

4 ヘルスパネル

P-3	運動シリーズ	1個
1 健康ですか？ 2 現代人は運動不足 3 運動は、こんなに健康によい 4 運動して健康に長生き 5 運動は肥満を防ぐ 6 運動はストレスを解消する 7 増やしたい運動の量は？ 8 運動は体力に合わせて 9 簡単な運動で体力づくり 10 運動不足をチェック		

P-4	ストレスシリーズ	1個
1 ストレスとは何か 2 ストレスから起こる病気 3 あなたのストレス度は 4 「急げ急げ」は危険！？ 5 ストレス管理は自己管理 6 外食する時は要注意 7 運動でリラックス！ 8 ストレス解消法 9 自分をよく知ろう 10 ストレス病を防ぐために		

P-6	肝臓病予防シリーズ	1個
1 肝臓のしくみ 2 肝臓のはたらき 3 もしかすると悪いのかなあ 4 肝炎(1) 5 肝炎(2) 6 肝硬変 7 肝機能検査 8 肝臓を悪くしないためには 9 肝炎患者の食生活 10 こわい合併症		

P-7	糖尿病予防シリーズ	1個
1 糖尿病ってどんな病気 2 糖尿病の症状いろいろ 3 どうして糖尿病になるの 4 糖尿病の合併症について 5 糖尿病の治療/食事療法 6 糖尿病の治療/薬物療法 7 糖尿病の治療/運動療法 8 糖尿病の検査方法 9 糖尿病にならないために 10 日常生活の注意		

P-14	消化器シリーズ	1個
1 消化器の名称 2 胃の働きについて 3 小腸の仕組みとは 4 大腸のはなし 5 胃腸を助ける器官—肝臓 6 胃腸を助ける他の器官 7 消化器病のいろいろ(1) 8 消化器病のいろいろ(2) 9 あなたと胃腸の健康チェック 10 消化器に良い食事		

P-15	歯の健康シリーズ	1個
1 歯を大切に 2 知っていますか歯の構造 3 どうしてむし歯になるの 4 むし歯になりやすい年齢 5 子どものむし歯 6 歯槽膿漏 7 丈夫な歯はこうしてできる 8 むし歯の予防 9 歯の治療はお早めに 10 あなたの歯、元気ですか		

P-16	たばこ・お酒シリーズ	1個
1 たばこと健康 2 からだへの影響(1) 3 からだへの影響(2) 4 周囲への影響 5 健康テスト 6 健康づくりと禁煙 7 酔いのメカニズム 8 お酒と病気(1) 9 お酒と病気(2) 10 お酒と上手につきあう		

P-18	エイズシリーズ	1個
1 エイズという病気は… 2 エイズになると、いろいろな病気に かかりやすくなります 3 エイズの感染ルートは限られています 4 日常生活ではうつる心配はありません 5 守ってください、「セーフ・セックス」 6 エイズ検査は保健所か病院で		

P-19	メタボリックシンドロームとは？	1個
1 ちゃんと知っていますか？ メタボリックシンドローム 2 メタボリックシンドロームの診断基準 3 生活習慣病をチェックしよう 4 メタボを防ぐ食生活 5 メタボを防ぐ運動習慣 有酸素運動編 6 メタボを防ぐ運動習慣 筋力トレーニング編 7 メタボを防ぐ禁煙 8 メタボを防ぐ禁酒習慣		