

出雲保健所 健康づくり貸出機器一覧 (R6.4.1 時点)

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真	
栄養・食生活	実物大カード	栄1	5訂改訂版 そのまんま料理カード 第1集 手軽な食事編		
		栄2	第2集 ちょっぴりごちそう編		
		栄3	第3集 幼児食編		
		栄4	食事バランスガイド編		
		栄5	実物大 そのまんま 3皿でバイキングカード		
		栄6	実物大 そのまんま 食材カード		
		栄7	実物大 そのまんま 菓子・飲み物カード		
		栄8	メタボ指導用 運動・食事選択カード		
	フードモデル等	栄9	サクッと切れるフードトイ		
		栄10	1日70gの野菜を使った野菜料理(5種)		
		栄11	漬物の塩分		
		栄12	塩分量に要注意 (梅干し、ポテトチップス、カップラーメン)		
		栄13	塩分の摂りすぎに注意① (うどん、ラーメン)		
		栄14	塩分の摂りすぎに注意② (しょう油、みそ汁)		
		栄15	脂質と塩分に気を付けよう① (焼きそば、ミートスパゲティ、にぎり寿司)		
		栄16	脂質と塩分に気を付けよう② (ウインナーソティ、練り製品)		
		栄17	野菜、きのこ、海藻		

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
分野	エプロンシアター	栄 18	砂糖に気を付けようシリーズ	
		栄 19	食育エプロンシアター「早ね・早おき・朝ごはん」	
		栄 20	楽しく食べよう! もぐもぐごっくん 食育パペット	
	パネル	栄 21	野菜は 1 日 350g 以上食べましょう	
		栄 22	塩は 1 日 男性 7.5g 女性 6.5g 未満に	
		栄 23	高血圧予防のための塩分チェック	
栄 24		幼児のおやつ選び方		
栄 25		砂糖パネル		
タペストリー (掛図)	栄 26	しまね版「あいうえお塩分表」(A1 サイズ)		
	栄 27	1 日 350g 以上の野菜を食べましょう!		
	栄 28	美味しく食べて減塩		

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
	紙芝居	栄 29	ピーマンのふしぎ (食育クイズ紙芝居)	
		栄 30	にんじんのふしぎ (食育クイズ紙芝居)	
たばこ	教材	た 1	たばこの害・授業セット	
	パネル	た 2	非喫煙者と喫煙者の比較	
		た 3	家族の喫煙と子供の口腔	
		た 4	喫煙の口腔の健康への影響	
		た 5	受動喫煙の影響	
		た 6	タバコで汚れた肺	
		た 7	2人は40歳の双子。違いがわかりますか。	






分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
		た8	ご存知ですか？COPD	
		た9	たばこ病を知って健康寿命をのばそう	
		た10	喫煙がもたらす悪影響	
		た11	コントロールできない受動喫煙	
	サンプル	た12	1年分のタールサンプル	
運動	万歩計	運1	赤色	
		運2	白色	
		運3	青色	
	ボール	運4	ソフティーボール	
		運5	ディノエッグ大 (赤、青、黄3個入り)	

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真	
	体脂肪モデル	運6	1 kg		
		運7	2 kg		
		運8	3 kg		
	ロコモ椅子	運 12	ロコモ度テスト 立ち上がりテストの台 (イス) 40 cm、30 cm、20 cm、10 cm		
	パネル	運 13	ロコモ度テスト (実践してみよう、結果から確認してみよう)		
		運 14	ロコモティブシンドロームの説明、ロコトレ (4種)		
		運 15	ロコモ立ち上がりテスト (説明パネル)		
		運 16	運動不足が気になる		
		運 17	かたらを動かそう		
		歯科	パネル	歯3	仕上げみがきを習慣に!

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
		歯4	乳歯を大切に！	
		歯5	知っておきたいお口のトラブル	
		歯6	歯みがきの奥義、ブラッシングの心得	
		歯7	オーラルケアでいつまでも素敵な人生を！	
		栄24	幼児のおやつ選び方	
		栄25	そのおやつ、砂糖はどれくらい？	
		パネルシアター	歯7	カラーパネルシアター ムッシバンをやっつけろ
エプロンシアター	歯8	味覚を育てる 食育エプロン		



分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
	パペット	歯9	かばちゃんパペット人形 歯ブラシくん	
		歯10	歯みがき指導用顎模型（布製・歯ブラシ付き）	
	紙芝居	歯11	むしばきんがねらってる	
		歯12	は、にげちゃった！	
		歯13	みてみて ぼくのは	
歯14		はいしゃさんなんか へっちゃらだい		
歯15	いつもパクパク こぶたのプー			
心臓	パネル	心1	睡眠と健康	
		心2	上手なストレス解消法 （健康づくりのための休養指針）	
血圧管理	パネル	血圧1	健康のバロメーター血圧	
		血圧2	高血圧予防・改善のための生活チェック	
がん予防	触診モデル	が1	乳がん触診モデル	

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
	パネル	が2	自覚症状がないから「自分は大丈夫」と思っていますか？	
		が3	今日から実践！～がんを防ぐ 新12か条～	
		が4	増えています 乳がん	
体重計	体重計	体1	車いす用持ち運び式体重計	