

健康づくり教材 貸出のご案内

無料

野菜に関するパネル

1日に必要な野菜は？

フードモデル



たばこに関するパネル

体脂肪模型



事業所の食堂、健診会場、健康イベント等での展示や体験のほか、授業の教材としてもお使いいただけます！



©宮城県・旭プロダクション

★貸出期間：1週間程度（詳細は要相談）

★対象施設：塩釜保健所管内の事業所、保健医療機関、保育所、幼稚園、小中学校、市町村 など

【申込み・問合せ】宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

住所：〒985-003 塩釜市北浜四丁目8-15

電話：022-363-5503

ファクシミリ：022-362-6161

健康づくり教材貸出リスト

種類	教材 No.	教材名	教材内容
			教材の特徴
減塩に関する教材	1-1	減塩に関するフードモデルセット	ラーメンの汁と味噌汁の具について、具体的な減塩方法を示すフードモデルです。
	1-2	みえない塩に要注意	食塩の目標量や摂取量、インスタントラーメンなど加工食品に含まれている塩の量が示せるフードモデルです。
	1-3	「おいしく食べて減塩」パネル	普段食べているものの食塩量や減塩のコツについてのパネルです。 ※A1サイズ フレーム
野菜に関する教材	2-1	1日5皿の野菜料理のフードモデルセット	1日分の野菜の目安量(350g)となる5皿の野菜料理のフードモデルです。
	2-2	野菜350gのフードモデル	1日分の野菜の目安量(350g)の野菜のフードモデルです。
	2-3	「めざそう！野菜350g以上」パネル	1日分の野菜の目安量(350g)や野菜を食べるポイントについてのパネルです。 ※A1サイズ フレーム
	2-4	「ベジプラス100&塩eco」パネル	県の健康課題である、野菜摂取と減塩についてのパネルです。 ※A1サイズ フレーム
肥満に関する教材	3-1	脂肪模型セット	1kgと3kgの脂肪の重さがわかる模型です。
	3-2	1日の食事のフードモデルセット	1日2,000kcalの食事(朝食、昼食、夕食)のフードモデルです。
	3-3	みえない砂糖に要注意(飲み物セット)	飲み物に含まれている砂糖量(砂糖大1ヶ=5g、砂糖小1ヶ=1g分)を示せるフードモデルです。
たばこに関する教材	4-1	タール模型 肌チェッカー	【タール模型】 ・1日1箱のたばこを1年間吸う人の肺に蓄積されるタールを瓶詰めした模型です。 【肌チェッカー】 ・肌の水分、油分、柔軟性を測定することができる機器です。肌に対して測定ボタンを押すと5秒程度で肌の状態が測定できます。
	4-2	スモーカーライザー	・呼気に含まれる一酸化炭素濃度を測定することができる機器です。機器の指示に従い息を吹き込むと、喫煙者ほど高い数値が出ます。
	4-3	ハイチェッカー	・簡単に1秒量(FEV1)などの肺機能の主要項目を測定できます。COPDの早期発見・スクリーニングができます。
	4-4	「たばこの害」パネル	たばこを吸った際の手の温度の変化の画像、喫煙者のガンの死亡率、たばこの煙を吸う人と吸わない人の肺の写真、肺がんの写真、動脈硬化の血管の画像についてのパネルです。 ※B3サイズ 硬質ポリ塩化ビニル
	4-5	「いろいろなたばこの害 ～たばこは毒のカンヅメ～」パネル	青少年における喫煙の影響についてのパネルです。(中学～高校生向け) ※A1サイズ フレーム
	4-6	「たばこはなぜ身体に悪い？」パネル	たばこに含まれる有害成分、健康への影響、ニコチン依存についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし
	4-7	「ご存じですか？COPD」パネル	COPD発症のしくみや症状、予防法についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし
	4-8	「たばこは女性の美容と健康の大敵」 パネル	たばこが美容と健康に及ぼす影響についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし
	4-9	「禁煙にチャレンジ！してみませんか」 パネル	禁煙のコツ、禁煙外来、禁煙補助薬についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし
	4-10	「めざせ！受動喫煙ゼロ」パネル	宮城県喫煙者の割合・喫煙者と受動喫煙を受けた人の死亡・疾病罹患リスク、受動喫煙防止登録制度(県・仙台市・全国健康保険協会宮城支部が実施)についてのパネルです。 ※A1サイズ スチレンボード フレームなし
その他	5-1	そのまんま料理カード (食事バランスガイド編)	食事バランスガイドにより、1日に何をどれだけ食べたら良いか、食事バランスガイドに基づいた実物大の料理カードです。
	5-2	そのまんま菓子・飲み物カード	市販のお菓子や嗜好飲料の実物大カードです。 お菓子は、分量、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質、食物繊維)、食塩相当量、アルコール飲料は、アルコール度数と純アルコール量を表示しています。
	5-3	そのまんま料理カード (ちよっぴりごちそう編)	実物大のちよっぴりごちそうの料理カードです。
	5-4	そのまんま料理カード(手軽な食事編)	実物大の手軽な食事の料理カードです。
	5-5	そのまんま料理カード(幼児編)	実物大の幼児食の料理カードです。
	5-6	そのまんま食材カード	実物大・そのまんま食材カードです。
	5-7	握力計	デジタルの握力計です。