	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■フードモデル 等				
75	ちっちゃい食育ピラミッド版		ミニモデルを食事に展開しながら指導でき、食に対する興味をアップ。ちっちゃいから持ち運びも便利です。	1
76	セパレートサンプル		えびフライの衣をはずしたら？牛肉の脂を除いたら？栄養指導のアクセントに視覚的効果大。 ○アジ ○ショートケーキ ○ビーフカツ ○チキンカツ ○トンカツ ○豚ロース肉○牛サーロイン肉 ○牛サーロイン 焼 ○鶏もも肉 ○えび天 ○えびフライ ○白身フライ	1
77	野菜の調理前後の変化モデル		野菜を多くとるための工夫として、調理によってどのように分量（見た目）が変化するのかをあらわしたモデルです。以下の5種類があります。 ○ほうれん草セット ○キャベツセット ○ごぼうセット ○ピーマンセット ○にんじんセット ○きゅうりセット	1
78	総菜食品モデル		総菜でよく見かける料理です。栄養価計算のプレートがあるので、見た目で確認することができます。 ○サンドウィッチ ○和風サラダ ○おでん ○ひじきの炒り煮 ○カツ丼 ○親子丼 ○ラーメン ○カレーライス ○にぎり寿司盛り合わせ	1
79	一般的なアルコールモデル		一般的な大きさのアルコールに含まれるエネルギーとアルコール量の指導に使えるフードモデルです。「適度な飲酒」である「1日あたり純アルコール量20g程度」がどれくらいかを指導するためにお使いいただけます。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
80	塩分1gの食品 漬け物編		食塩量約1gの漬物フードモデルです。漬物に含まれる食塩量の比較にご活用いただけます。	1
81	塩分量に要注意（梅干し）		漬物に含まれる食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。	1
82	塩分量に要注意（インスタントラーメン）		食品に含まれる食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。	1
83	塩分量に要注意（せんべい）		食品に含まれる食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。	1
84	目で見てわかるシリーズ～ラーメンのお汁を残すと…		ラーメンのお汁を残すとこれくらい塩分を控えることができます。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
85	目で見てわかるシリーズ ～みそ汁の具の関係		野菜をたっぷり入れるとお汁を飲む量が減って減塩になります。	1
86	目で見てわかるシリーズ ～しょうゆの付け方		お刺身のしょうゆはこれくらいつけてね	1
87	見えない油に要注意！！ ～シュークリーム編		食品に含まれる油量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油が入っています。	1
88	見えない油に要注意！！ ～チョコレート編		食品に含まれる油量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油が入っています。	1
89	見えない油に要注意！！ ～ロールケー編		食品に含まれる油量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油が入っています。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■実物大カード 等				
90	5訂改訂版 そのまんま料理カード	以下の第1-3集のセット ※重複	実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。	1
91	第1集 手軽な食事編		実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。	1
92	第2集 ちょっとりごちそう編		実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。	1
93	第3集 幼児食編		実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。	1
94	食事バランスガイド編		実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
95	実物大そのまま 食材カード		食材の分量がひと目でわかり、栄養(働き)、食材(食品)、料理(主食、主菜、副菜、もう一品)、食事(献立)のつながりがイメージできます。	1
96	実物大そのまま お弁当料理カード		主食3:主菜1:副菜2の表面積割合でしっかり詰めると、栄養バランスが理想的に。実物大でゲーム感覚で楽しめます。	1
97	実物大そのまま 3皿でバイキングカード		付属のランチョンマットを活用し、食器カードに料理カードを盛り合わせながらバランス献立を考えていきます。	1
98	実物大 そのまま 菓子・飲み物カード		菓子・飲み物の摂取状況をチェックして過不足などの問題点を見つけたり、1日の望ましい食事の組み合わせ方を覚えたり、使い方は自由自在です。	1
99	実物大そのまま料理カード 外食・中食+家庭の基本料理		外食・中食料理を選んで(カード裏面の「似たものメニュー」も参考にしながら)、エネルギー量や栄養バランス、野菜の量をチェックしたり、過不足など確認できます。また、料理は英語でも併記されていますので、活用の幅が広がります。	1

【栄養・食生活・歯2】※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
100	実物大そのまんま まるごと野菜カード	 实物大の野菜カード	だいこん、長ネギ、キャベツ、トマトなどおなじみの野菜41種類のカラー写真を“実物大に”“そのまま”“まるごと”くり抜いた迫力満点のカード教材です。カード裏面には、それぞれの野菜の基本情報のほか食育に活用できる便利な情報を掲載。	1
101	マグネットクリップ	 マグネットクリップ	食材カードなどを挟んで使えるクリップです。また、貼った上から別のカードなど事務用クリップをつければ重ねて貼り付けられるたり、幅広く活用できます。	20
102	メタボ指導用 運動・食事選択カード (カード式 22種類)	 運動・食事選択カード	生活指導、運動、食事など「運動・食事選択カード」を使ってメタボ改善を具体化！減量を支援します。	1
■パネル・タペストリー				
103	食事バランスガイド (タペストリー) (120×95センチ)	 食事バランスガイド	1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいかを、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループで分け、料理や食品のイラストで示している「食事バランスガイド」の壁掛け用タペストリーです。	1

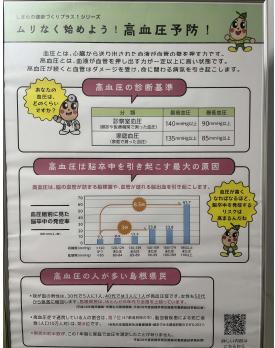
【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
104	野菜を食べよう 野菜摂取 (タペストリー)		1日に必要な野菜の量がどれくらいかがわかります。	1
105	野菜を食べよう 野菜加熱後+バランス (タペストリー)		野菜の加熱調理後の様子と食事のバランスについてわかります。	1
106	野菜を食べよう 野菜摂取 (ポスター・ラミネート加工)		1日に必要な野菜の量がどれくらいかがわかります。82のタペストリーと内容は同様。	3
107	野菜を食べよう 野菜加熱後+バランス (ポスター・ラミネート加工)		野菜の加熱調理後の様子と食事のバランス。83のタペストリーと内容は同様。	2

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
108	しまね版 あいうえお塩分表 [A1パネル]		塩分量の目安を五十音順で紹介しています。	1
109	歯磨きの奥義ブラッシングの心得 (A1サイズ)		ブラッシングのポイントについて説明しています。	1
110	歯周病ひどくなる前にまずは予防! (A1サイズ)		歯周病とその予防について説明しています。	1
111	知っておきたいお口のトラブル (A1サイズ)		トラブルの正体などについて説明しています。	1
112	子どもの歯ブラシ、歯みがき剤選びシート (A3ラミネート加工)		子どもの成長に合わせた歯ブラシの選び方、歯みがき剤の使い方を写真で紹介します。	3

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
113	血圧は健康のバロメーター [A1パネル]		血圧の仕組み、血圧の判定と分類、高血圧から起こりやすい病気、高血圧予防について説明したパネルです。	1
114	脳卒中予防 [A1パネル]		脳卒中予防のポイント、脳卒中の症状について説明したパネルです。	1
115	ムリなく始めよう！高血圧予防！① [A1パネル]		高血圧の診断基準や高血圧が引き起こす脳卒中について説明したパネルです。 ※「ムリなく始めよう！高血圧予防！2」とセットです。	1
116	ムリなく始めよう！高血圧予防！② [A1パネル]		高血圧予防について説明したパネルです。 ※「ムリなく始めよう！高血圧予防！1」とセットです。	1

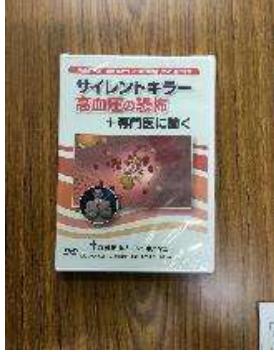
【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
117	高血圧予防・改善のための生活チェック		予防となるポイントについて説明しております。	1
118	糖尿病予防 (A1サイズ)		糖尿病を予防する生活習慣のポイントについて説明しております。	1
119	糖尿病ってなに? (A1サイズ)		糖尿病が起こる理由と合併症について説明しております。	1
■弁当箱				
120	3・1・2弁当箱法弁当箱 600ml		5つの簡単ルールを守るだけで、一人ひとりにあった「栄養バランス」と「エネルギーの適量」を大体満たすことができる、ユニークな弁当箱です。(主に女性向け)	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
121	3・1・2弁当箱法弁当箱 900ml		5つの簡単ルールを守るだけで、一人ひとりにあった「栄養バランス」と「エネルギーの適量」を大体満たすことができる、ユニークな弁当箱です。 (主に男性向け)	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■DVD				
122	メジャコンの3・1・2弁当箱法DVD		「3・1・2弁当箱法」のキャラクター「メジャコン」の日本語版・英語版・カラオケが入ったDVD。歌ながら弁当の詰め方を覚えることができます。	1
123	楽しく点検「食事バランスガイド」		「食事バランスガイド」を使って、自分の食事内容を点検してみましょう	1
124	サイレントキラー高血圧の恐怖		高血圧の基本的な知識や予防方法について学ぶことができます	3
■健康日本21サポートアイテム				
125	体脂肪サンプル (2kg)		重量、色、触感など人間の体脂肪に準じたモデルを目の当たりにすることによって、過度の体脂肪の危険性や体脂率管理の重要性を認識できます。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
126	体脂肪サンプル（3kg）		重量、色、触感など人間の体脂肪に準じたモデルを目の当たりにすることによって、過度の体脂肪の危険性や体脂肪率管理の重要性を認識できます。	1
127	病変血管サンプル (正常血管、異常血管)		血管のトラブルの説明ができるイメージモデルです。	1
128	骨粗鬆症指導用イメージモデル (正常骨断面、異常骨断面)		骨粗鬆症による骨の変化が説明できます。誰が見てもわかりやすいイメージモデルです。	1
129	塩分測定機		デジタルの塩分計です。	新5 旧6

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
130	糖度計		屈折率の変化を反射率として測定し、糖度を算出して直示する携帯用測定器です。濃度の値はBrix%、100g当たりの熱量（KJ、Cal）、100g当たりの糖分（g）を選択して表示できます。	2
■歯科媒体				
131	義歯・舌用ブラシ		義歯や舌用の歯ブラシです。	4
132	手かがみ（卓上）		丸い手鏡×5個 自立式手鏡×15個	20
133	健康な歯模型		大3個、小1個	4

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
134	歯ブラシ模型		口と歯の構造に関する子供の学習等を支援するため、No.124の「健康な歯模型」と共に使用する歯ブラシ模型（大）です。	2
■衛生教育				
135	手洗いチェック		あなたの手洗い、正しいですか？上手に手洗いができているか、簡単にチェックできます	1

## 【たばこ・アルコール】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■パネル				
1	喫煙がもたらす悪影響 [A1パネル]		喫煙がもたらす悪影響を説明したパネルです。	1
2	ニコチン依存症を乗り越える! [A1パネル]		ニコチン依存症を乗り越えるための対処法等について説明したパネルです。	1
3	コントロールできない受動喫煙 [A1パネル]		受動喫煙の影響について説明したパネルです。	1
4	非喫煙者と喫煙者の比較 [A1パネル]		非喫煙者と喫煙者の歯、歯ぐき、舌の比較写真。	1
5	いつでも遅くはありません (歯) [A1パネル]		喫煙歴20年の歯と、禁煙と歯の定期的メンテナンス後の歯の写真。	1

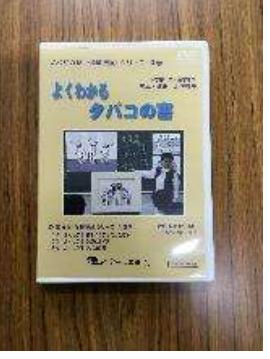
## 【たばこ・アルコール】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
6	それでも貴方はたばこを吸いますか？ [B1・A1]		双子の姉妹で、喫煙と非喫煙で40歳になった時の顔をメイクでシミュレーションした顔	B1×1 A1×2
7	適正飲酒① ～ちょうど酔（良）いお酒で健康長寿 [A1パネル]		適正飲酒7か条、適正飲酒量について説明したパネルです。 ※適正飲酒②とセットです	1
8	適正飲酒② ～適正飲酒7か条やまたのおろち [A1パネル]		適正飲酒7か条について説明したパネルです。 ※適正飲酒①とセットです	1
9	飲酒量を減らすコツ [A1パネル]		適度な飲酒のために、日ごろからできる工夫点を示しています。	1
10	どうしていけない？未成年者の飲酒 [A1パネル]		未成年が飲酒することによる身体への影響を説明しています。	1

## 【たばこ・アルコール】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
11	1日の適量アルコール [A2パネル]		1日の適量純アルコール量について、実際の目安となる飲み物の量で説明しています。	1
■タペストリー				
12	ママお願い！吸わないで		喫煙が妊娠中の女性に及ぼす害について説明しています。	1
■サンプル・モデル				
13	タール量モデル+汚れた肺		1日20本のたばこで1年間で吸い込むタール量とタールで汚れた肺のモデル。	1
14	1年分のタールサンプル		1日半箱吸う喫煙者の肺が、1年の間に肺に、取り込む発ガン性物質の量	1

【たばこ・アルコール】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■DVD等				
15	わたしたちのからだと健康 飲酒・喫煙と健康		アルコールの作用と依存症、イッキ飲みの危険性、そしてたばこに含まれる有害物質が健康に与える影響、受動喫煙の害、健康増進法をはじめとする喫煙への社会的な取組などについて説明します。（39分）（少年写真新聞社）	1
16	よくわかるたばこの害		小学校中・高学年用、たばこを吸うとどうなるのかについて説明しています。（12分）（アーニ出版）	1
17	今から始める喫煙防止教育		Part1小1,2年生用（6分）、Part2小3,4年生用（10分）、Part3小5,6年生用（12分）、Part4中高生用（14分）、Part5一般・大学生用（17分）、（日本循環器学会発行）	2
18	お酒を飲む喜びをいつまでも		飲酒習慣のチェックや「適正飲酒」に関する基礎知識のほか、飲酒にまつわるさまざまな情報を分かりやすく紹介しています。	1
19	禁煙教育用資料		クイズ形式で、「たばこの害」「受動喫煙の害」「未成年者の喫煙禁止」についてまとめたパワーポイントです（保健所作成）	1

【たばこ・アルコール】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■禁煙ツール				
20	禁煙チャレンジ60		2ヵ月間毎日禁煙をチェックできるツールです	1

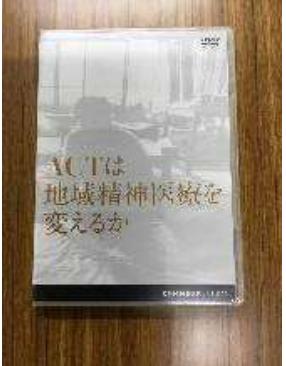
## 【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■タペストリー				
1	心の健康タペストリー（3種類）		うつ病、自死の実態、ストレスチェックなどの啓発用タペストリーです。	1
2	パパ、眠ってる？		うつ病を中心とした啓発用パネルです。	1
3	あなたに知ってほしいこと [A1パネル]		自死で亡くなられた人数やさまざまな心の病の概要とサインについて説明したパネルです。	1
4	あなたに実践してほしいこと [A1パネル]		身近な人の自死を防ぐために、あなたに実践してほしいことを説明したパネルです。	1

## 【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
5	認知症を予防しましょう [A1パネル]		認知症の予防等について説明したパネルです。	1
■DVD				
6	本人・家族のための統合失調症 講座		PART1:統合失調症の症状と治療 PART2:統合失調症の薬物治療 PART3:この街で自分らしく生きる 各10分	2
7	統合失調症の人の回復力を高める 家族のコミュニケーション		統合失調症の人の回復力を高めるため の家族のコミュニケーションについて、 具体例を交えて説明しています。	2
8	島根県精神障害者退院支援事業		島根県精神障害者退院支援事業について説明したDVDです。 (発行：島根県健康福祉部障がい福祉課)	1

## 【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
9	ACTは地域精神医療を変えるか		専門職種・関係者向けDVDです。 企画：地域精神保健福祉機  現在進行中のわが国のモデル事業であるACT-J、民間によるACT-Kの2つの事例を中心に、ACTとは何か、ACTが達成しうるものは何か、について、詳細にレポートします。  ※ACT：包括型地域生活支援プログラム	1
10	リカバリー 障害者自立を支える世界的潮流		専門職種・関係者向けDVDです。 企画：地域精神保健福祉機  アメリカで行われているリカバリーの先進モデルとしての活動を取材し、一つの作品にまとめたものです。	1
11	こころのサインに気づいたら (一般啓発用)		ゲートキーパー養成DVDです。 身边に悩んでいる人がいたときに、私たちがどのように寄り添いサポートしていくべきよいかポイントを紹介します。	1
12	こころのサインに気づいたら (養成研修用)		ゲートキーパーが自殺の危険性がある人をどのように認識し、対応するか、また、初期支援や、適切な支援への導入を学ぶことができます。	2
13	こころのサインに気づいたら (講義編)		初期対応や適切な支援への導入や実際について、メンタルヘルスファーストエイド5つのステップに沿って学ぶことができます。	2

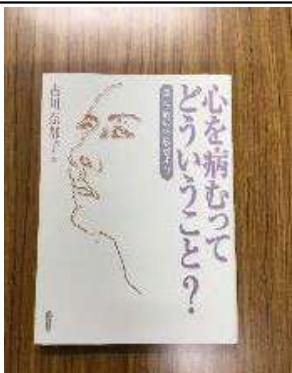
## 【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
14	こころのサインに気づいたら (地域対応編)		教材No10の実践編として、保健師、介護支援専門員、民生委員などの状況別で学ぶことができます。	3
15	こころのサインに気づいたら (被災地対応編)		教材No10の実践編として、避難所、仮設住宅、アルコール依存症への対応などの状況別で学ぶことができます。	3
16	統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション第1巻		第1巻「回復力を高める接し方」家族が患者と向き合う際の基本的な姿勢を学ぶことができます。	2
17	統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション第2巻		第2巻「ドラマで学ぶ回復力を高める会話」	2
18	統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション第3巻		第3巻「家族SSTの進め方」。患者とのよりよいコミュニケーションを考える家族SSTの例	2

## 【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
19	心のサインに気づいて		健康劇を通じて、うつ病に関する正しい知識を学ぶことができます（鳥取県精神保健福祉センター）	1
20	精神障害者地域移行支援特別対策事業 「街で暮らしたいね」を支援するため		地域体制整備にあたって具体的に役立つ内容です。	1
■CD				
21	こころのうたキャンペーン啓発用CD「きづき」		島根県こころのうたキャンペーンで募集した体験談をもとに、島根県内で活躍するシンガーソングライター六子さんが作成した啓発用の楽曲です。	5
■本				
22	家族が知りたい統合失調症への対応Q&A		著：高森信子 親が変われば子も変わる!子どもの気持ちを受けとめて、徹底的に話を聞きましょう!決してマニュアル化されない、魔法のような高森流SSTの会話術をまとめた決定版!あの高森信子先生が再発防止のための会話のコツを伝授します。	1

【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
23	あなたの力が家族を変える		著：高森信子 統合失調症のご家族の人が、どうしたらご本人の回復力を高める接し方ができるようになるのかがよくわかる本です。	2
24	「現代型うつ」はサボりなのか		著：吉野聰（平凡社新書） 近年、職場で「うつ」を訴える人が増えている。眞面目で几帳面な人がなりやすい「従来型うつ」に加え、自己主張の強い「現代型うつ」の若者が増加しているのである。この「現代型うつ」を“未熟”的の一言で簡単に切り捨てる上司が多いという。だが、それでは若者は本来の能力を発揮する機会を失ってしまう。結果として、社会全体の損失につながってはいないだろうか。精神科産業医が提言する、「現代型うつ」との向きあい方。	1
25	心を病むってどういうこと？精神の体験者より		著：古川奈都子（ぶとう社） 精神病を体験した「私」から、家族・医療者・まわりの人の「あなた」へ。心の病の人と「どう付き合つたらいいの？」という疑問に面对して、自分の苦しかった過去を振り返りながら、自らの体験をもとにつづる。	1
26	心病む母が遺してくれたもの 精神科医の回復への道のり		著：夏苅郁子（日本評論社） 人はいつだって変われる。統合失調症の母への葛藤—過酷な運命をたくましく生き抜いた心の軌跡を赤裸々に綴った衝撃作。	1
27	統合失調症の薬がわかる本		著：翠星ヒーリングセンター 八木剛平（NPO法人地域精神保健福祉機関・コンボ）	1

【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
28	精神障がいピアソーター 活動の実際と効果的な養成・育成プログラム		著：相川章子（中央法規） 当事者であり、支援者でもあるピアソーター。本書では、ピアソーターが「生き生き」と「やりがい」をもって働くために必要な支援体制、養成研修プログラム、雇用上の留意点などを紹介する。	1
29	わが家の母はビヨーキです		著：中村ユキ 母が精神科に通いはじめたとき、私はまだ4歳だった。それでも好きな母親と、泣いて笑って生きてきた。31年間の想いが詰まった感動のコミックエッセイ。	1
30	わが家の母はビヨーキです2		著：中村ユキ 異例のベストセラーとなった話題作から1年半をかけて、ついに完成!一番大切な人だから、一番大切な過去を話せなかつた…。家族の絆と統合失調症の再発防止を鮮やかに描く2作目。	1
31	なぜ生きる		高森 順徹監修 伊藤 大二、伊藤 健太郎 1万年堂出版 はたして人生の目的は、あるのか、ないのか。親鸞学徒の一人として、親鸞聖人の言葉を通して迫ってみたいと思う。第一部は、直面する問題点を中心に、文学者や思想家の人生論を掘り下げてみた。第二部は、少々難しいと感じられる方があるかもしれないが、聖人の言葉をあげて、古今東西、変わらぬ人生の目的を明らかにした。	2
32	生き心地（いごごち）の良い町 この自殺率の悪さには理由（わけ）がある		岡 檍 講談社 徳島県南部のある小さな田舎町は、全国でも極めて自殺率の低い「自殺“最”希少地域」だった。町民たちのユニークな人生観と処世術。その極意が、四年にわたる現地調査によって解き明かされていく。	1

【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
33	宗教の教科書 12週		菅原伸郎 株式会社トランスピュー 宗教って何だろう。それがわかれば、 何が変わるのだろう。人生を深く考 え、よりよく生きるために。	1
34	自殺対策ハンドブックQ&A 基本法の解説と効果的な連携の 手法		本橋 豊 ぎょうせい 平成18年10月28日、自殺対策基本法 が施行。自殺の実態とは?自殺の正しい 考え方とは?具体的に何をすれば良いの か?これから自殺対策を進める現場で本 に役に立つ一冊。	1
35	自殺の危険		高橋 祥友 金剛出版 自殺の危険を評価するための正確な知 識と自殺企図患者への面接技術の要諦 を解説。	1
36	会いたい 自死で逝った愛しいあなたへ		全国自死遺族連絡会 明石出版 愛するひとを自死で失った悲しみやさ みしさ、苦しみを、遺族が愛しさを込 めて書き記した感動の記録。	1
37	自死遺族支援と自殺予防 キリスト教の視点から		平山正実・斎藤友紀雄 日本キリスト 教団出版局 年間25,000人近くが自死する日本社会 にあって、教会、信徒はどのように自 死に向き合うべきか。本書は自死遺族 支援、自殺予防をテーマに展開。遺 族、自殺未遂体験者の手記、支援者や 専門家からの提言を収録。「自死」を 通して生きることを改めて考える。	1

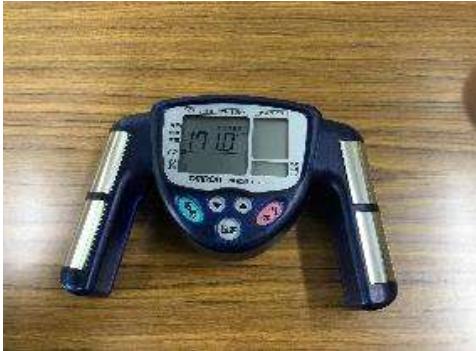
## 【 こころ 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
38	一〇〇文字で伝える「ありがとう」のショートレター		島根県 島根県健康福祉部障がい福祉課が自死予防普及啓発事業「こころのうたキャンペーン～気づきでつながる。いのちの意識～」で募集したショートレターをまとめた本。	2
39	子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」		足立 啓美、鈴木 水季、久世 浩司、イローナ・ボニウェル 挫折しやすい、キレやすい、すぐあきらめる…そんな子どもへの対応が気になる先生、スクールカウンセラー、父母必見!!日本のレジリエンス教育の第一人者による実践ワークブック。	1
40	統合失調症を知る心理教育テキスト当事者版 あせらず・のんびり・ゆっくりと		統合失調症の経過や回復までのプロセス、より充実した生活を送るためのポイントについて分かりやすく解説されたテキストです。	9
41	統合失調症を知る心理教育テキスト当家族版 じょうずな対処・今日から明日へ		統合失調症の患者さんを抱える家族を対象に、対応方法などについて分かりやすく解説されたテキストです。	8

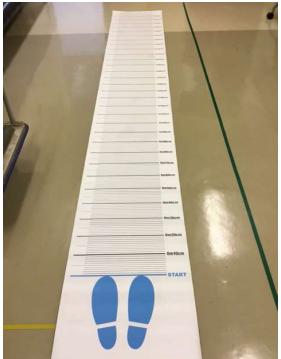
## 【運動・フレイル予防】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■パネル				
1	健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！① [A 1パネル]		島根県民の運動習慣の状況や体を動かすことで得られる効果について説明したパネルです。 ※健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動②とセットです	2
2	健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！② [A 1パネル]		隙間時間で、できる筋トレについて説明したパネルです。 ※健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！①とセットです	2
3	フレイル予防①		フレイルについての説明、チェックリストが記載されたパネルです。 ※フレイル予防②とセットです	1
4	フレイル予防②		フレイル予防のポイントについて説明したパネルです。 ※フレイル予防①とセットです	1

## 【運動・フレイル予防】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■体力測定機器等				
5	電子血圧計		腕を通すだけのアームイン血圧計。薄手のシャツならそのまま計測可能。大きな文字で表示するため、見やすいです。	3
6	体脂肪計		手で測るから簡単。BMIと体脂肪率で正確な肥満タイプを測定。基礎代謝量をもとに運動と食事のバランスの目安を確認してください。	1
7	デジタル長座位体前屈測定器		大きく見やすいデジタル表示採用。床面との摩擦が少なくスムーズな測定が可能。	1
8	デジタル握力計		左右交互に計4回の測定終了後、左右各最大値の平均値をデジタル表示します。オートパワーオフ機能：終測定終了後約1分。	1

## 【運動・フレイル予防】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
9	デジタル背筋力計		ほとんど全身の筋力が関わっている背筋力測定は、全身の筋力を見る尺度と考えられています。 強化プラスティックの使用により、軽量でコンパクトです。	1
10	2ステップテスト用マット		歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価する「2ステップテスト」を行うためのマットです。 ビニールでできたマットに1cmづつの目盛をプリントしています。 滑らず安全に、そして簡単に2ステップテストを実施することができます。	1
11	立ち上がりテスト用ボックス		片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がるかによって口コモ度を判定する「立ち上がりテスト」を行うための台です。10cm、20cm、30cm、40cmと4つの高さの台があります。	各1
■運動用品・DVD等				
12	ソフティボール90		スポンジに特製樹脂コーティングを施したノーパンクボールです。ソフトで軽く、弾みもよく、優れた復元力を持った丈夫なボールです。握って握力を強化したり、手で持ち上げて上体の運動に用いたりとその活用の仕方は、使う人次第でどんどん広がります。	1

## 【運動・フレイル予防】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
13	ラジオ体操第1、第2体操		<p>誰でも気軽に実践できる運動として現在多くの方に親しまれているラジオ体操。</p> <p>全身の動きは、200個あまりの骨と骨の繋がり、650個の筋肉の結びつきによって生じています。</p> <p>ラジオ体操を行うことで、関節の柔軟性、筋肉の血行促進などの効果を得ることができます、動きを滑らかにしていく効果があります。</p>	1
14	美しく若々しく、家庭でできるアンチエイジング		<p>日本人の“見た目”は、どんどん若返っています。健康であることにとどまらず、いつまでも若々しくいられるよう、積極的にアンチエイジングに取り組む人々が増えています。</p> <p>5年後、10年後の自分自身のために、いまできることをする。そして、素敵に年齢を重ねていく。身近なものとなったアンチエイジングについてのDVDです。</p>	1

## 【 がん予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■モデル				
1	乳がんモデル		乳がんの有無を知るには、まず手で触れ、目でよく見ることです。 皮膚の下に“しこり”を感じたり、皮膚の色や凹凸にささやかな変化が見られるなど、自分で日頃欠かさず乳房についていねいに触れてみる自己検診が大切です。 このモデルはしこり等がわかるものになっています。	4
■パネル				
2	知っているようで知らないがんの事実 (A1サイズ)		がんの事実について数字（データ）でまとめてあります。	1
3	がん予防の8ヶ条 (A1サイズ)		食生活を中心にがんを予防するためポイントが説明してあります。	1
4	働き盛りの「がん」 (A2サイズ)		働き盛りの主ながん死亡率（グラフ）、受診勧奨	1

## 【 がん予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
5	知っていますか！！若い女性の「がん」(A2サイズ)		年代別子宮頸がん、乳がん登録者数(グラフ)	1
6	がんを早期に発見する切り札は「がん検診」です(A2サイズ)		がんの成り立ち、進行について	1
7	乳がん検診を受けよう(A1サイズ)		受診勧奨、自己触診の方法、要精密検査について	1
8	乳がんの自己触診をしましよう(A2サイズ)		自己触診の方法について	1
9	子宮がん検診を受けよう(A1サイズ)		子宮頸がん、体がんについて、罹患率について、受診勧奨	1

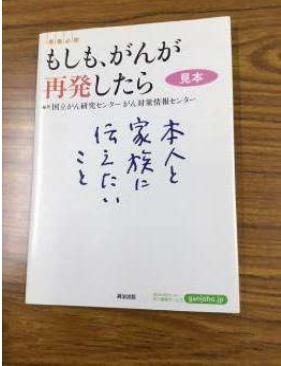
## 【 がん予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
10	子宮頸がんとHPV (A2サイズ)		子宮頸がんとHPVとの関係について(図解)	1
11	がん発生の原因[B1]		がんの原因となり得る物質についての説明をしたパネルです。	1
■DVD				
12	がんを予防しましょう ～がんを予防する生活習慣～		がん予防指針に沿って、現在分かっているがんを予防する生活習慣のポイントを示します	1
13	乳がんを早期発見、早期治療しましょう～自己触診が早期発見の力～		乳がんの理解と、早期発見こそが最善策であることを解説し、具体的な自己触診法を示します	2

【 がん予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
14	中岡みずえの検診行って元気いただきます！		女性の健康支援対策事業B S S特別番組	2
15	(New) ストップ ザ・がん ～島根のがん対策の今、そして明日～		島根県が作成した、がん検診啓発用DVDです	2
16	乳がんを早期発見するために		短編完結なドラマ構成により、マンモグラフィ検査が体験できるDVDです	1
17	マンモグラフィ検診によこそ！		マンモグラフィ検査の不安を払拭し、正しい知識を持ってもらえるDVDです	1
18	乳がん自己検診のすすめ		自己触診の実際をみることによって、「自己検診は難しくない」と実感してもらえるDVDです	1

【 がん予防 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
19	もしも、がんが再発したら		再発に直面された方に信頼できる分かりやすい情報を提供します	1