

# 健康教育ライブラリー



★貸し出しできます

☆配布できます

	タイトル	仕様	内容
栄養	 リーフレット 「ええよ〜(栄養)70歳からの元気生活」 ☆	A4版4ページ	高齢期をいきいきと暮らすための食生活のポイントをわかりやすく解説。
	パンフレット 健康づくり3部作シリーズ ☆	各シリーズとも A4版 両面刷り	●生活シリーズ1 ●食生活シリーズ1 ●食生活シリーズ2
運動	リーフレット 「転倒予防おたっしや体操」 ☆	A3版 両面刷り	体操の簡単解説書。壁に貼って活用する場合は2枚必要。
	壁掛け式パネル 「転倒予防おたっしや体操」 ☆	10枚組	ストレッチ編4枚、筋力アップ編6枚。
	ビデオ 「転倒予防おたっしや体操」 ☆	30分	体操の動きを詳しく紹介。最初の5分間は旧加悦町“おたっしや倶楽部”参加者のインタビューなど。地元の方も出演。
	 DVD 「転倒予防おたっしや体操 音楽編」 ☆ 「お腹へっこめ体操(クールダウン)」 ☆	DVD	音楽に合わせて楽しく体操。 ●365歩のマーチでウォームアップ ●世界に一つだけの筋トレ ●保健所ズンドコ節 ウォーキングなど運動後に筋肉をほぐす体操 ●川の流れてクールダウン ●花・すべての運動のあとに
	ビデオ 「ABC体操」 ☆	45分 ※音楽カセットあり	Aは(青竹)、Bは(ボール)、Cは(チェアー=イス)を使った、楽しくて簡単なエクササイズ。
	ウォーキングマップ 「タンゴ・歩っと・マップ」 「歩っと・マップ地域版」5種類 ☆		丹後のおすすめコースを紹介した「タンゴ・歩っと・マップ」。地域のコースを紹介した「歩っと・マップ地域版」。どちらもウォーキングの効果や役立つ情報を掲載。
生活	 リーフレット 「転ばぬ先の知恵 住まいや暮らしをチェック!!」 ☆	A3版三つ折り	転倒経験のある高齢者を訪問調査。自己チェックや転ばない暮らしの工夫などを紹介。
	 パンフレット 「転ばぬ先の知恵 住まいや暮らしをチェック!!」 ☆	A3版二つ折り	転倒経験のある高齢者の訪問調査パートII。住まいの中の危険や生活の工夫などを紹介。
	パンフレット 「いつまでも自分の歯でおいしく食べるために 歯周病を防ごう」 ☆	A3版二つ折り	歯周病の症状と原因、歯周病を防ぐブラッシング法などを紹介。

<お申し込み先>

京都府丹後保健所(丹後広域振興局健康福祉部) 保健室 健康支援担当  
 〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波 855TEL. 0772-62-4312 FAX. 0772-62-4368