

健康づくりの啓発媒体を貸し出します

「簡単」「手軽」に健康づくりに啓発をしてみませんか？



健康づくり活動をはじめたいけど、時間も予算もなくって…

御担当者様は「展示スペースの確保」と「教材の受渡し」をするだけ。啓発媒体を是非御活用ください。



働き方改革、何からはじめればいいのか…

健康な社員が増えれば、病休者の減少・作業効率の向上などの働き方改革にもつながります。

御存知ですか？宮城県は **13年連続メタボ全国ワースト3位以内**

宮城県は「特定健康診査(いわゆるメタボ健診)」の結果、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が、13年連続全国ワースト3位以内(H20～R2)となっています。仙南地区では、その解決のため、「減塩」、「受動喫煙防止」、「あと10分歩こう」に重点的に取り組んでいます。

職場、保育所、幼稚園、学校、地域のイベントなどで、食生活や運動習慣を振り返る「きっかけの場」を増やしていけるよう、ぜひ啓発媒体を御活用ください。



利用者からの声①
実物はポスターよりインパクトがあり、塩分の多さなど昼食時に話題になりました。



利用者からの声②
飲み物の砂糖の量を見て「こんなに入っているの？」と驚いている方が多かったです。

★★ 貸出までの流れはこちら ★★

電話 or FAX

受取

展示

返却

保健所に教材の空き状況を確認。利用日と教材を決定後、申請書を提出。

受取日に保健所で教材を受取。

各施設での啓発活動を実施。

保健所に教材を返却。アンケートを提出して完了。

対象者に合ったオススメの教材や使い方の提案もしております。詳しくは電話でお問い合わせください。

お問い合わせ先: 宮城県仙南保健所 成人・高齢班 まで
〒989-1243 宮城県柴田郡大河原町字南129-1

TEL:0224-53-3120 FAX:0224-52-3678

E-mail: snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

* 詳しい教材の説明や、各種様式は仙南保健所ホームページに掲載中！

仙南保健所 健康づくり媒体



別表

健康づくり普及啓発教材リスト (R5.3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受動喫煙防止②美容とたばこ③たばこの健康影響④COPD⑤禁煙 (手提げ袋入)
	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 (喫煙者の歯と舌の模型)	喫煙者の口腔内の模型です。口の中を与える影響が目で見える模型。
	た-5	NEW 肺年齢測定器 (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。
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	目で見て分かるシリーズ ~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 (5枚組)	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 ⑤塩分チェック (手提げ袋入)
	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	NEW 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。 測定範囲: 0.0%~5.0%、最小表示: 0.1%、測定温度: 5°C~90°C
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
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 ・そのまま菓子・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 ・そのまま料理カード 外食・中食 + 家庭のさぼん料理	・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	NEW 筋肉模型	筋肉量 (1キロ・3キロ) の実物大モデル
	生-3	脂肪計付きヘルスメーター	体重と体脂肪を測定 (最大計量13.6kg)
	生-4	動脈硬化モデル	小型の血管模型2種ついています。
	生-5	DVD「サイレントキラー高血圧の恐怖+専門医に聞く」	高血圧についてのDVD
食育に関する教材	育-1	おいしいのぬいぐるみ	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	食育エプロンシアター	3つの基礎食品 (赤・黄・緑) が楽しく学べるエプロン型の食育教材
	育-3	そのま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「やさいなんでだいさらい」	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～ミラクル堂をすくえ!～」	子ども向けに、基本的な生活習慣を啓発するDVD
	育-8	みやざ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
その他	他-1	NEW わかる～ら～ (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。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	NEW 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。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

*教材の詳細は、仙南保健所ホームページで確認できます