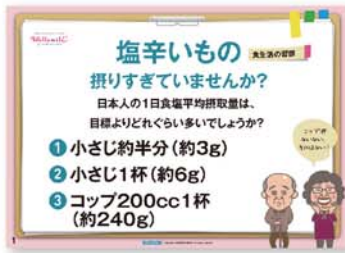


# 健康かみしばい

健康てっぱんネタを、  
誰でも簡単に提供できる。

## 食生活の習慣

5種



▲ 健康かみしばい



▲ 健康チャレンジカード

### テーマ 1 塩辛いものとりすぎていませんか?

- ✓ 減塩したい
- ✓ 健康診断でいつも血圧が高く改善したい
- ✓ 塩辛いものが好きでつい食べ過ぎてしまう

かみしばい RH8000 チャレンジカード RH8100

### テーマ 4 朝食をとっていますか?

- ✓ 朝食をとらないことが多い
- ✓ 午前中から仕事に集中したい

かみしばい RH8014 チャレンジカード RH8114

### テーマ 2 低栄養になっていませんか?

- ✓ 低栄養を予防したい
- ✓ あっさりしたもの中心の食事で肉はほとんど食べない
- ✓ 毎日同じものを食べていて食生活が偏っていると感じる
- ✓ 一人で食事をすることが多い

かみしばい RH8001 チャレンジカード RH8101

### テーマ 5 野菜をたくさん食べていますか?

- ✓ 野菜が不足していると感じる
- ✓ 肉や炭水化物が好きで食生活が偏っていると感じる

かみしばい RH8019 チャレンジカード RH8119

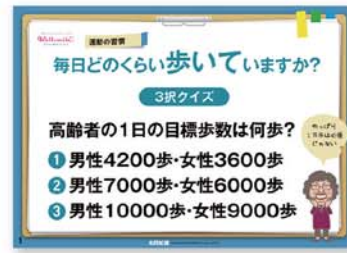
### テーマ 3 歯ぐきからの出血 放っていませんか?

- ✓ 歯周病を予防したい
- ✓ 健康的な歯を長く保ちたい
- ✓ 特に痛みもないのでしばらく歯医者に行っていない

かみしばい RH8002 チャレンジカード RH8102

## 運動の習慣

5種



▲ 健康かみしばい



▲ 健康チャレンジカード

### テーマ 6 毎日どのくらい歩いていますか? (シニア向け)

- ✓ ウォーキングをはじめたい
- ✓ 運動の習慣がない
- ✓ 運動が三日坊主で続かないことが多い

かみしばい RH8003 チャレンジカード RH8103

### テーマ 9 ロコモになっていませんか?

- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 仕事や家事が忙しくて運動する暇がない
- ✓ 肩こりや腰痛を改善したい

かみしばい RH8013 チャレンジカード RH8113

### テーマ 7 転倒予防の大切さを知っていますか?

- ✓ 転倒を予防したい
- ✓ つまずいたり、転倒に不安がある
- ✓ 運動する機会が少ない

かみしばい RH8004 チャレンジカード RH8104

### テーマ 10 毎日どのくらい歩いていますか? (働き世代向け)

- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 日ごろあまり歩かない
- ✓ 健康診断でメタボが気になっている

かみしばい RH8018 チャレンジカード RH8118

### テーマ 8 ストレッチをしましょう

- ✓ 身体を柔らかくしたい
- ✓ 怪我をしやすくなったと感じる
- ✓ 腰痛を改善したい

かみしばい RH8011 チャレンジカード RH8111

健康  
かみしばい

&

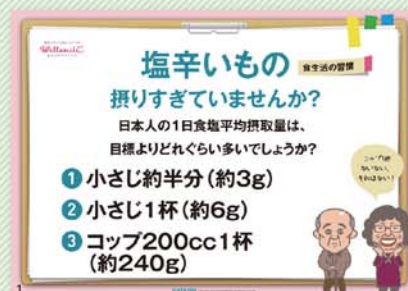
健康  
チャレンジカード

活用の流れ

## STEP 1 問題定義

クイズ形式でアイスブレイク  
3択や挙手を誘う展開で参加者の  
緊張をほぐし、より主体的に参加できます

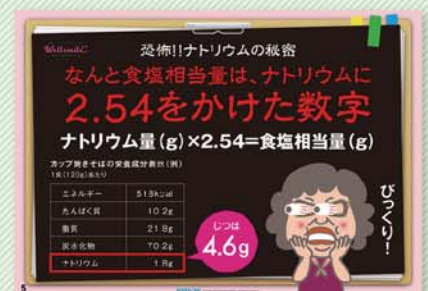
どき!



## STEP 2 解決理論

新しい知識の提供  
問題を解決するための学術的な知識  
正しいことは何かを示します

なるほど〜



行動変容をおこす健康教育ツールです。

## 健康かみしばい

1テーマ 本体価格 **¥3,800** +税

■ A3サイズ ■ 8枚組

## 健康チャレンジカード

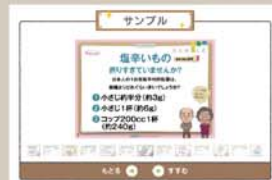
1テーマ 本体価格 **¥3,000** +税

■ A4サイズ ■ 50枚

webでサンプルを  
ご覧いただけます。



<http://hatachi-wellsmile.com/kamishibai/>



特許  
出願中

健康かみしばいは、埼玉県立大学との  
共同研究にもとづいて提供しています。

## 休養の習慣

6種

## 社会生活の習慣

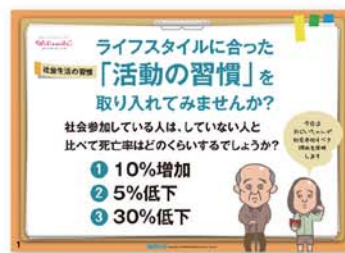
4種



▲ 健康かみしばい



▲ 健康チャレンジカード



▲ 健康かみしばい



▲ 健康チャレンジカード

テーマ **11** たばこを吸わない  
ようにしましょう!

- ✓ そろそろ禁煙したい
- ✓ 受動喫煙をしないようにしたい

かみしばい RH8007 チャレンジカード RH8107

テーマ **14** ストレスをためすぎないよう  
にしていますか?(シニア向け)

- ✓ ストレスを解消したい
- ✓ 環境の変化を不安に感じる
- ✓ 体が昔より動かしにくく、痛みもつらいと感じる
- ✓ 心も体も元気でいたい

かみしばい RH8010 チャレンジカード RH8110

テーマ **12** ストレスをためすぎない  
ようにしていますか?

- ✓ ストレスを解消したい
- ✓ 仕事でストレスを感じることがある
- ✓ ストレスを発散する方法を知らない

かみしばい RH8006 チャレンジカード RH8106

テーマ **15** よい睡眠がとれて  
いますか?(シニア向け)

- ✓ 毎日ぐっすり眠りたい
- ✓ 夜中に何度も目が覚めることがある
- ✓ なかなか寝付けられないことが多い
- ✓ 朝早くに目が覚める

かみしばい RH8012 チャレンジカード RH8112

テーマ **13** よい睡眠が  
とれていますか?

- ✓ 毎日ぐっすり眠りたい
- ✓ 日中うとうとしてしまうのを改善したい
- ✓ 寝ても疲れがとれない
- ✓ 布団に入ってからなかなか寝付けけない

かみしばい RH8005 チャレンジカード RH8105

テーマ **16** 熱中症に  
気をつけましょう

- ✓ 熱中症や脱水症状にならないように気をつけたい
- ✓ 水をあまり飲まない時がある

かみしばい RH8017 チャレンジカード RH8117

テーマ **17** ライフスタイルに合った「活動の  
習慣」を取り入れてみませんか?

- ✓ 社会参加に取り組みたい
- ✓ ボランティアを始めたい
- ✓ 色々な人と関わりを持ちたい
- ✓ 新しい趣味を始めたい

かみしばい RH8008 チャレンジカード RH8108

テーマ **20** 認知症について  
知っていますか?

- ✓ 認知症にならないために予防したい
- ✓ 最近なんだか忘れっぽくなったと感じる

かみしばい RH8016 チャレンジカード RH8116

テーマ **18** 家庭内に役割を  
持っていますか?

- ✓ 家庭内に自分の役割を増やしたい
- ✓ 家庭内に役割をあまり持っていない

かみしばい RH8009 チャレンジカード RH8109

テーマ **19** 長時間労働になって  
いませんか?

- ✓ 仕事もプライベートもどちらも充実させたい
- ✓ なんとなくいつも疲れていると感じる
- ✓ 日中眠くなることもある
- ✓ 残業しないで、定時に帰る日を増やしたい

かみしばい RH8015 チャレンジカード RH8115

### STEP 3 解決アクション

具体的な方法

解決するための具体的な行動を示します

やってみ  
よう!



### STEP 4 目標設定と行動の見える化

健康コラムと目標クリア記録

かみしばいのテーマに沿った健康コラムと  
目標クリアの記録をつけ行動を習慣化します

できた



GOAL

健康の  
成功体験!!

健康チャレンジカードは、  
健康コラムや、目標と  
記録を書き込める  
カード仕立て

