

健康教育用教材貸出リスト

目次

DVD	1 母子(思春期含む)
	2 生活習慣病
	3 健康づくり
	4 歯科
	5 高齢者・介護予防
	6 その他

貸出本数: 1回につき原則3点以内

- そのほか:
- ・申請者は、DVDを用いて研修等を実施する際には参加者の体調管理や事故や怪我等の安全管理に努めてください。
 - ・DVDを用いた研修等に関連して発生した事故や怪我等においては、市はその責任を負わないものとします。
 - ・貸出し期間中の取り扱いについて十分な管理をしてください。また、使用後は清掃し、かつ破損故障の有無を調べたうえで期日までに返納してください。
 - ・貸出しを受けた団体は、教材を転貸ししないでください。
- ※「備考欄」には、参考として教材の入手年度が入っていますが、作品の作成年度とは異なります
- ※No. の大きい方が、概ね新しい教材になっていますので、参考にしてください。
- ※内容は、各自で御確認のうえ、使用してください。

お問い合わせ先

担当: 札幌市ウェルネス推進部ウェルネス推進課
札幌市中央区北2条西1丁目1-7 ORE札幌ビル7階
TEL 011-211-3513 FAX 011-211-3521

DVD(1. 母子:思春期含む)

No.	タイトル	解説	時間	購入年度
554	ゆっくり大人になろうよ はずかしがらないで、きちんと 知ろう、教えよう	○ゆっくり大人になろうよ ○性犯罪から身を守るために ○からだの変化、妊娠と避妊 ○性感染症について	48分	H25年
555	喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 心と身体の健康シリーズ	○タバコに含まれる有害物質 ○タバコを吸うとガンになる○お酒ってなに? ○お酒を飲むとどうなるの? ○薬物の身体への影響 ○『ダメ。ゼッタイ。』薬物依存症の恐怖	38分	H25年
556	思春期を学ぶ(性教育) 心と身体の健康シリーズ	○成長ホルモンの秘密 ○何が起こるの? 大人への身体の変化 ○受精・妊娠の神秘とメカニズム○性感染症 ○あなたならどうする? 性情報と犯罪の現状	23分	H25年
557	赤ちゃんが泣きやまない 泣きへの理解と対処のために	赤ちゃんの泣きの特徴とその対処を理解して もらうこと、特になきやませるために激しく揺 さぶったり口を塞いだりしてはいけないことを 認識してもらう	11分	H25年
560	小学1～4年生のための性教 育コンテンツ じぶんのからだ「赤ちゃんはど こから生まれるの?」子どもの 自然な疑問に答えます!!	○はじまりのはなし(オープニング) ○ほうかごのきょうしつ○おとこのこ、おんな のこ ○あかちゃんのひみつ○きをつけよう ○からだのプライベート○みんななかよく	14分	H26年
561	乳幼児を事故から守るための 予防と対応 一次救命処置と心肺蘇生法	○子どもの事故と予防のチェックポイント ○事故などの対処法 ○心肺蘇生法(CPR)	44分	H26年

DVD(2. 生活習慣病)

No.	タイトル	解説	時間	購入年度
550	メタボリックシンドローム予防のための筋力トレーニング	○筋力トレーニングの注意点 ○筋力トレーニングの種目 ○栄養の摂取タイミングと運動効果 ○有酸素トレーニングと水分補給	39分	H25年
574	運動不足解消で血糖値を改善	血糖値を改善するための運動のポイントについて解説	5分	H29年
575	肉料理を賢く食べましょう 選び方に注意	①肉の死亡と生活習慣病の関係 ②肉の選び方と1食の目安量 ③肉の脂肪を落とす調理の工夫	6分	H29年
577	高血圧を予防しましょう 血圧は健康のバロメーター	①血圧とは・高血圧の判定基準 ②高血圧はなぜいけないのか？ ③生活習慣を見直しましょう	7分	H30年
578	がんを予防しましょう がんを予防する生活習慣	①がんの現状 ②がんと生活習慣の関連でわかっていること ③がんを予防する生活習慣	8分	H30年

DVD(3. 健康づくり)

No.	タイトル	解説	時間	購入年度
558	応援します！一人暮らしの食生活 大学生編/中高年編	①大学生編 ○朝食を食べて正しい生活リズム ○知ってますか？1日に必要なエネルギー ○野菜を食べましょう ○食事の基本は主食、主菜、副菜 ○簡単！楽しい！一人暮らしの応援レシピ ②中高年編 ○不規則な食生活と生活習慣病 ○生活習慣病の予防 ○男性でも気軽に参加料理教室 ○簡単！楽しい！一人暮らしの応援レシピ	①17分 ②19分	H26年
571	ひとり暮らしの健康を守る食生活 1日1食は自宅で食べましょう	①ひとり暮らしで陥りやすい食傾向と健康への影響 ②体調を整える食生活のポイント ③体調をコントロールするには	8分	H29年
572	アルコールを減らす工夫 適正飲酒で健康を守りましょう	①アルコールがからだに与える影響 ②適量を守って上手に飲む方法 ③飲むときの食べ方	9分	H29年
573	ちょっと“一杯”には危険が“いっぱい” 飲酒編	飲みすぎ防止のための工夫について解説	5分	H29年
579	タバコの怖いお話 よしもと芸人コント風教材編 ①小学校高学年用 ②妊産婦・若年女性用	①小学校高学年用 禁煙してもまた吸いたくなる理由・喫煙による体への害・喫煙による歯の変化など ②妊産婦・若年女性用 禁煙してもまた吸いたくなる理由・喫煙による胎児への影響・喫煙による新生児への影響など	①27分 ②33分	R1年
582	ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！	スキマ時間を見つけて行えるストレッチや筋トレを紹介	60分	R2年
583	ちょちょいのちょいトレ3.0 ストレッチ&筋トレでコリほぐしと運動不足解消プログラム	スキマ時間を見つけて行えるコリほぐしと運動不足解消プログラムを紹介。リモートワークで崩れた体のバランスを整え、運動不足を解消する。	46分	R2年
590	吸う人も吸わない人もSTOP！受動喫煙	①道民篇：外出先や家庭内など受動喫煙防止のための対策について説明します。 ②児童・保護者篇：たばこの害や受動喫煙にあわないための対策について説明します。 ③企業篇：受動喫煙防止対策の取り組みに役立つ情報をお伝えします。	①14分 ②13分 ③17分	R4年
591	ちょちょいのちょいトレ4.0 ストレッチ&筋トレ 生活習慣化のすすめ！	在宅でできるストレッチ&筋トレの効率的な運動方法をお伝えします。今日から取り入れて、運動不足を解消しよう！	67分	R5年
592	ちょちょいのちょいトレ5.0 今日から始める自重トレーニング	スキマ時間にトレーニングできるストレッチ&筋トレメニューです。自重を活用するプログラムなので、どこでも誰でも家族全員で実践できるようなっています。	55分	R5年
596	ちょちょいのちょいトレ6.0 今いる場所をジムにする！どこでもジム	大好評ちょいトレシリーズの第6弾！今回は、“今いる場所がジムになる”をコンセプトに、いつでもどこでもその場で実践できるようにしています。時間を決めてやるもよし、起きて5分寝る前5分のスキマ時間を活用してもよし。「これならできる！」トレーニングメニューです。	52分	R5年

DVD(4. 歯科)

No.	タイトル	解説	時間	購入年度
534	歯周病を予防しよう 健康は歯周病の予防から	内容:導入編「歯周病とは」/解説編「歯周病と全身疾患」/指導・実践編「セルフケアとプロフェッショナルケア」(小冊子あり)	16分	H20年
576	健康な歯を守るための生活習慣 歯周病を予防しましょう	①歯周病は生活習慣病 ②歯の手入れのポイント ③食事を守る健康な歯	10分	H29年

DVD(5. 高齢者・介護)

No.	タイトル	解説	時間	購入年度
551	大笑い健康プログラム第1笑 毎日笑おう！	○大爆笑できる古典落語 時そば ○笑いの体操とヨガの呼吸法のエクササイズグループエクササイズ～からだ篇～ ○笑いの医学的効用	74分	H25年
552	大笑い健康プログラム第2笑 毎日笑おう！	○大爆笑できる古典落語 犬の目 ○笑いの体操とヨガの呼吸法のエクササイズグループエクササイズ～メンタル篇～ ○笑いを生活に活かそう	76分	H25年
553	大笑い健康プログラム第3笑 毎日笑おう！	○大爆笑できる古典落語 粗忽の釘 ○一人でもできる笑いの体操 ○日本人の遺伝子に合った日本食を	69分	H25年
593	介護予防のためのマシンを使わない筋力向上トレーニング	マシンを利用することなく、手軽に行える筋力向上トレーニングを紹介。	85分	R5年

DVD(6. その他)

No.	タイトル	解説	時間	購入年度
559	熱中症予防の落とし穴 今、あなたの「常識」が危ない！	○熱中症とは○熱中症の常識が変わった ○日常生活での新常識○職場での新常識	28分	H26年
562	“依存症”からの回復(第1巻) 依存症とは何か	実際に依存症で苦しんだ人の経験をVTRで紹介しながら、医学的な知見も踏まえ、“依存症”の正しい理解について解説。	59分	H27年
563	“依存症”からの回復(第2巻) 回復への道	治療に取り組む病院や、リハビリテーション施設の取り組みをVTRで紹介しながら、依存症からの回復について解説。	67分	H27年
564	“依存症”からの回復(第3巻) 家族を支える	我が子の依存症と20年にわたって向き合ってきた父親の歩みをともに、家族が陥りがちな悪循環の構造を読み解き、回復への道筋を探る。家族支援のプログラムについても紹介。	63分	H27 年
568	早見優のLet's Study ! (熱中症対策)	対象：一般市民 トーク番組形式で一般の方へわかりやすく熱中症に関する知識を解説。 内容：①熱中症の基礎知識と良い汗・悪い汗 ②熱中症対処フォロー・医療現場での処置 ③夏を健康に過ごすための体作り ④スポーツと熱中症⑤夏を快適に過ごすには ⑥エアコンの上手な使い方	各15分	H27 年
569	解説シリーズ1 (熱中症対策)	対象：専門職(熱中症に関する基礎知識をお持ちの方) 講義形式で熱中症に対する具体的な対策を解説。 内容：①暑さに強い体作り②熱中症チェックリスト③生活の場における熱中症対策 ④地域における熱中症の取り組み	各20～30分	H27 年
570	解説シリーズ2 (熱中症対策)	対象：専門職(熱中症に関する基礎知識をお持ちの方) 講義形式で熱中症に対する具体的な対策を解説。 内容：①部活動中の熱中症対策 屋外スポーツ活動編②部活動中の熱中症対策 屋内スポーツ活動編③熱中症発生時・現場でできる対応例④熱中症の病態と緊急医療⑤監察医から見た熱中症	各20分	H27 年
581	夏の熱中症冬のヒートショック に気を付けよう！	①熱中症編 ②ヒートショック編	①32分 ②9分	R2年