

無料

貸し出します

# 中丹西 健康グッズ

健康づくりを支援するために、生活習慣病予防や栄養・食生活等の教材を無料でお貸ししています。  
御要望があれば、お気軽にお問い合わせください。

京都府中丹西保健所  
(中丹広域振興局健康福祉部)



平成24年6月作成

〒620-0055  
京都府福知山市篠尾新町1丁目9番地  
TEL. 0773-22-6381  
FAX. 0773-22-0429







# 健康づくり教材一覧

No. 1

分類	タイトル	詳細	写真等	発行
料理 カード	実物大 そのまま菓子・飲み物カード	菓子・飲み物の摂取状況をチェックして過不足などの問題点を見つけたり、1日の望ましい食事の組み合わせ方を覚えたり、使い方は自由自在の教材です。		株式会社 群羊社
	実物大 そのまま料理カード (食事バランスガイド編)	実物大の料理写真カードになっており、1日の食事内容をチェックしたり、適正エネルギー量を理解することができます。		株式会社 群羊社
	実物大 そのまま料理カード			株式会社 群羊社
	実物大 そのまま料理カード (ちょっぴりごちそう編)			株式会社 群羊社
	実物大 そのまま料理カード (幼児食編)			株式会社 群羊社


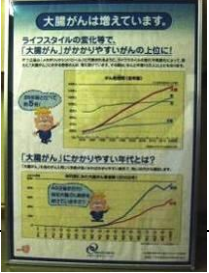


# 健康づくり教材一覧

No.2

分類	タイトル	詳細	写真等	発行
フード モデル	体脂肪サンプル（1 kg）	実物大でリアルな脂肪模型で、イベントや健康教室等で活用できます。		いわさき
	すこやか食フードモデル 「未来っ子フードモデル （2～3歳児）」	「2～3歳児」及び「女性食」の一日のメニューを紹介したフードモデルです。		京都府
	すこやか食フードモデル 「女性食フードモデル」			
	減塩食指導用 ・基礎食等フードモデル	食材や分量をわかりやすく指導するための教材です。		川崎 フードモデル
	血管模型動脈硬化症モデル	水平カットされた動脈で動脈硬化の様子を示しています。		株式会社 東京法規
	脂肪肝模型	脂肪肝の原因は肥満やアルコールの摂りすぎです。自覚症状が出る前にインパクトのある脂肪肝模型で生活習慣病予防教室等で活用できます。		川崎 フードモデル
	ファーストフードセット（5種）	日常よく食べるファーストフード食品5種のセットです。		川崎 フードモデル

# 健康づくり教材一覧

No.3

分類	タイトル	詳細	写真等	発行
<p>フード モデル</p>	<p>野菜1日350グラム 組み合わせ例フードモデル</p>	<p>野菜1日350g摂るための組み合わせ方や量を知るための教材です。</p>		<p>川崎 フードモデル</p>
<p>パネル</p>	<p>大腸がんに関するパネル</p>	<p>①大腸がんは増えています ②早期段階では、自覚症状がありませんか？ ③大腸がん検診フロー ④精密検査＝大腸内視鏡・注腸・X線 ⑤内視鏡的治療法 ⑥放射線療法</p>		<p>大腸がん撲滅 キャンペーン</p>
	<p>歯科保健に関するパネル (むし歯予防・フッ素の効果 ・歯周病予防等)</p>	<p>①子どものむし歯予防 ②痛くなる前の定期検診 ③噛むことの効用 ④フッ素は歯を丈夫にする栄養素 ⑤フッ素のはたらきと効果 ⑥歯周病の予防 ⑦歯周病の原因 ⑧歯周病（歯槽膿漏）はこわい病気です ⑨歯の病気を予防しましょう ⑩一生、自分の歯で食べましょう</p>		<p>社団法人 日本家族計画 協会</p>
	<p>ウォーキングに関するパネル</p>	<p>①歩いて健康づくり ②ウォーキング体操 ③体力に合わせたウォーキング</p>		<p>社団法人 日本家族計画 協会</p>

# 健康づくり教材一覧

No.4

分類	タイトル	詳細	写真等	発行
パネル	たばこに関するパネル	①たばこをやめてみませんか？ ②たばこのけむりの正体 ③健康を害する受動喫煙 ④けむりのないきれいな空気		社団法人 日本家族計画 協会
	生活習慣予防に関するパネル	⑤今、COPDが増えています ⑥喫煙者におこる肺の変化」		社団法人 日本呼吸器学会
	食生活に関するパネル	①生活習慣病予防と栄養 ②生活習慣病予防の食生活 ③高脂血症と食生活 ④塩は1日10g未満に		社団法人 日本家族計画 協会
ビデオ	禁煙教育セット ー知っているか！タバコの正体ー	①ビデオ“知っているか！タバコの正体” ②参考図書“こんにちは！禁煙教育” ③パネル10枚 ④掲示用ポスター ⑤ビデオ用台本		アーニ出版
測定器	スモーカーライザー	呼気中の一酸化炭素濃度を測定することで、喫煙状況を知ることができる機材です。		原田産業 株式会社
模型	タール瓶	1日に平均20本たばこを吸う人の肺に蓄積される1年間のタール量（模造品）量を瓶詰めした模型です。		



# 健康づくり教材一覧

No.5

分類	タイトル	詳細	写真等	発行
フード モデル	食育・みそ汁作り方フードモデル	だしの取り方、実の組み合わせ方・切り方を工夫して、みそ汁の作り方を指導するための教材です。		川崎 フードモデル
	形を変える野菜たち (ほうれん草・トマト・ピーマン ・きゅうり・キャベツ一式)	野菜は切ったり、茹でたり、炒めたりすると、見た目の量が変化することを指導するための教材です。		川崎 フードモデル
	カルシウム1日800mg フードモデル(8種類)	カルシウムは、骨や歯をつくる大事な栄養素ですが、日本人には不足がちです、骨粗鬆症予防目標の800mgが摂取できる組み合わせを知る教材です。		川崎 フードモデル
	食育・糖分指導用 フードモデル(8種類)	糖分をとり過ぎは肥満の原因になります。食品ごとに量を知り、1日の摂取量を指導するための教材です。		川崎 フードモデル

