

【パネル】

<生活習慣を見直そうシリーズ>

①からだを動かそう

②上手なストレス
解消法

③生活習慣を
予防しよう

④分煙・禁煙を
しよう

⑤バランスよく
食べよう



<生活習慣病予防と食生活>

①生活習慣病予防の
食生活

②食生活は
バランスよく

③肥満にご用心

④生活習慣病予防と
栄養

⑤高脂血症と食生活



<新・歯の健康シリーズ>

①幼児期を虫歯から
守りましょう

②噛んで磨いて
健康な歯を

③知っておきたい
噛む効果

④歯周病の予防

⑤正しくみがけば一生もの



<健診シリーズ>

①健康宣言！
私は健診を受けます

②健診？
受けてないよ、だって...

③自覚症状が
ないからこそ、検診を



<高脂血症・動脈硬化予防シリーズ>

①知るほどお得 コレステロール

高脂血症は検診でチェック

コレステロールと中性脂肪

●コレステロール

コレステロールは、細胞の膜やホルモンの原料となる脂質です。体内に不足すると、細胞の膜が壊れ、ホルモンの分泌が正常に行われず、さまざまな病気の原因となります。

●中性脂肪

中性脂肪は、エネルギー源となる脂質です。体内に不足すると、エネルギー不足となり、さまざまな病気の原因となります。

●HDLとLDL

HDLは「善玉コレステロール」、LDLは「悪玉コレステロール」と呼ばれます。HDLはコレステロールを肝臓へ運搬し、LDLはコレステロールを血管壁に蓄積させるため、HDLは高値、LDLは低値が望ましいです。

●HDLを減らさないために

・適度な運動をする
・禁煙
・アルコールを適量にする
・ストレスを減らす
・食生活を見直す

②高脂血症予防の 心がけ

高脂血症予防の心がけ

●バランスの取れた食生活

●適度な運動

●禁煙

●ストレスを減らす

●アルコールを適量にする

●食生活を見直す

③高脂血症予防の 食事とポイント

高脂血症予防の食事とポイント

●食物繊維を多く摂る

●飽和脂肪酸を減らす

●コレステロールの多い食品を減らす

●エネルギーの適正摂取

●砂糖類は控えめに

●食塩は控えめに

●脂質のとり過ぎに注意

④高脂血症予防の人の タイプ別食品選びの目安

高脂血症の人のタイプ別食品選びの目安

タイプ	主食	主菜	副菜	調味料	飲み物
タイプⅠ	白米	肉類	野菜	塩・醤油	水・茶
タイプⅡ	白米	肉類	野菜	塩・醤油	水・茶
タイプⅢ	白米	肉類	野菜	塩・醤油	水・茶
タイプⅣ	白米	肉類	野菜	塩・醤油	水・茶
タイプⅤ	白米	肉類	野菜	塩・醤油	水・茶

●コレステロールと食事

●砂糖類は控えめに

●食塩は控えめに

●脂質のとり過ぎに注意

⑤動脈硬化をおこす 危険因子

動脈硬化をおこす危険因子

●高血圧

●高脂血症

●糖尿病

●喫煙

●ストレス

●運動不足

●肥満

●年齢

●性別

●家族歴

●生活習慣

⑥動脈硬化を防ぐ 日常生活

動脈硬化を防ぐ日常生活

●規則正しい生活リズム

●適度な運動

●禁煙

●ストレスを減らす

●アルコールを適量にする

●食生活を見直す

⑦動脈硬化予防の 食事のポイント

動脈硬化予防の食事のポイント

●エネルギーの適正摂取

●砂糖類は控えめに

●食塩は控えめに

●脂質のとり過ぎに注意

●食物繊維を多く摂る

●飽和脂肪酸を減らす

●コレステロールの多い食品を減らす

<糖尿病シリーズ>

①合併症が怖い 糖尿病

合併症が怖い糖尿病

●糖尿病とは

●糖尿病の合併症

●糖尿病の3タイプ

●糖尿病の予防と改善7か条

②糖尿病予防のための 日常生活

糖尿病予防のための日常生活

●規則正しい生活

●適度な運動

●禁煙

●ストレスを減らす

●アルコールを適量にする

●食生活を見直す

③糖尿病予防のための 食生活

糖尿病予防のための食生活

●肥満を避ける

●1日のうちに糖質の摂る食品を多めに摂る

●30分程度の運動をする

●食生活の時間を見直す

●1日の食塩摂取量は男性9.0g、女性7.5g未満に抑える

④糖尿病予防と 改善7か条

糖尿病の予防と改善7か条

1. 肥満を避ける

2. 規則正しい生活

3. 適度な運動

4. 禁煙

5. ストレスを減らす

6. アルコールを適量にする

7. 食生活を見直す

⑤増えつづける糖尿病

増えつづける糖尿病

●糖尿病とは

●糖尿病の合併症

●糖尿病の3タイプ

●糖尿病の予防と改善7か条

⑥糖尿病を予防して エンジョイライフ

糖尿病を予防してエンジョイライフ

●健康体質の維持

●肥満を避ける

●1日のうちに糖質の摂る食品を多めに摂る

●30分程度の運動をする

●食生活の時間を見直す

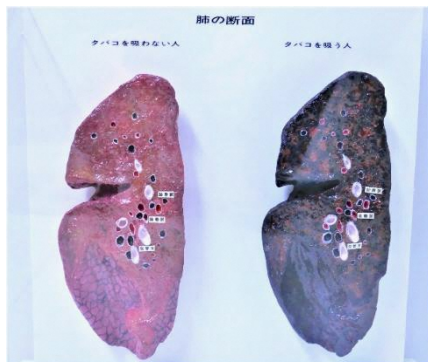
●1日の食塩摂取量は男性9.0g、女性7.5g未満に抑える

喫煙・飲酒対策



禁煙指導用 肺モデル (NO SMOKING)

1年間に吸い込むタールや喫煙によって汚れた肺を見ることができる。



禁煙指導用 肺モデル (タバコと肺)

喫煙者と非喫煙者の肺を比較して見ることができる。



COPD気管支モデル

気管支組織の変化を下層から順に4段階に分かれている。



呼吸機能測定装置※

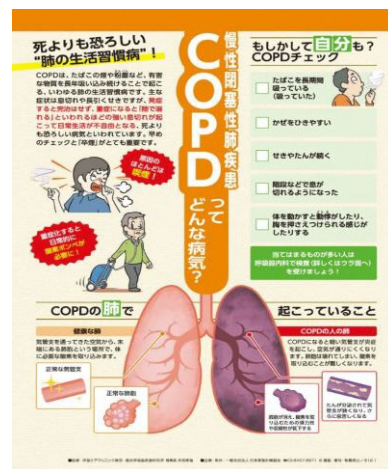
同性・同世代と比較して自分の呼吸機能がどの程度であるか確認可能。

※測定には、マウスフィルタ(PIF-2A)が必要です。マウスフィルター代は負担お願いします。【参考価格】：4,000円(20個)



飲酒状態体験メガネ

飲酒運転の危険性に関する指導も可能。



【掛図】

COPDってどんな病気？

【パネル】

<健康と喫煙シリーズ>

①あなたのエアークリーンは修理できません



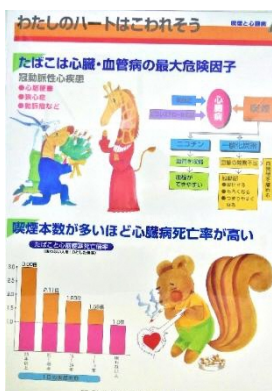
②がんになりたくないですね



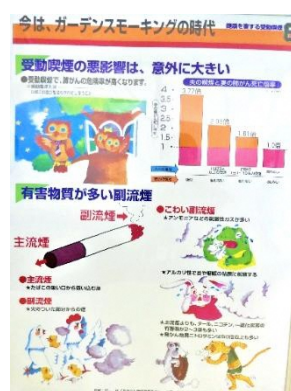
③けむりのないきれいな空気



④わたしのハートはこわれそう



⑤今は、ガーデンスモーキングの時代



フレイル対策（運動指導、介護予防）



超音波骨量測定装置
(測定部位：踵骨)

骨密度の測定可能。X線を使用しない仕様の為、妊産婦や若年者の検査にも使用できる。



超音波骨量測定装置
(測定部位：手首)

骨密度の測定可能。靴下など脱がないで手軽に測定可能。



骨粗鬆症
メディカルモデル

正常な骨と骨粗鬆症になった骨の状態を比較して見るができる。



チェッカーくん
(足指力測定器)

足指の親指と第2指で挟みこむことで下肢筋力がいつでもどこでも測定可能。



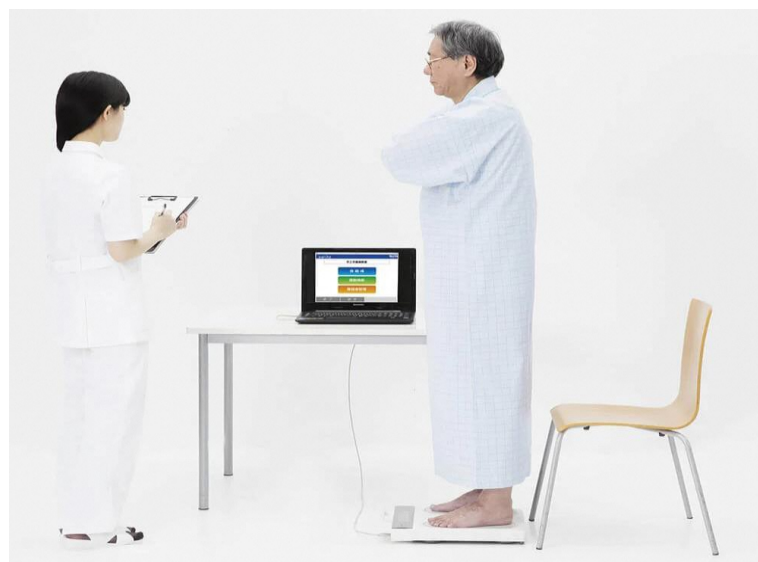
高齢者疑似体験モデル
(スタンダードセット)

高齢者の身体的機能や心理的变化を疑似体験できる装着タイプの教材。



運動機能測定装置
ZaRitz

イスからの立ち上がり、座るといふ動作で測定者の脚の筋力をパワー、スピード、バランスの3つの指標で分析・評価を行う。



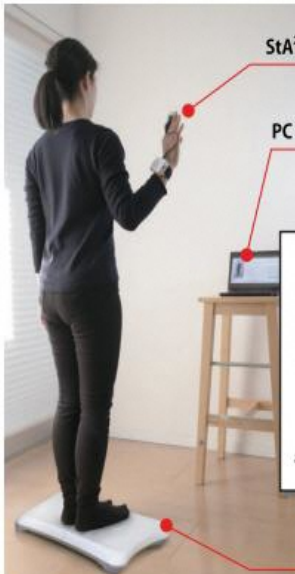
立位年齢測定器

StA²BLE

1分間の計測で転倒リスク（身体機能・感覚機能）を数値化し、立位年齢として可視化する。

※R8.7以降に導入

計測は簡単! たったの2Step



StA²BLE デバイス

PC (解析ソフト搭載)

バランス年齢 **70**歳



感覚能力点数 **50**点

70点
20点

あなたの立位年齢は **60**歳です

評価の例

重心動揺計

Step 1

利き手の人差し指と手首に装置 (StA²BLE デバイス) を取り付けます

Step 2

重心動揺計に乗り、装置 (StA²BLE デバイス) を取り付けした手を1分間、軽く振り続けます

指先の振動 (見えない壁) の ON / OFF で 転倒リスク検査



わずかなふらつきを誘発

わずか 1 分

見えない壁



【タペストリー】
高齢者の口腔ケア



【タペストリー】
高齢者の熱中症対策



【タペストリー】
認知症の症状と予防

食事・栄養対策



**体脂肪サンプル
(1kg,2kg,3kg)**

体脂肪に準じたモデルを目の当たりにすることで、過度の体脂肪蓄積の危険性を認識できる。



メタボリ先生健康管理室³

短時間の問診で効果的アドバイス可能。
食事診断、食事・運動習慣チェック、
生活習慣チェックなど。



**【タペストリー】
もっと野菜を食べよう**



**【タペストリー】
今日から始める減塩作戦**

その他



肌年齢計

約40秒で肌の年齢、健康度を算出。



妊娠シミュレーター

短時間の着用で妊娠中の大変さを理解してもらえよう、重さを12kgに設定。妊娠への思いやりと親になる自覚を高めることができる。



ゼッケン

返却時は洗濯をお願いします。



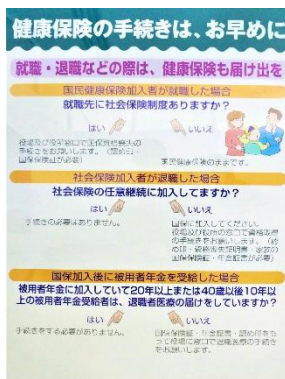
【タペストリー】

工夫しようストレスへの対応

【パネル】

<国民健康保険シリーズ>

- ① 知っておきたい 国保と交通事故
- ② 健康保険の手続きは お早めに
- ③ 国民健康保険制度の 仕組み
- ④ こんなときは 届け出をしましょう



<エイズってなんだろう>

①エイズとは何か？

②HIVにどのように感染するのか？

③HIVに感染すると④エイズ検査はどうやって
どうなるのか？ 受けるか？

エイズ(後天性免疫不全症候群)とは何か？



HIVにどのように感染するのか？



HIVに感染するとどうなるのか？



エイズ検査はどうやって受けるか？



⑤HIVをどうやって防ぐか？

HIV感染をどうやって防ぐか？



⑥エイズこれでは
感染しません

エイズ、これでは感染しません



⑦エイズとともに
生きるには

エイズとともに生きるには

