

別表
健康づくり普及啓発教材リスト（R7.4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③C O P D④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 （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 （ハイ・チェッカー）	肺の健康状態を示すパ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 （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 ③めざせ受動喫煙ゼロ④受動喫煙ゼロへNEW ⑤加熱式タバコのリスクを誤解していませんか？NEW
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（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 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 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。 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 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 タベストリー	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ベストリー
	野-4	ベジプラス100&塩ecoに関する 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
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 ・そのまんま料理カード 外食・中食 +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 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 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 （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 指導モデル（36種）NEW	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 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 「やさいなんてだいきらい」	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（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～ （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	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
	他-3	アームイン血圧計NEW	血圧のチェックができます。 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