健康づくり貸出グッズ一覧

（令和8年7月現在）

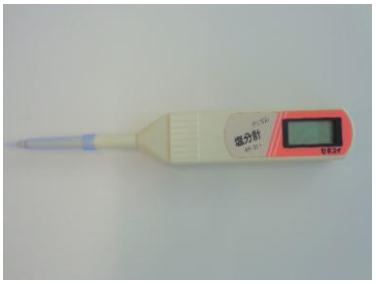
【　留意事項　】

- 貸し出しは、無料です。
- 本一覧は、奥出雲町のホームページでもご覧いただけます。
- 貸し出し・返却は、奥出雲町役場　仁多庁舎　2階　健康福祉課まで来ていただくようお願いします。

★媒体の貸し出しを希望される場合は、下記にご連絡ください。

【 連　絡　先 】
奥出雲町役場　健康福祉課　（仁多庁舎　2階）
TEL：（０８５４）５４－２７８１

●測定器具・模型・フードモデル

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数	備考
1	体組成計（脚点測定）		体重・体脂肪率の他に「脚点」を測定します。「脚点」は年齢とともに特に減りやすい脚の筋肉量を点数化し、評価します。	2	機器だけの貸し出しは不可 健康教室・イベント等、スタッフが同行する場合に限り貸し出し可
2	血圧計（腕挿入タイプ）		腕を挿入して測定するタイプの血圧計です。	2	
3	骨密度計		（令和8年7月現在）	1	機器だけの貸し出しは不可 健康教室・イベント等、スタッフが同行する場合に限り貸し出し可
4	握力計		デジタルの握力計です。	2	
5	塩分計		デジタルの塩分計です。	3	
6	体脂肪模型（1kg）		重量、色、感触など人間の体脂肪に準じたモデルです。	1	

●測定器具・模型・フードモデル

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数	備考
7	目で見てわかるシリーズ （醤油のつけ方）		刺身につける醤油の適量を見て確認することができる模型です。	1	
8	見えない塩分に注意！！ （フライドポテト編）		食品に含まれる塩分量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。	1	
9	見えない塩分に注意！！ （インスタントヌードル編）		食品に含まれる塩分量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。	1	
10	見えない油に注意！！ （ポテトチップス編）		食品に含まれる油量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油が入っています。	1	
11	見えない油に注意！！ （アイスクリーム編）		食品に含まれる油量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油が入っています。	1	
12	見えない砂糖に注意！！ （缶コーヒー編）		食品に含まれる砂糖の量を示せるフードモデルです。	1	

●測定器具・模型・フードモデル

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数	備考
13	見えない砂糖に注意！！ （缶コーラ編）		食品に含まれる砂糖の量を示せるフードモデルです。	1	
14	動脈硬化血管イメージモデル		血管のトラブルの説明ができるイメージモデルです。	1	
15	タール量モデル＋汚れた肺		1日20本のたばこで1年間吸い込むタール量とタールで汚れた肺のモデルです。	1	
16	乳がんモデル		乳がんの有無を知るには、まず手で触れ、目でよく見ることです。 皮膚の下に”しこりを感じたり、皮膚の色や凹凸にささやかな変化がみられるなど、自分で日頃欠かさず乳房にていねいに触れてみる自己検診が大切です。 このモデルはしこり等がわかるものになっています。	1	
17	エネルギーと運動		毎日の生活に運動を取り入れることが大切です。１００キロカロリーを消費する運動の目安を紹介しています。	1	
18	肥満予防は子どものときから		肥満には幼児期からの生活と食生活が関係しています。幼児のおやつの与え方について説明しています。	1	

●測定器具・模型・フードモデル

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数	備考
19	カルシウムと健康		日本人はカルシウム不足です。 カルシウムを多く含む食品の紹介やカルシウムをとるポイントについて紹介しています。	1	
20	けむりのないきれいな空気		けむりはこわい有害物質。副流煙に含まれる割合について紹介しています。	1	
22	摂りすぎに注意！嗜好品を食べたい場合の量の目安 ～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～		速歩〇〇分で消費できるお菓子のエネルギー量を紹介しています。	1	
23	食品の食塩含有量		普段食べる食品に含まれる塩分量を紹介しています。	2	
24	乳がんの自己検診をしましょう		乳がんの有無を知るには、まず手で触れ、目でよく見ることです。 皮膚の下に”しこりを感じたり、皮膚の色や凹凸にささやかな変化がみられるなど、自分で日頃欠かさず乳房にていねいに触れてみる自己検診が大切です。 このパネルでは自己触診の方法を紹介しています。	2	
25	大腸がんは、早期発見・早期治療で９０％以上が完治します。		大腸がんは、早期発見・早期治療で９０％以上が完治します。大腸がん検診や大腸がんについて説明しています。	1	

●測定器具・模型・フードモデル

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数	備考
26	100kcalのお菓子		それぞれのお菓子、100kcal分の量が分かります。	1	
27	野菜は1日に350ｇ必要です		1日に必要な野菜量（緑黄色野菜120ｇ、その他の野菜230ｇ）が分かります。	2	
28	がんを早期に発見する　切り札は「がん検診」です		がんを早期に発見する切り札は「がん検診」です。がんを早期に発見するためには１～２年に１回はがん検診を受けましょう。このパネルでは、がん細胞が進行がんになる経過を説明しています。	1	
30	たばこ1本で寿命が ５分30秒縮む		たばこ1本が寿命を縮めています。その怖さについて説明しています。	1	
31	子宮頸がんとHPV		子宮頸がんには、HPV（ヒトパピローマウイルス）が関与しています。HPV検査が陽性でも、検診を毎年受けていれば早期に発見できます。このパネルでは正常な細胞が子宮頸がんになるまでの流れを紹介しています。	1	