

別表  
健康づくり普及啓発教材リスト（R7.11月現在）

宮城県仙南保健所

| 使用目的                     | No. | 教材                                       |                                                                                                           |
|--------------------------|-----|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |     | 名称                                       | 内容・形態等                                                                                                    |
| たばこに関する教材                | た-1 | たばこに関するパネル（５枚組）                          | テーマ①たばこの健康影響②美容とたばこ③ＣＯＰＤ④禁煙⑤卒煙                                                                            |
|                          | た-2 | １年分のタール模型（１日１０本）                         | １日平均１０本のたばこを吸う人の肺に１年間で蓄積されるタールを瓶詰めした模型。                                                                   |
|                          | た-3 | １年分のタール模型（１日２０本）                         | １日平均２０本のたばこを吸う人の肺に１年間で蓄積されるタールを瓶詰めした模型。                                                                   |
|                          | た-4 | 喫煙が口腔内に与える影響<br>（喫煙者の歯と舌の模型）             | 喫煙者の口腔内の模型です。口の中に与える影響が目で見えて分かる模型。                                                                        |
|                          | た-5 | 肺年齢測定器<br>（ハイ・チェッカー）                     | 肺の健康状態を示すバロメーターである自身の肺年齢等を測定する機器。                                                                         |
|                          | た-6 | 受動喫煙に関する啓発パネル<br>（５枚組）                   | テーマ①煙もディスタンス（伊達武将隊）②コントロールできない受動喫煙<br>③めざせ受動喫煙ゼロ④受動喫煙ゼロへ！ <b>NEW</b><br>⑤加熱式タバコのリスクを誤解していませんか？ <b>NEW</b> |
| 減塩に関する教材                 | 塩-1 | 加工食品等の塩分量                                | 加工食品の塩分量の実物大写真（９種）と、市販されている減塩食品のパッケージ（５種）                                                                 |
|                          | 塩-2 | 目で見えて分かるシリーズ<br>～減塩指導～                   | 食べ方による減塩方法を紹介するフードモデル（５種）                                                                                 |
|                          | 塩-3 | 減塩パネル（８枚）                                | テーマ①健康と塩②目標量③食塩を多くとっている食品④働き盛りの食塩摂取状況<br>⑤塩分チェック⑥食塩をとり過ぎると⑦減塩を心がけて健康に<br>⑧殿！少々塩分が（伊達武将隊）                  |
|                          | 塩-4 | かけすぎ・つけすぎ注意                              | 普段かけたり、つけたりする調味料類の塩分やエネルギーを紹介するフードモデル（１７種）と説明カード（４種）                                                      |
|                          | 塩-5 | デジタル塩分計                                  | さらさらした液体の塩分濃度を測定することができます。<br>測定範囲：０.０％～５.０％、最小表示：０.１％、測定温度：５℃～９０℃                                        |
|                          |     |                                          |                                                                                                           |
| 野菜摂取増加に関する教材             | 野-1 | １皿７０ｇの野菜を使った野菜料理                         | １日に必要な野菜３５０ｇ分の野菜料理５皿（１皿７０ｇ）のフードモデル                                                                        |
|                          | 野-2 | 野菜１日３５０ｇ<br>食材フードモデル                     | １日に必要な野菜３５０ｇ分の野菜（生）量のフードモデル                                                                               |
|                          | 野-3 | １日３５０ｇの野菜を食べましょう<br>タペストリー               | １日に必要な３５０ｇの野菜を、生の量と調理後の量で説明したタペストリー                                                                       |
|                          | 野-4 | ベジプラス100&塩ecoに関する<br>パネル（２枚組）            | テーマ①ベジプラス100&塩ecoのための工夫②野菜を食べることについて                                                                      |
|                          | 野-5 | 野菜摂取度測定器<br>ベジミル <b>NEW</b>              | 野菜の摂取度を３０秒で測定することができます。<br>測定値は紙に印刷されます。                                                                  |
|                          |     |                                          |                                                                                                           |
| 菓子・嗜好飲料の量や食事のバランスに関する教材  | 食-1 | アルコール飲料の<br>エネルギー量・アルコール量                | 一般的なアルコールのエネルギーとアルコール量が分かるフードモデル（９種）                                                                      |
|                          | 食-2 | 菓子・嗜好飲料類のエネルギー量                          | 菓子類（６種）、飲み物（４種）の実物大フードモデル                                                                                 |
|                          | 食-3 | 実物大<br>・そのまんま菓子・飲み物カード                   | 菓子類（３２種）、飲み物（１２種）の実物大写真セット                                                                                |
|                          | 食-4 | 実物大<br>・そのまんま料理カード  外食・中食<br>+家庭のきほん料理   | 外食・中食・家庭食・飲み物の実物大写真セット（８４種）                                                                               |
|                          | 食-5 | あなたに見合った主食の量                             | 年齢・性別・身体活動別の主食（ごはん、食パン）の目安量が分かるフードモデル                                                                     |
|                          |     |                                          |                                                                                                           |
| 生活習慣病に関する教材（体重・脂肪・筋肉・血管） | 生-1 | 脂肪模型                                     | 体脂肪量（１キロ・３キロ）の実物大モデル                                                                                      |
|                          | 生-2 | 筋肉模型                                     | 筋肉量（１キロ・３キロ）の実物大モデル                                                                                       |
|                          | 生-3 | 脂肪計付き<br>ヘルスメーター                         | 体重と体脂肪を測定（最大計量１３６kg）                                                                                      |
|                          | 生-4 | 動脈硬化モデル                                  | 小型の血管模型が２種ついています。                                                                                         |
|                          | 生-5 | DVD「サイレントキラー高血圧の<br>恐怖+専門医に聞く」           | 高血圧についてのDVD                                                                                               |
|                          | 生-6 | 子どもの肥満を防ぐ啓発パネル<br>（１枚組）                  | テーマ①今から防ごう！子どもの肥満                                                                                         |
|                          | 生-7 | フレイル予防のためのたんぱく質<br>指導モデル（36種） <b>NEW</b> | フレイル予防のためのたんぱく質を多く含む食品のセット                                                                                |
| 食育に関する教材                 | 育-1 | おいしいおだしの<br>ぬいぐるみ                        | 実物大のかつおが９つのパーツに解体できるぬいぐるみと、実物大のこんぶがセットになっています。                                                            |
|                          | 育-2 | 食育エブロンシアター                               | ３つの基礎食品（赤・黄・緑）が楽しく学べるエブロン型の食育教材                                                                           |
|                          | 育-3 | そのまんま まるごと野菜カード                          | 野菜の実物大写真（４１種）CD-ROM（栽培風景と花）と活用の手引き付き                                                                      |
|                          | 育-4 | 絵本「やさいのおしゃべり」                            | 幼児向けの絵本です。　＜内容：好き嫌い＞                                                                                      |
|                          | 育-5 | 食育かみしばい<br>「やさいなんてだいらい」                  | 幼児向けの紙芝居です。＜内容：好き嫌い＞                                                                                      |
|                          | 育-6 | 生きる力をはぐくむ食育紙芝居                           | 幼児向けの紙芝居（５冊組）内容：①感謝・マナー、②クッキング、③もったいない・食べ物の育ちを知る、④好き嫌い・食選力、⑤味覚                                            |
|                          | 育-7 | DVD「ルルブルでみんな元気<br>～ミラクル星をすくえ！～」          | 子ども向けに、基本的な生活習慣を啓発するDVD                                                                                   |
|                          | 育-8 | みやぎさかな絵合わせカード                            | 宮城県でとれる季節の魚と料理法を学ぶカード型教材                                                                                  |
| 身体活動（運動）に関する教材           | 運-1 | 身体活動（運動）に関する啓発パネル<br>（３枚組）               | テーマ①たまには降りて歩こうか（伊達武将隊）②健康への大きな一歩③歩いて健康づくり                                                                 |
| その他                      | 他-1 | わかる～ら～<br>（ごはん・にんじん・白身魚）                 | 食材の形や大きさを連続的に表現したフードモデルです。<br>調理状態の説明等、介護食や離乳食の指導に活用できます。                                                 |
|                          | 他-2 | ロコモ度テストツール                               | 足の筋肉量のチェックができます。<br>立ち上がりテスト用ボックス（木箱）、ロコモパンフレット、使用方法案内DVD                                                 |
|                          | 他-3 | アームイン血圧計 <b>NEW</b>                      | 血圧のチェックができます。<br>血圧計、ACアダプター                                                                              |

\*教材の詳細は、仙南保健所ホームページで確認できます