

一目でわかる！

# 健康づくり教材貸し出します



たとえば・・・  
健診会場や健康講座  
の展示・体験に！

## 健康づくり教材の一例



▲ 1日に食べたい野菜の量が分かる！



▲ 麺類の塩分量も一目瞭然！



▲ 体脂肪のモデルはインパクト大！

詳細や他の教材は裏面の一覧をご覧ください

- ◆ 貸出は無料です。
- ◆ 気仙沼保健所管内の行政機関、保健医療機関、教育機関、事業所、地域団体等にお貸します。
- ◆ 当所窓口でのお渡し・ご返却になります。
- ◆ 貸出は原則7日間以内ですが、長期間使用をご希望の場合は、事前にご相談ください。
- ◆ 借用を希望する団体等の方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

申込み・問合せ：宮城県気仙沼保健所 成人・高齢班

住所：〒988-0066 宮城県気仙沼市東新城三丁目3-3

電話番号：0226-22-6614 ファクシミリ：0226-24-4901

メールアドレス：kshwfz-sk@pref.miyagi.lg.jp

スマート  
みやぎ  
健民会議



気仙沼市健康推進課

# 【貸出教材一覧】

種類	番号	教材名	教材の内容	
			教材の特徴	付属品等
1 減塩指導用	フードモデル	1-1 目で見てわかるシリーズ うどんのお汁を残すと…	うどんの汁を残すとどれだけ塩分を控えることができるかが分かる教材です。 (内容) どんぶり2つ	○A4サイズの説明パネル ○成分表示シート * 成分表示シール貼付済
		1-2 目で見てわかるシリーズ しょうゆのつけ方	刺身のしょうゆのつけ方でどれだけ塩分を控えることができるかが分かる教材です。 (内容) しょうゆ皿2つ	
		1-3 目で見てわかるシリーズ 味噌汁の具材と塩分の関係	味噌汁の具の量を増やすとどれだけ塩分を控えることができるかが分かる教材です。 (内容) 味噌汁碗2つ	
		1-4 目で見てわかるシリーズ 漬物にしょうゆをやめると	漬物に醤油をやめるとどれだけ塩分を控えることができるかが分かる教材です。(内容) 小皿2つ	
		1-5 塩分1gの食品 漬物編(9種)	食塩量が約1gの漬物のフードモデルです。	
	パネル	1-6 おいしく食べて減塩	減塩のコツを啓発するアルミフレーム付きのパネルです。	(規格)A1サイズ、外寸 縦600mm×横850mm
2 野菜摂取指導用	フードモデル	2-1 野菜1日350g指導バイキング フードモデル(20種)	緑黄色野菜とその他の野菜で350gになるよう、組み合わせで使用できる教材です。  (内容) 緑黄色野菜: ほうれん草30g、トマト120g、オクラ30g、ブロッコリー30g、にんじん50g、さやいんげん20g、ピーマン34g、春菊30g、グリーンアスパラガス30g、小松菜30g その他の野菜: はくさい70g、レタス20g、なす65g、ごぼう45g、もやし30g、きゅうり50g、だいこん60g、白ねぎ30g、たまねぎ50g、キャベツ40g	○ざる(1個) ○タイトルカード(2枚) ○カードスタンド(2個) ○収納ケース(1個) * マグネット付き、成分表示シール貼付済 * 栄養成分表示項目: エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維
		2-2 1皿70gの野菜を使った野菜料理(5種)	1日分の野菜の目安量(350g)を使用した5種類の野菜料理の教材です。各料理1皿当たり70gの野菜を使用しています。  (内容) 野菜サラダ・きんぴらごぼう・オニオンスープ・かぼちゃの煮物・きゅうりの酢の物(各70g)	○各料理に使用している野菜の種類と量を記載したミニポップ(5種類) ○栄養成分表示カード(5種類) ○ポップスタンド(5個) ○カードスタンド(5個) ○収納ケース(1個) * 栄養成分表示項目: エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カリウム、鉄、食物繊維、食塩
	パネル	2-3 めざそう! 野菜350g以上!	1日350g以上の野菜摂取を目指すことを啓発するアルミフレーム付きのパネルです。	(規格)A1サイズ、外寸 縦600mm×横850mm
	のぼり旗	2-4 ベジプラス100&塩eco	宮城県の健康づくりの重点目標「野菜を食べよう!あと100g」と「減塩!あと3g」を記載した啓発用のぼり旗です。	○のぼり旗用ポール
	横断幕	2-5 ベジプラス100&塩eco	宮城県の健康づくりの重点目標「野菜を食べよう!あと100g」と「減塩!あと3g」を記載した啓発用横断幕です。	
3 メタボリック予防	模型	3-1 体脂肪サンプル(2種)	体脂肪1kgと3kgのイメージモデルです。(各1個)	○表示カード(2枚) ○換算表
		3-2 病変血管サンプル(2種)	正常な血管と動脈硬化血管のイメージモデルです。(各1個)	○表示カード(2枚) ○カードスタンド(2個) ○換算表
	モデル	3-3 調味料類パーツセット(17種)	調味料類を使った時のエネルギーや食塩量をわかりやすくするセットです。	○調味料パーツ(17種類) ○調味料使用時の早見表
4 禁煙指導用	模型	4-1 1年分のタールサンプル	1日に平均20本たばこを吸う人の肺に蓄積される1年間のタール(模造品)量を瓶詰めした模型です。	○タイトルカード(1枚) ○カードスタンド(1個)
	パネル	4-2 タバコは老化を早めます!	習慣的な喫煙は老化を早めることを表す、写真入りのパネルです。	(規格)A1サイズ、外寸 縦850mm×横600mm、アルミフレーム付き
		4-3 タバコは肺をダメにする!	習慣的に喫煙した肺と、喫煙習慣の無い肺を比較した写真のパネルです。	
		4-4 たばこはなぜ体に悪い?	たばこの有害成分や健康影響をイラスト入りで記載したパネルです。	
		4-5 禁煙にチャレンジ!	禁煙のコツや支援をイラスト入りで記載したパネルです。	
		4-6 めざせ! 受動喫煙ゼロ	宮城県の受動喫煙の現状や影響をイラスト入りで記載したパネルです。	
		4-7 ご存じですか? COPD	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の概要をイラスト入りで記載したパネルです。	
		4-8 たばこは女性の美容と健康の大敵	たばこの女性の美容・健康への影響をイラスト入りで記載したパネルです。	
5 運動啓発	のぼり旗	5-1 歩こう!あと15分	宮城県の健康づくりの重点目標「歩こう!あと15分」を記載した啓発用のぼり旗です。	○のぼり旗用ポール
	タペストリー	5-2 歩こう!あと15分	宮城県の健康づくりの重点目標「歩こう!あと15分」を記載した啓発用タペストリーです。	
6 歯科指導用	パネル	6-1 むし歯の原因	むし歯の原因をイラスト入りで記載したパネルです。	(規格)A1サイズ、外寸 縦850mm×横600mm、アルミフレーム付き
		6-2 むし歯の予防	むし歯予防のポイントをイラスト入りで記載したパネルです。	
		6-3 歯周病の予防	歯周病予防のポイントをイラスト入りで記載したパネルです。	
		6-4 噛むことの効用	噛むことのメリット、習慣づけのポイントをイラスト入りで記載したパネルです。	
7 食育	カード	7-1 みやぎさかな絵合わせカード	宮城県でとれる魚介類等が20種類描かれたカードです。カルタやしんけいすいじやくなどで遊ぶことができ、魚食や地域産物の学習などに活用できます。	○遊び方説明書 (規格)縦128mm×横91mm
	パネル	7-2 みやぎ食育パネル(3枚セット)	第4期宮城県食育推進プランに基づいたパネルのセットです。食育とは何か、各ライフステージでどんなことを目指しているか、家庭・保育所・学校等で目指したいことを記載しているパネルです。	(規格)A1サイズ、外寸 縦850mm×横600mm、アルミフレーム付き