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、ﾋﾟｰﾏﾝ、たまねぎ、きゅうり、ｷｬﾍﾞﾂ、
ﾚﾀｽ、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。



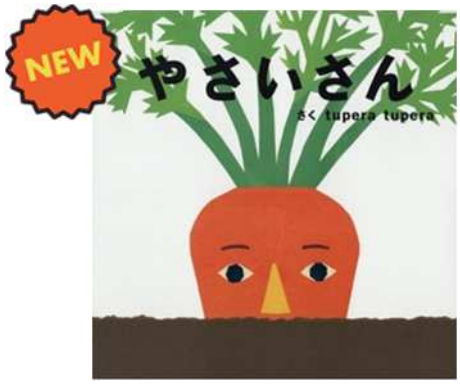
品名：塩分はどれくらい？
（１）にぎり寿司
個数：１個
料理に含まれている食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。ヘルシーなイメージがある和食ですが、塩分が多く食べ方に注意が必要であることを目で見て実感、納得できます。

	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。
	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：パネル「もっと野菜を食べちゃんさい」 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 

<table>
<tr><td>  </td><td>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」
「いたずら魔女のとおせんぼ」
◆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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">■ エプロンシアター</td></tr>
<tr><td>  </td><td>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。</td></tr>
<tr><td>  </td><td>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。</td></tr>
<tr><td>  </td><td>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">■ 料理カード、絵本 等</td></tr>
<tr><td>  </td><td>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。</td></tr>
</table>

	品名：そのまんま料理カード（手軽な食事編） 個数：１個 家庭でよく食べる料理が実物大サイズでくり抜かれており、量やボリューム感を視覚的に把握できます。
	品名：そのまんま料理カード（ちょっぴりごちそう編） 個数：１個 実物大の料理カードになっており、和洋中を問わずバラエティーに富んだごちそうメニューが収録されています。
	品名：そのまんま料理カード（幼児食編） 個数：１個 幼児向けの料理が実物大でくり抜かれており、適量の目安や食事の組み合わせを視覚的に捉えやすいです。
	品名：そのまんま料理カード（食事バランスガイド編） 個数：１個 実物大の料理カードになっており、１ 日に何をどれだけ食べるとよいか、料理の組み合わせを楽しく学べます。
  	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：大型絵本　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…。いろん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　みっけ　あそび」 「たべもの　みんなで　ゲーム」 「かんたん　りょうり」

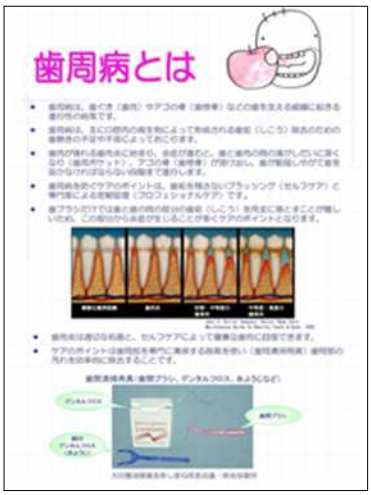
	品名：食育紙芝居 個数：１セット（全５巻） 「おいしいランドの　たんけんたい」 「はなたろうと　あかべえ」 「おやおや　もったいない！」 「おふくちゃんの　おいしいごはん」 「きこえたね！いただきます」
	品名：食育紙芝居 個数：１セット（全５巻） 「ころり　おにぎり　できあがり」 「ありがとう！はやね　はやおき　あさごはんマン」 「なかよしおはしの　はーちゃんと　しーちゃん」 「いっしょがいいね」 「ひみつの　あかい　ジュース」

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。



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。

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

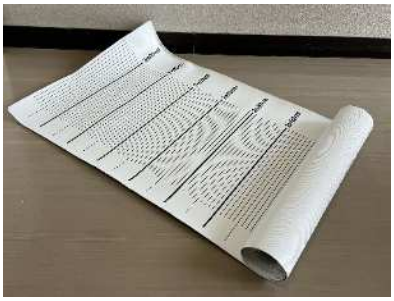
■ 体重計・体脂肪計



品名：（１）体内組成計付体重計
（２）体脂肪計
（３）体組成計



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。

■ 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 ㎝×173 ㎝
	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

	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。

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

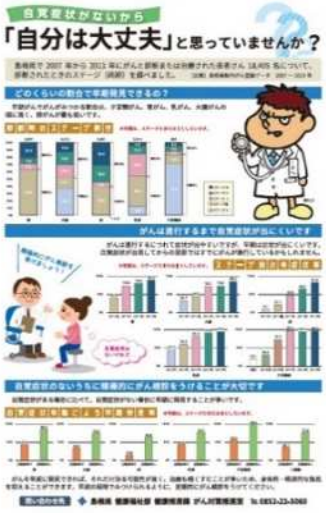
■ パネル

 	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しょう 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