

広報媒体物一覧（パネル 編）

○結核パネル

1	結核とは
2	結核のうつり方
3	結核の発病
4	結核の診断
5	結核の治療
6	結核の予防
7	結核の現状
8	複十字シール運動

○腰痛・肩こりパネル

1	腰痛の原因と予防
2	床に寝て行なう腰痛予防運動
3	椅子を利用する腰痛予防運動
4	立って行う腰痛予防体操
5	肩こりの原因と予防
6	肩こり予防体操

○新がん予防パネル

1	がんは死亡原因のトップ
2	がん（悪性腫瘍）とは
3	がんを防ぐポイントーたばことアルコールー
4	がんを防ぐポイントー食生活の工夫ー
5	自覚症状が無いからこそ、検診を
6	肺がん
7	胃がん
8	肝臓がん
9	大腸がん
10	子宮がん
11	乳がん

○四重奏シリーズ

1	高脂血症予防の食事とポイント
2	加減が大切コレステロールと中性脂肪
3	高脂血症の人のタイプ別食品選びの目安
4	高血圧予防のための7つのポイント
5	血圧は健康のバロメーター
6	動脈硬化をおこす危険因子
7	糖尿病こんな人は要注意
8	肥満にご用心
9	糖尿病食は健康食

○禁煙シリーズ

1	喫煙と肺がん
2	禁煙にチャレンジ
3	がんになりたくないですね
4	私のハートはこわれそう
5	周囲の人にも危険なたばこのけむり
6	たばこについて知っていますか？
7	タバコやめてみませんか？

○運動パネル

1	からだを動かそう
2	早わかり 生活のなかに運動を！
3	エネルギーと運動
4	習慣づけよう、手軽な運動
5	運動と食事で太りにくいからだづくり

○メタボシリーズ

1	メタボリックシンドローム
2	身体活動で生活習慣を見直そう
3	食生活で生活習慣を見直そう
4	健診でわかる今の自分
5	健診から考えるメタボリックシンドローム

○新栄養シリーズ

1	飲物を上手にとろう
2	飲酒量を減らすコツ
3	あなたのエネルギー収支バランスは？
4	賢い外食選びのポイント
5	遅い時間の食事は低エネルギーに
6	朝食を食べる生活を始めましょう
7	魚の栄養を食べる工夫
8	野菜は1日350g以上食べましょう
9	間食の食べ方を見直しましょう
10	朝、昼、夕1日に食事で「主食」・「主菜」・「副菜」を揃えましょう

○ピンクリボンパネル

1	あなたから伝えるピンクリボン
2	乳がんってどんな病気？その原因は？
3	40歳を迎えたら2年に一度、乳がん検診を受けましょう
4	乳がんセルフチェック
5	乳がんと共に生きる

○結核の基礎知識

1	結核とは
2	結核の発病
3	結核の症状と検査
4	結核の予防
5	結核の治療
6	結核の現状

