


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

	<p>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)</p> <p>個数：各種1組</p> <p>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わることを目で見て実感できます。</p>
	<p>品名：脂質と塩分はどれくらい？</p> <p>(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</p> <p>個数：各1個</p> <p>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。</p>
	<p>品名：塩分はどれくらい？</p> <p>(1) にぎり寿司</p> <p>個数：1個</p> <p>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。</p>



品名：目で見てわかるシリーズ～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。

■ 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：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。

■ 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たり、適正エネルギー量を理解することができます。



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：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」

	<p>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」</p>
	<p>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」</p>
	<p>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」</p>

歯 科

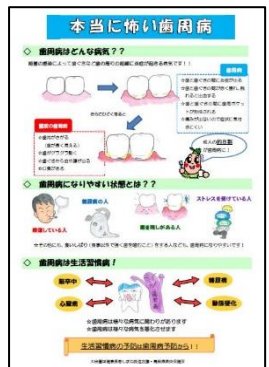
■ 指導モデル

	<p>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。</p>
	<p>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。</p>

■ パネル



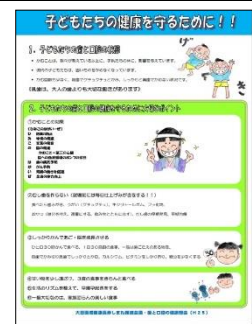
品名：歯周病 布パネル
 個数：10枚 1組 1セット
 ①めざせ8020！歯の喪失を防止しよう！
 ②歯周病を予防しよう！
 ③歯周病とは
 ④ていねいな歯ブラシに加え 歯間清掃用具を使用しよう！！
 ⑤定期的に歯科検診を受けよう！！
 ⑥⑦タバコと歯周病の関係ご存知ですか？
 ⑧口腔ケアを行いましょう
 ⑨障害者や高齢者に必要な口腔ケア
 ⑩口腔ケア不足で肺炎になることもあります！



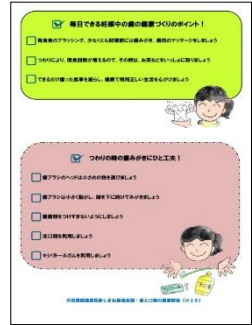
品名：歯周病パネル
 (1) 本当に怖い歯周病
 (2) 大田圏域の現状
 (3) 歯周病を予防しよう
 個数：各1個



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



品名：歯の手帳づくりパネル
 毎日できる歯の手帳づくりのポイント！
 歯磨きのポイント、歯の健康状態を毎日記録しよう
 フッ化物の利用、歯磨き剤の種類、歯磨きの回数、歯磨きの時間などについて記録しよう
 歯の健康状態を定期的に確認し、歯磨き習慣を身につけよう
 つがいの歯の手帳づくりのポイント！
 歯の手帳づくりの重要性を説明しよう
 歯の手帳づくりのやり方を説明しよう
 歯の手帳づくりのメリットを説明しよう
 歯の手帳づくりのデメリットを説明しよう
 歯の手帳づくりの成功事例を説明しよう

運 動

■ 血圧計



品名：(1) インテリセンス血圧計
 (2) オムロン 上腕式血圧計
 (3) アームイン血圧計

個数：各1個

■ 体重計・体脂肪計



品名：(1) 体内組成計付体重計
 (2) 脂肪計付ヘルスマーター
 (3) 体脂肪計



品名：体脂肪モデル

個数：1Kg 1個 / 3Kg 1個

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。

■ その他



品名：リストバンド (1Kg)

個数：2本1組 × 7セット

手首足首に付ける、重りの入ったトレーニング用のリストバンドです。



品名：(1) デジタル握力計

(2) 握力計

個数：(1) 2個

(2) 1個

	<p>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</p>
--	--

たばこ・アルコール

<p>■ 模型</p>	
	<p>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。</p>
<p>■ スモーカーライザー</p>	
	<p>品名：スモーカーライザー 個数：1個 呼気中の一酸化炭素濃度を測定することで、その人の喫煙状況を知ることや、喫煙者と非喫煙者を識別することができます。大きく息を吸い込んで15秒間息をこらえた後、ゆっくりと息を吹き込むだけで測定できます。</p>
<p>■ 紙しばい</p>	
	<p>品名：子どものまわりでたばこを吸わないで ～ きんえん山のまめなくん～ (幼児向け紙しばい) 個数：1個 動物たちが住むきれいな空気の“きんえん山”。ある日おじさんが吸ったたばこで汚れた空気を吸った子どもたちがゲボゲボと苦しむ姿を見て反省し、たばこをやめることでみんなが元気になるというお話です。</p>

■ パネル



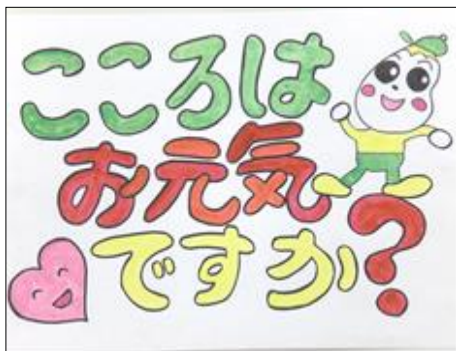
品名：たばこの啓発パネル
 (1) きれいな肺 たばこで汚れた肺
 (2) がんになりたくないですね (喫煙とがん)
 (3) 周囲の人にも危険なたばこのけむり
 個数：各1個



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？未成年の飲酒・・・
 個数：各1個

こころ

■ 紙しばい



品名：こころはお元気ですか？
 個数：2個
 認知症の姑の介護を一人で頑張っていたまめ子さんが、疲れもとれず眠れなくなり、友達に相談し病院で診てもらおうように勧められ、思い切って受診したところ「軽いうつ病」と言われました。薬を飲んで、しばらくのんびりと過ごすことで体調が回復してきましたが、「治ろうとする気がないから治らんのだ」と叱責され再び気持ちが落ち込むようになりました。
 ある日、夫も受診に付き添い、精神科医から「奥さんは自分を責める病気なので、注意したり怒ったりしないように」と指導を受け、それをきっかけに家族がお互いに理解し協力するようになり、徐々に回復していくというお話です。うつ病は、早期受診と周囲の人の関わり方が大切という2つのポイントが盛り込まれたお話です！！



品名：うつ ~ お花さんの場合 ~
 個数：1個
 ご主人を亡くされたお花さんが、眠れず思い切って受診したところ、「うつ」とわかり、治療をし、良くなったというお話です。(邑南町作成)



品名：益田太郎さん、ころの健康だいじょうぶ？
 個数：1個
 脳梗塞で倒れ、悲観的になり、閉じこもってしまった太郎さんを、ゲートボール仲間、地域の人が声をかけ、元気を取り戻したというお話です。
 (健康ますだ21(運動とストレス部会)作成)

■ パネル

<p>思春期ってどんな時期?? ～子どもと大人の時期で比べれば、大人になる大変さを併せ持つ時期～</p> <p>① からだの成長が速い 思春期は、からだの成長が最も速い時期です。身長が伸び、骨が太くなり、筋肉も強くなります。</p> <p>② 自分の成長を感じる 思春期は、自分の成長を感じる時期です。自分の成長が速いことに気づき、自分自身を大切に思うようになります。</p> <p>③ からだに合ったアンバランス 思春期は、からだの成長が速い時期です。身長が伸び、骨が太くなり、筋肉も強くなります。</p> <p>④ 大人になる大変さを併せ持つ時期 思春期は、大人になる大変さを併せ持つ時期です。大人になる大変さを併せ持つ時期です。</p> <p>⑤ ここからからだの土台づくりが必要 思春期は、ここからからだの土台づくりが必要時期です。ここからからだの土台づくりが必要時期です。</p>	<p>思春期の子どもたちを理解し、向き合うために ～周囲がやるべきこと・対応のポイント～</p> <p>① 対応のポイント 思春期の子どもたちには、大人が理解し、向き合うことが大切です。大人が理解し、向き合うことが大切です。</p> <p>② 親守り・待つことの意味とは 思春期の子どもたちには、親守り・待つことが大切です。親守り・待つことが大切です。</p> <p>③ 「思春期」は終わる 思春期は、終わります。思春期は、終わります。</p>	<p>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</p>
---	--	---

がん予防

■ パネル

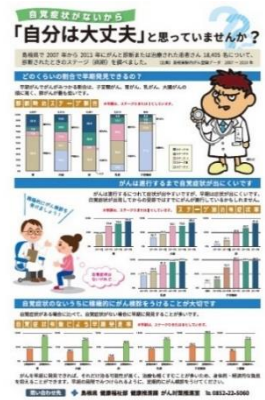
<p>子宮頸がんとはHPV 子宮頸がんには、HPV(ヒトパピローウイルス)が関与しています。 (正常な細胞が子宮頸がんになるまで)</p>  <p>HPV検査が陽性でも、検診を毎年受けていれば早期に発見できます。</p>	<p>品名：子宮頸がんパネル (1) 子宮頸がんとHPV (2) 20歳になったら子宮頸がん検診を受けましょう 個数：各1個</p>
<p>乳がんの自己検診をしまじよう セルフチェック</p> 	<p>品名：乳がんの自己検診をしまじよう 個数：1個 乳がんの自己検診(セルフチェック)方法について説明しているパネルです。</p>
<p>若い女性の「がん」 子宮頸がん 30代が発症のピークです。 20歳になったら検診を受けましょう。</p>  <p>乳がん 40代から発症が増えます。 2年に1回はマンモグラフィ検診を受けましょう。 毎月1回は自己検診をしまじよう。</p>	<p>品名：知っていますか!! 若い女性の「がん」 個数：1個</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>について啓発しているパネルです。</p>



品名：本県で一番多いがん それは大腸がんです
 個数：1個

- ・大腸がんの早期発見の第一歩は「検便」
- ・精密検査を受けないと、5年目の生存率がグンと下がる
- ・便潜血「陽性」と判定されたら必ず精密検査を受ける

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」
 を思っていないですか？

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