

出雲保健所 健康づくり貸出機器一覧 (R8.4.27 更新)

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、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		

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
		栄 18	砂糖に気を付けようシリーズ	
		栄 35	塩分の摂りすぎに注意③ (インスタントヌードル、ビッグヌードル、カップ焼きそば) <b>New!</b>	
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	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!!	

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真	
たばこ	タペストリー (掛図)	栄 33	あなたの食生活は大丈夫？		
		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	おいしく食べて減塩		
	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		
	教材	パネル	た 1	たばこの害・授業セット	
			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			

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真		
		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		
		運動	万歩計	運1	赤色	

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
		運2	白色	
		運3	青色	
		運4	ソフティーボール	
	ボール	運5	ディノエッグ大 (赤、青、黄3個入り)	
		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	

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
		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!	

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
		歯 17	お口の健康を守る強力なツール！	
		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る	
	エプロンシアター	歯 8	味覚を育てる 食育エプロン	
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	

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
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	
がん予防	触診モデル	が1	乳がん触診モデル	
	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	

分野	種別	機器 No.	機器等名称	写真
		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>	
体重計	体重計	体1	車いす用持ち運び式体重計	
その他	モデル	そ1	動脈硬化モデル	
		そ2	骨粗鬆症モデル	