

健康づくり機器等の貸し出しを行っています

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、健康づくり活動にご利用いただける機器や啓発・指導媒体の貸し出しを行っています。

地域や職場の健康づくりに、ぜひご活用ください！

- ◆ 〔貸出対象〕 大田市、川本町、美郷町、邑南町に住所がある個人、団体、事業所
- ◆ 〔費用〕 無料
- ◆ 〔申込方法〕 県央保健所健康増進課あて下記にご連絡ください。
- ◆ 〔貸出申込書〕 別添のとおり
※県央保健所ホームページからもダウンロードできます 
- ◆ 〔問い合わせ・申込み先〕



〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1 県央保健所健康増進課
Tel: 0854-84-9821 FAX: 0854-84-9830

栄養・食生活

■ フードモデル



品名：形がかわる野菜たち
(トマト、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、
ゆず、はくさい、ほうれんそう、にんじん、にら)
個数：各種1組
野菜は切ったり、茹でたり、炒めたり…加熱することで見た目の量が変化することを目で見て実感できます。



品名：脂質と塩分はどれくらい？
(1) カレーライス
(2) とんこつラーメン
(3) ミートスパゲティ
個数：各1個
外食で食べることの多い料理に含まれている脂質量と食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油または塩が入っています。「目で見えない」脂質と食塩量を「見える化」することで、1品にどれくらい摂取しているかを認識してもらいやすくなります。



品名：塩分はどれくらい？
(1) にぎり寿司
個数：1個
料理に含まれている食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。ヘルシーなイメージがある和食ですが、塩分が多く食べ方に注意が必要であることを目で見て実感、納得できます。



品名：目で見えてわかるシリーズ～減塩指導～

- (1) みそ汁の具の関係
- (2) しょうゆのつけ方

個数：各1個

野菜をたっぷり入れると“汁”を飲む量が減って減塩になること、お刺身のしょうゆはつけ方で塩分を控えることができることが、目で見えて実感、納得できます。



品名：野菜1日350g 食材フードモデル (9種)

個数：1セット

「野菜1日350g 摂取」の指導用に、緑黄色野菜 120g、その他の野菜 230g となるよう組み合わせたセットです。



品名：1皿70gの野菜を使った野菜料理 (5種)

個数：1セット

「野菜1日350g 食材フードモデル (9種)」の野菜350gを使用した野菜料理5種のセットです。生・酢の物・スープ・煮る・炒めるという調理で、各料理1皿あたり70gの野菜を使用しています。



品名：砂糖に気をつけよう

- (1) オレンジジュース
- (2) 缶コーヒー

個数：各1個

飲料に含まれている砂糖を、大1ヶ＝砂糖5g分、小1ヶ＝砂糖1g分で表現しています。

■ タペストリー・パネル

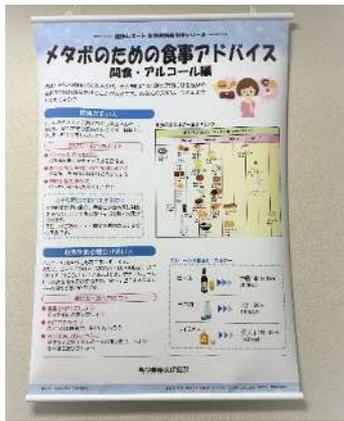


品名：めざそう！野菜350g以上！（タペストリー）

個数：2個

※規格サイズ 950×1200mm

軽量ソフトクロス製。上下パイプ・上部ヒモ付
 フードモデル：「野菜1日350g 食材フードモデル (9種)」と
 「1皿70gの野菜を使った野菜料理 (5種)」に対応した栄養
 指導用タペストリーです。



品名：メタボのための食事アドバイス間食・アルコール編
個数：1個
規格：A1サイズ（84.1×59.4cm）
付属：上下パイプ・上部ヒモ
間食とアルコールを上手に楽しむ選び方・食べ方のコツをまとめたタペストリーです。



品名：ウォーキングエネルギー交換表
個数：1個
規格：A1サイズ（84.1×59.4cm）
付属：上下パイプ・上部ヒモ
日ごろ、一食分（目安）として口にしている食品の摂取エネルギーを、ウォーキングで消費するには、どのくらいの運動時間がかかるか、その目安をグラフにしたタペストリーです。



品名：パネル「もっと野菜を食っちゃんさい」
個数：1個
1皿70gの野菜を使った野菜料理例や野菜70gの目安量を掲載したポスターパネルです。



品名：今日から始める減塩作戦（タペストリー）
個数：1個
減塩のためのちょっとした工夫を掲載したタペストリーです。

■ パネルシアター



品名：パネルシアター用イーゼル
 パネルボード（白）、パネルボード（黒）
 個数：各1個
 折りたたみ式なので、脚を前後に広げて、
 棚で固定するだけで簡単に設置できます。
 ※収納バッグあり



品名：パネルシアター（パネル）
 個数：4種類各1個
 「カレーライスのうた」
 「いたずら魔女のおせんぼ」
 ◆どんな食べ物がからだを作るのに必要なのか、大切なのか学ぶ
 「にんじんさん だいこんさん ごぼうさん」
 ◆昔はみんな茶色だった野菜がどうして今の色になったのか。。
 「ムッシバンをやっつけろ」
 ◆むし歯のできる原因、食べた後の歯みがきの大切さを伝えます。

■ エプロンシアター



品名：味覚を育てる食育エプロン
 個数：1個
 食べ物を食べるための大切な入口である“口”に着目した食育エプロンです。甘い、苦いなどの味の種類や、味がわかる仕組み、表現方法などを伝えることができ、口腔衛生指導にも役立ちます。



品名：なんでも食べる元気なまあちゃん
 個数：1個
 「食べたごはんは体の中でどうなるの?」「バランスの良い食べ物の組み合わせ方は?」など、子どもたちに分かりやすく伝えることができる食育エプロンです。



品名：早ね早おき朝ごはん

個数：1個

「早ね早おき朝ごはん」運動をテーマとした、食育エプロンです。規則正しい生活習慣の大切さを、子どもたちに分かりやすく伝えることができます。

■ 料理カード、絵本 等



品名：そのまんま食材カード

個数：2個

おもて面は、よく使う量の実物大の食材写真。うら面は、重量（可食部）、エネルギー量、おもな栄養素とその働きなどが表示してあります。



品名：そのまんま菓子・飲み物カード

個数：1個

市販のお菓子や嗜好飲料の摂取状況をチェックして、とり過ぎなどの問題点を見つけたり、「そのまんま料理カード」との併用で、1日の望ましい食事の組み合わせ方を学んだり、使い方は自由自在。



品名：そのまんま料理カード

- (1) 手軽な食事編
- (2) ちょっぴりごちそう編
- (3) 幼児食編

個数：各1部

実物大の料理カードになっており、1日の食事内容をチェックし、適正エネルギー量を理解することができます。



品名：そのまんま料理カード

外食・中食+家庭のきほん料理

- (1) 外食編
- (2) 中食編
- (3) 家庭のきほん料理編

個数：各1部

栄養バランスやエネルギー、野菜の過不足チェックができます。実物大料理カードのほか、ポスター2種、ランチョンマット、活用ガイド&料理データ集付きで、ゲーム感覚でおいしくバランスの良い食べ方が学べます。





品名：メタボ対策・特定保健指導のための
「これだけ食べたら、これだけ運動カード」

個数：1部

行動変容をサポートする栄養指導媒体。摂取エネルギーと相当する運動量が絵をみてすぐわかるカードです。



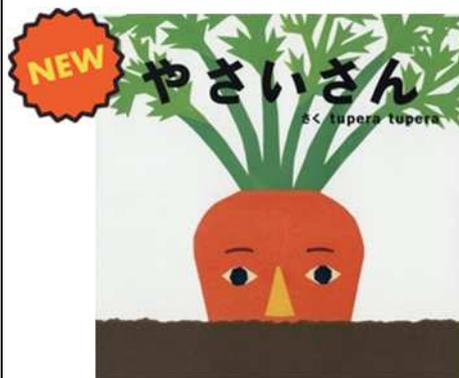
品名：新・食物アレルギーガイドブック

個数：1冊

ページ：112頁（カラー32頁+1色80頁）

「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」の改訂（2019）に沿った最新版！！

正しい情報を共有し、子どもたちの安全な毎日を守るための必読の一冊！鶏卵、牛乳、小麦を除去した安心レシピが満載！



品名：絵本 やさいさん

個数：1冊

はたけにやってきました。やさいさん、やさいさん、だあれ。すっぽーん、にんじんさん。やさいさん、やさいさん、だあれ。すっぽーん、ごぼうさん…。いろいろなやさいたちがかくれんぼ。たのしいしかけの絵本。



品名：げんきをつくる食育えほん

個数：1セット（全5巻）

「たべるの だいすき！」

「じょうぶな からだを つくる たべもの」

「びょうきから まもってくれる たべもの」

「つよい ちからが できる たべもの」

「おいしい あじの おてつだい」



品名：きょうからはじめる食育のえほん

個数：1セット（全5巻）

「いただきます」

「えいようせんたい しょくレンジャー」

「たべもの みつけ あそび」

「たべもの みんなで ゲーム」

「かんたん りょうり」



品名：食育紙芝居

個数：1セット（全5巻）

「おいしいランドの たんけんたい」

「はなたろうと あかべえ」

「おやおや もったいない！」

「おふくちゃんの おいしいごはん」

「きこえたね！いただきます」



品名：食育紙芝居

個数：1セット（全5巻）

「ころり おにぎり できあがり」

「ありがとう！はやね はやおき あさごはんマン」

「なかよしおはしの はーちゃんと しーちゃん」

「いっしょがいいね」

「ひみつの あかい ジュース」

歯科

■ 指導モデル



品名：ピオレー病理模型

個数：1個

健康な歯肉の状態と病変状態の歯肉を比較することで、歯周病を分かりやすく説明できるようにした、歯周疾患模型です。

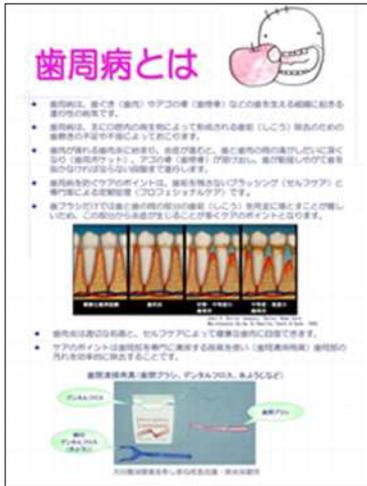


品名：歯磨き指導用 顎模型

個数：1個

歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス等による清掃の指導などに適した模型です。

■ パネル・タペストリー



品名：歯周病 布パネル
 個数：10枚 1組 1セット

- ①めざせ 8020！歯の喪失を防止しよう！
- ②歯周病を予防しよう！
- ③歯周病とは
- ④ていねいな歯ブラシに加え 歯間清掃用具を使用しよう！！
- ⑤定期的に歯科検診を受けよう！！
- ⑥⑦タバコと歯周病の関係ご存知ですか？
- ⑧口腔ケアを行いましょう
- ⑨障害者や高齢者に必要な口腔ケア
- ⑩口腔ケア不足で肺炎になることもあります！



品名：歯周病パネル

- (1) 本当に怖い歯周病
- (2) 大田圏域の現状
- (3) 歯周病を予防しよう

個数：各1個



品名：フッ化物パネル

- (1) フッ化物を知っていますか？
- (2) フッ化物を利用するには？

個数：各1個



品名：歯磨きで歯周病予防（タペストリー）

個数：1個

上手な歯の磨き方などを掲載したタペストリーです。

		<p>品名：歯の健康づくりパネル</p> <p>(1) 子どもたちの健康を守るために！！</p> <p>(2) 親子で取り組む！お口の健康づくり</p> <p>(3) 妊娠中に歯の健康について考えてみませんか！？</p> <p>個数：各1個</p> <p>※(3)は2枚セットです。</p>

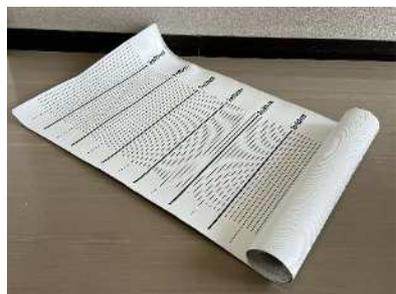
運 動

<p>■ 血圧計</p>		
<p>(1)</p> <p>(2)</p> <p>(3)</p>		<p>品名：(1) インテリセンス血圧計</p> <p>(2) オムロン 上腕式血圧計</p> <p>(3) アームイン血圧計</p> <p>個数：各1個</p>
<p>■ 体重計・体脂肪計</p>		
<p>(1)</p> <p>(2)</p> <p>(3)</p>		<p>品名：(1) 体内組成計付体重計</p> <p>(2) 体脂肪計</p> <p>(3) 体組成計</p>
		<p>品名：体脂肪モデル</p> <p>個数：1Kg 1個 / 3Kg 1個</p> <p>重量、色、触感など人の体脂肪に準じたモデルです。過度の体脂肪の蓄積の危険性や体脂肪率の管理の重要性を認識するのに役立ちます。</p>

■ ロコモティブシンドローム（ロコモ）啓発媒体



品名：ロコモ 2ステップテスト用シート
 個数：1 セット
 台は 40cm、30cm、20cm、10cm の4種類の高さがあります。



品名：ロコモ 2ステップテスト用シート
 個数：1 シート

■ その他



品名：ヨガマット
 個数：10 枚
 規格：61 cm×173 cm



品名：バランスボール
 個数：5 個
 規格：約 65 cm
 耐荷重：150 kg
 付属品：空気入れ
 バランスボールに座ることで、自然に正しい姿勢で座ることができ、腹筋や背筋が鍛えられます。



品名：デジタル握力計
 個数：2 個



品名：まめで！いきいき3分体操 CD/DVD
 個数：CD 8枚、DVD 10 枚
 内容：☆座って肩こりリフレッシュ編
 肩・首こり、目の疲れ等の予防・改善、
 気分のリフレッシュ等に
 ☆立って腰痛リフレッシュ編
 腰痛の予防・改善、姿勢の改善、ウエスト引締め、
 全身のリフレッシュ等に

たばこ・アルコール

■ 模型



品名：タールサンプル

個数：1個

1日1箱吸う喫煙者の肺が、1年の間に肺に取り込む発ガン性物質の量を示しています。

(注) タールはサンプルであって本物ではありません。

■ 適正飲酒展示物



品名：アルコールフードモデル

個数：1セット

ビール、ワイン、チューハイ、ウィスキー、日本酒、梅酒、焼酎の1杯分の大きさをフードモデルで再現しています。付属の成分シールにはエネルギーやアルコール量も記載しているので、指導に使いやすいセットです。

■ パネル



品名：たばこの啓発パネル

(1) たばこの害って？

(2) がんになりたくないですね（喫煙とがん）

(3) 周囲の人にも危険なたばこのけむり

個数：各1個



品名：適正飲酒啓発パネル

(1) 適度な飲酒で！お酒と上手につき合おう！

(2) どうしていけないの？20歳未満の飲酒・・・

個数：各1個



こころ

■ パネル



品名：思春期こころの健康づくりパネル

(1) 思春期とはどんな時期

(2) 思春期の子どもたちを理解し、向き合うために

個数：各1個

がん予防

■ パネル



品名：子宮頸がんパネル

(1) 子宮頸がんと HPV

(2) 20歳になったら子宮頸がん検診を受けましょう

個数：各1個



品名：乳がんの自己触診をしまじょう

個数：1個

乳がんの自己触診（セルフチェック）方法について説明しているパネルです。



品名：知っていますか!! 若い女性の「がん」

個数：1個

・子宮頸がん…30代が発症のピーク

・20歳になったら検診を受けること

・乳がん…40代から発症が増える

・2年に1回はマンモグラフィ検診をうけること

・毎月1回は自己検診をすること

について啓発しているパネルです。



品名：自覚症状がないから「自分は大丈夫」
を思っていないませんか？

個数：1個

- がんの早期発見のためには、自覚症状が無くても定期的に検診を受ける必要があることを啓発するパネルです。
- がんと診断された患者さんの診断時のステージ(病期)や、ステージ毎の有症状率、自覚症状有無による早期発見率がグラフ化してあります。

■ 乳がん触診モデル

(1) (2)



品名：(1) 乳がん触診モデル (坂本モデル M115)
(2) 乳がん触診モデル

(日本家族計画協会モデル (精密型))

個数：(1) 1個 (2) 2個

- (1) しこり等：リンパ節 2カ所
しこり1. 5mm 1カ所
しこり2. 0mm 1カ所
皮膚の変色、くぼみ 1カ所
ピッグスキン(オレンジ皮様状態) 1カ所
乳首の陥没
- (2) しこり等：しこり 1カ所
えくぼ 1カ所
線維腺腫 1カ所
乳腺症 1カ所