

健康パネル一覧

※同一番号で同一名称のパネルが記載してある場合は、同じパネルが複数あることを意味します。

項目	No.	タイトル
栄養 パネル	栄養 1	野菜増し
	栄養 1	野菜増し
	栄養 2	主食, 主菜, 副菜を基本に食事のバランスを
	栄養 3	食事バランスガイドを考える(基本編)
	栄養 4	食事バランスガイドを考える(実践編)
	栄養 5	朝食を食べて元気に！健康に！
	栄養 6	夕食が遅いときの食事の工夫
	栄養 7	外食メニューの選び方
	栄養 8	食べる時間と量に注意
	栄養 9	賢い外食選びのポイント
	栄養 10	おかし・嗜好飲料のエネルギー量
	栄養 11	飲物を上手にとろう！
	栄養 12	間食の食べ方を見直しましょう
	栄養 13	80Kcalの食品と身体活動
	栄養 14	甘いものご注意
	栄養 15	5群 炭水化物性エネルギーの多い食品
	栄養 16	6群 脂質性エネルギーの多い食品
	栄養 17	調理の油を減らすポイント
	栄養 18	カルシウムを効率よくとる工夫
	栄養 19	サプリメントの活用法
	栄養 20	野菜は1日350g以上食べましょう
	栄養 20	野菜は1日350g以上食べましょう
	栄養 21	野菜を上手に摂りましょう
	栄養 22	野菜不足を解消しましょう
	栄養 23	こんなに塩分が含まれています
	栄養 24	食品に含まれる塩分量
	栄養 25	塩は1日男性7.5g女性6.5g未満に
	栄養 26	減塩を毎日心がけましょう！！
	栄養 26	減塩を毎日心がけましょう！！
	栄養 27	無理なく減塩8カ条
栄養 28	野菜をたくさん食べるためのコツ6か条	
栄養 29	食事のバランスとれてますか？	
栄養 30	食物繊維をしっかりとって生活習慣病予防	
運動 パネル	運動 1	運動で肥満解消
	運動 2	脱ロコモティブシンドローム
腎臓 パネル	腎臓 1	気になるCKD(慢性腎臓病)
	腎臓 2	腎臓にやさしい生活習慣
	腎臓 3	CKDを招くこんな生活習慣
	腎臓 4	CKDは健診で発見
糖尿病 パネル	糖尿病 1	糖尿病予防のための朝、昼、夕1日3回の食事で「主食」・「主菜」・「副菜」を揃えましょう
	糖尿病 2	糖尿病の予防と改善7カ条
	糖尿病 3	血糖値、ちょっと高めじゃありませんか？
	糖尿病 4	食事・運動・健診(市作成)
	糖尿病 5	糖尿病とは？(市作成)
	糖尿病 6	糖尿病を予防するライフスタイルチェック

※同一番号で同一名称のパネルが記載してある場合は、同じパネルが複数あることを意味します。

生活習慣病 パネル	生活習慣病 1	正常な血管・動脈硬化の血管
	生活習慣病 2	虚血性心疾患予防のポイント
	生活習慣病 3	脳卒中予防のための食事のポイント
	生活習慣病 4	肥満を防ぐ生活習慣はこれだ
がん パネル	がん 1	がん(悪性腫瘍)とは
	がん 2	がん予防の8カ条
女性の健康 パネル	女性 1	女性に多い骨粗鬆症
	女性 2	あなたは骨粗鬆症になりやすい？
	女性 3	更年期の正しい知識をもとう
	女性 4	女性ホルモンとコレステロール
	女性 5	月に一度は乳がん自己触診
	女性 6	乳がん検診を受けよう
	女性 6	乳がん検診を受けよう
	女性 7	女性の日常生活と動脈硬化予防
	女性 8	肥満と生活習慣病の関係
女性 9	運動を長続きさせるコツ	
たばこ パネル	たばこ 1	写真でみるたばこの体への影響
	たばこ 2	喫煙者に教えたいたばこの悪影響
	たばこ 3	喫煙と肺がん
	たばこ 4	COPDって何？
	たばこ 5	COPDの発症・進行予防
	たばこ 5	COPDの発症・進行予防
	たばこ 6	周囲の人にも危険なたばこのけむり
	たばこ 7	知っていますか？受動喫煙
	たばこ 8	ママお願い！吸わないで
	たばこ 9	分煙・禁煙をしよう
	たばこ 10	チャレンジ卒煙
	たばこ 11	あらためて知るたばこってどんなもの？
	たばこ 12	コントロールできない受動喫煙
	たばこ 13	COPDってどんな病気
たばこ 14	「吸う」人も「吸わない」人も気をつけて！肺がん	
歯 パネル	歯 1	歯周ポケットをなくそう
	歯 2	一生自分の歯で食べましょう
	歯 3	歯ブラシの選び方と持ち方
	歯 4	正しくみがけば一生もの
	歯 5	歯周病の予防
	歯 6	歯が生える時期と順序