出雲保健所　健康づくり貸出機器一覧（R8.10.13 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ーイ	
		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	

（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）

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）　New！	
	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	幼児のおやつの選び方	
		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!!	

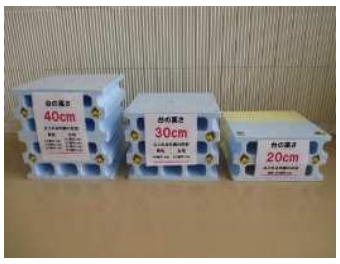
（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）

分野	種別	機器No.	機器等名称	写真
		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	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	
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	

（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）

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	

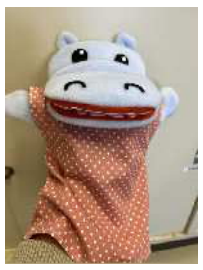
（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）

分野	種別	機器No.	機器等名称	写真
		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）	
	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） 40 ㎝、30 ㎝、20 ㎝、10 ㎝	
	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	

（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）

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！	

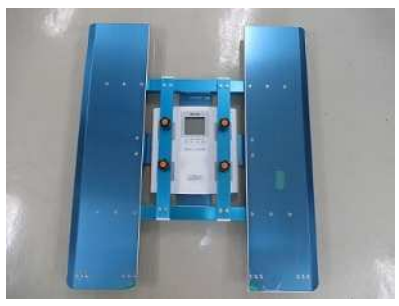
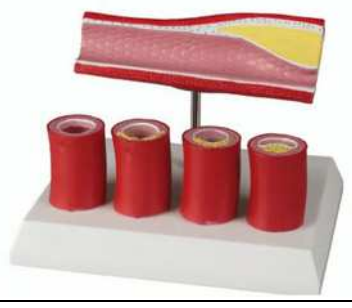
（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）

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	幼児のおやつの選び方	
		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	
	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	

（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）

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	

（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）

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（数字で見てみよう） New！	
測定機器	測定機器	測１	車いす用持ち運び式体重計	
		測２	握力計 New！	
		測３	足指力計「ふんばるくん」 New！	
その他	モデル	そ１	動脈硬化モデル	
		そ２	骨粗鬆症モデル	

（島根県出雲保健所　R8.10.13 更新）