

# <健康づくり機器等貸し出し一覧>

R8.4月現在

出雲保健所ホームページにも、  
貸し出し機器一覧を写真付きで載せています。

出雲保健所 健康づくり貸出

検索



## ●栄養・食生活●

	機器番号	機器等名称
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、せんべい）
	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、漬物）
	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
	栄18	砂糖に気を付けようシリーズ
エプロンシアター	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！もくもくごっくん 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 未滿に
	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	そのおやつ、砂糖はどれくらい？
	栄31	その食事、大丈夫？
	栄32	なぜダメ!? 深夜の食事！
栄33	あなたの食生活は大丈夫？	
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
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）
測定器	栄34	デジタル塩分計

## ●運動●

	機器番号	機器等名称
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90
	運5	ディノエッグ大（赤、青、黄3個入り）
体脂肪モデル	運6	1kg
	運7	2kg
	運8	3kg
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）40cm、30cm、20cm、10cm
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	からだを動かそう
	運18	Let's ウォーキング！

## ●歯科●

パネル	歯3	仕上げみがきを習慣に！
	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16	オーラルケアでいつまでも素敵な人生を！
	歯17	お口の健康を守る強力なツール！
パネルシアター	歯7	カラーパネルシアター ムッシュパンをやっつけろ
	歯8	味覚を育てる 食育エプロン
エプロンシアター	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）
パペット	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 ほくのは
	歯14	はいしゃさんなんか へっちゃらだい
	歯15	いつもバクバク こぶたのプー

## ●たばこ●

	機器番号	機器等名称
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。
	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

## ●がん予防●

パネル	が1	乳がん触診モデル
	が2	自覚症状がないから「自分は大丈夫」と思っていませんか？
	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
	が5	50歳代から 大腸がん
	が6	知っているようで知らない がんの事実（数字で見よう） <b>New</b>

## ●こころ●

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

## ●その他●

モデル	そ1	動脈硬化モデル
	そ2	骨粗鬆症モデル

## ●車いす用体重計●

体重計	体1	車いす用体重計（持ち運び可能）
-----	----	-----------------

【問合せ・申込み先】  
出雲圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：出雲保健所 健康増進課）  
TEL:0853-21-8785 / FAX:0853-21-7428  
E-mail:izumo-hc@pref.shimane.lg.jp