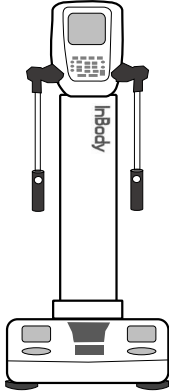


健康チェック物品一覧表

物品名	詳細	使用する上での注意事項	サンプル
アーム式 自動血圧計	腕を入れるだけで簡単に血圧を測ることができます。 (結果印刷できません)	・乾電池でも使用できますが、加圧が弱くなるので、できるだけ電源のあるところでの使用が望まれます。 ・雨天の場合、濡れないように充分ご注意ください。 ・本体は幅 20 cm 程度です。 ・必要物品：机、イス	
体組成計	身長・年齢・性別を入力し、器具に乗ると、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体内年齢を測ることができます。 (結果印刷できません)	・対象年齢：6～99歳。また6～17歳の方は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量のための測定（メーカー仕様書より） ・測定時には裸足になっていただく必要があります。 ・足白癬（通称：水虫）などの感染を予防するために、測定前に測定部分を拭くか被測定者の足裏を拭いてください。（万が一、感染が起こっても当課では責任を負えません。） ・雨天の場合、濡れないように充分ご注意ください。 ・本体の幅は約30 cm 程度です。 <u>※硬く平らな床の上に置いて測定してください。絨毯や畳の上では正確に測定できません。</u> <u>※ペースメーカーなど医療用電気機器を装着されている方は測定できません。</u>	
握力計	握力（＝物を握る力）を測定することで、全身の筋力の目安とします。	・血圧の高い方の測定はおすすめできません。	
棒反応	棒が落ちた瞬間にどれだけ素早くそれをキャッチできるのかという敏捷性（反応の速さ）を測定できます。	・本体は60 cm 程度の長さです。 必要物品：イス	
長座体前屈	全身の柔軟性が測定できます。	・本体の大きさは幅53 cm,奥行き23 cm,高さ36.5 cm です。 ・靴を脱いで座れる平らな場所で測定してください。 ・必要な方は各自敷き物をご用意ください。	
ストップウォッチ	時間の測定に使用できます。		
デジタルタイマー			

健康チェック物品一覧表

物品名		詳細	使用する上での注意事項	サンプル
血管年齢測定器	メタボリ先生	性別・身長・体重・年齢を入力して、指1本をセンサーにあてると推定血管年齢が測定できます。	・対象年齢 18歳以上（メーカー仕様書より） ・測定に3分程度、結果説明に3～5分必要です。 ・測定補助が1名いると、測定・結果説明時間が短縮できます。 必要物品：机、背もたれのあるイス <u>※屋外での使用不可</u> <u>※メディカルアナライザーとの併用はできません。</u> <u>※ディスプレイ型なのでタブレット型より重さがあります。</u>	
	メディカル・アナライザー（タブレット式）	年齢・性別を入力して、指1本をセンサーにあてると指定血管年齢が測定できます。	・対象年齢 18歳以上 ・測定に1分程度必要です。 ・印刷はされないため、同封の「血管年齢測定結果シート」を活用してください 必要物品：机、背もたれのあるイス <u>※屋外での使用不可</u> <u>※メタボリ先生との併用はできません。</u> <u>※タブレット型なのでコンパクトに持ち運びが可能です。</u>	 
インボディ（体成分分析装置）		性別・身長・年齢入力して測定台に乗り、手・足の電極に触れるだけで体成分・体重・骨格筋量・体脂肪量等が測定できます。	・対象：6歳以上、身長110cm以上の方（メーカーからの聞き取りより） ・測定時には裸足になっていただく必要があります。 ・足白癬（通称：水虫）などの感染を予防するために、測定前に測定部分を拭くか被測定者の足裏を拭いてください。（万が一、感染が起こっても当課では責任を負えません。） ・測定に3分程度、結果説明に3～5分程度必要です。 ・測定結果はA4サイズで印刷されます。 必要物品：机 <u>※屋外での使用不可</u> <u>※測定中、体内に微弱な電流が流れるため、心臓ペースメーカー等医療用電気機器を装着されている方や、妊婦の方は測定できません。</u> <u>※金属製部品を埋め込んでいる方は誤差は生じますが、測定できないことはありません。</u> （Inbody使用方法より） ※保健師等による健康教育・相談で測定できます。お問合せください。	 

* 各物品等においては、写真と仕様が異なる場合があります。

健康づくり学習教材一覧表

分類	教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
歯科	大型シート教材	①-1	歯列見本シート	大型シート教材で、みがき残しをしやすい場所がひと目でわかります。 サイズ：74×104.2cm	1	
	そしゃく計	①-2	かみかみセンサー	食事のときに装着することで噛む回数と時間をカウント、1回の食事でどれだけ噛んだかひと目でわかります。よく噛む習慣をつけるのに役立ちます。	S 20 M 20	
	DVD	①-3	かむことの大切さ	対象：小学5～6年生	1	—
		①-4	みんなで歯磨き ピカピカの歯	対象：幼児、保護者	1	—
	チラシ	①-5	いい歯の心得 8 か条チラシ	健康で丈夫な歯を守るための心得と80歳や90歳になっても20本以上自分のいい歯を残すことの大切さについて紹介するチラシです。	要相談	
たばこ	模型	②-1	タール瓶	たばこを1日20本、毎日吸い続けた人の体内に取り込まれるタール量がビンの中に入っています。	2	
		②-2	タバコマウス	たばこを吸い続けた人の口の中がどうなるかを示した口腔モデルです。	1	
		②-3	シリコン製肺モデル	正常な肺と長年の喫煙で変色した病気の肺のモデルです。	1	
		②-4	タバコと肺	左から順に、非喫煙者の肺、喫煙歴30年×10本/日の人の胚、喫煙歴50年×20本/日の人の肺を示した肺の比較模型です。	2	
		②-5	NO SMOKING	たばこを1日20本、毎日吸い続けた場合のタール量模型と喫煙歴50年×20本/日の人の肺を示した模型です。	1	
	DVD	②-6	たばこをすすめられたら、どうするの？	対象：小学生高学年～中学生 ①たばこを吸わないために ②たばこの害 ③すすめられたら、どうするの？ ④大切なのは断る勇気と工夫	1	—
		②-7	たばこのしくみ	対象：中学生以上 ・タイムラインを通したたばこの歴史 ・たばこと健康についての情報 ・たばこと健康についての各種疫学データや喫煙によってもたらされる様々な疾患についての画像	1	—
こころ	こころの健康紙芝居「元気になろまい」	③-1	一般	こころの健康に関する紙芝居。 附属品として木枠があります。。	2（※木枠1）	
アルコール	DVD	③-1	知っているお酒の害	対象：小学生以上 ・未成年者の飲酒の害 ・飲酒をすすめられたときの効果的な断り方	1	—
		③-2	飲酒と健康	対象：中学生以上 アルコールの誘いを上手に断ることができるライフスキルを身につけるための事例を学びます。	1	—

健康づくり学習教材一覧表

分類	教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
食育	エブロンシアター (台本付き)	④-1	何でもたべる元気なまあちゃん	ばななうんちは元気な証拠。消化器官の働きを4人のげんきッズを使って伝えます。	1	
		④-2	げんきいっぱい健康エブロン	手洗いの大切さや、バランスよくごはんを食べることを伝えます。	1	
	料理カード	④-3	そのまんま食材カード (バランスのとれた食事作りに役立つ)	食材カードはすべて実物大です。裏面には栄養(働き)・食材(食品)・料理(主食・主菜・副菜)・食事(献立)のつながりができるだけ理解できるように、あるいはイメージできるように、内容が工夫されています。	1	
		④-4	そのまんま料理カード第1集<手軽な食事編>		1	
		④-5	そのまんま料理カード第2集<ちょっぴりごちそう編>		3	
		④-6	そのまんま料理カード 食事バランスガイド編	実物大なので、1人分の提供量“つ(sv)”を把握する力や目測力が高まり、日常の食事のセルフ・チェックができ、適量摂取につながります。各カードの裏面に“つ(sv)”や料理単位の食料自給率などのデータを掲載しています。	3	
		③-7	そのまんま料理カード 幼児食編	主食・主菜・副菜料理をはじめ、飲物やお菓子など、幼児向けの料理カードがそろっています。お盆の上で自由に組み合わせながら食事をコーディネートしてみたり、遊びに使ってみたりできます。	1	
	フードモデル	④-8	主食	<u>炭水化物の料理模型。</u> ご飯、トースト、にぎり寿司、ラーメン、スパゲティ	1	
		④-9	主菜	<u>たんぱく質の料理模型。</u> 豆腐、豚の生姜焼き、ハンバーグ、からあげ、刺身盛り合わせ、エビフライ	1	
		④-10	副菜	<u>野菜、きのこ、海藻類の料理模型。</u> お浸し、サラダ、ポテトサラダ、ひじき、里芋の煮物、豚汁	1	
		④-11	嗜好食品	<u>飲物、菓子類の食品模型。</u> カステラ、チョコレート、ケーキ、シュークリーム、せんべい、りんごジュース、オレンジジュース、コーヒー、お茶	1	
		④-12	ファーストフード	<u>ファーストフードの模型。</u> ハンバーガー、フライドポテト、コーラ、ピザ、フライドチキン、ドーナツ、チョコドーナツ、クレープ	1	
		④-13	コンビニ・インスタント食品	<u>コンビニ・インスタント食品の模型。</u> メロンパン、コンビニおにぎり、インスタントヌードル、幕の内弁当、カルボナーラスパゲティ、からあげ、アメリカンドック	1	
		④-14	調理前後の野菜	野菜の調理前後の変化が3段階でわかる食品模型。野菜摂取量の目安が、目で見てわかります。	1	

健康づくり学習教材一覧表

分類	教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
食育	フードモデル	④-15	赤・黄・緑別基本食品	3色食品群（赤・黄・緑）の食品模型。	1	
		④-16	塩分 1 g の食品	塩分 1 g を含む食品模型。	1	
		④-17	ラーメン	ラーメンの汁を残すことによる減塩効果を分かりやすく掲示できます。	1	
		④-18	みそ汁	みそ汁を具沢山にすることによる減塩効果を分かりやすく掲示できます。	1	
		④-19	砂糖	菓子類に含まれる砂糖の量を分かりやすく掲示できます。	1	
		④-20	あぶら	菓子類に含まれるあぶらの量を分かりやすく掲示できます。	1	
	おこしもの型	④-21	おこしもの木型	木型には色々な種類があります。車・おひなさま・ふくろう・富士山など。	20	
	食育カルタ＜大判＞	④-22	豊田市食育カルタ＜大判＞	絵札1枚A 3用紙サイズ	2	
		④-23	豊田市食育カルタ＜通常版＞	遊びながら、食育に役立つカルタ。	20	
	塩分計	④-24	塩分計	自分で料理の塩分量が計れます。	2	
	糖度計	④-25	糖度計	自分で料理の糖度が計れます。	2	
	箸の持ち方練習教材	④-26	豆つかみゲーム	楽しみながら箸の持ち方を練習できます。	10	
	C D	④-27	たべまるのうた♪	たべまるの歌を流すことができます。	4	
		④-28	のぼり旗（食育）	「毎月19日はおうちでごはんの日」	多数	
		④-29	のぼり旗（食育）	「ただいま食育活動実施中！」		
		④-30	のぼり旗（食育）	「家族そろって楽しく食べましょう！」		
		④-31	のぼり旗（食育）	「よくかんで味わって食べましょう！」		
		④-32	のぼり旗（食育）	「みんなで楽しくいただきます！」		
	砂糖含有量ペットボトル	④-33	砂糖含有量 ペットボトル	ペットボトルに含まれる砂糖の量を分かりやすく掲示できます。	4	

健康づくり学習教材一覧表

分類	教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
その他	脂肪・筋肉モデル	⑤-1	脂肪と筋肉の大きさ比較イメージモデル（各1kg）	脂肪と筋肉の大きさを比較して掲示できます。	1	
		⑤-2	脂肪 3 kg	実物の重量なので、見て触って重さを体感できます。	1	
		⑤-3	脂肪 1 kg	実物の重量なので、見て触って重さを体感できます。 脂肪 1 kg が含まれるアルコールの量の表示と一緒に展示できます。	1	
		⑤-4	脂肪 1 kg と 100g セット	実物の重量に合わせて作ってあるので、見て触って重さを体感することができます。 脂肪 1 kg が含まれるアルコールの量の表示と一緒に展示できます。	1	
		⑤-5	肥満模型	正常の腹部の模型と肥満状態の腹部の模型を比較して掲示できます。	1	
	血管モデル	⑤-6	血管モデル・模型 (正常血管)	正常血管の模型です。動脈硬化の模型と併用して使用すると効果的です。	1	
		⑤-7	血管モデル・模型 (動脈硬化)	動脈硬化の模型です。動脈硬化が起こると血流が滞る様子を分かりやすく掲示できます。正常血管の模型と併用して使用すると効果的です。	1	
		⑤-8	血管モデル・紙製 (動脈硬化)	動脈硬化の模型です。紙製なので、手軽に持ち運びが可能です。	1	
	DVD	⑤-9	DVD（運動）	「ちょいトレ ストレッチ&筋トレ」	1	—
		⑤-10	DVD（運動）	「ちょいトレ 毎日筋活部	1	—

健康づくり学習教材一覧表

分類	教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
パネル・タペストリー	栄養	栄養-1	朝食抜きは赤信号	朝食抜きとなる原因や、朝食摂取の学力の関係、朝食の働き等について記載しています。	2	ー
		栄養-2	かんたん朝食アドバイス	簡単に工夫できる、具体的な朝食のアドバイスを記載しています。	2	ー
		栄養-3	もっともっと野菜を！	野菜の1日の摂取量の目安を大きく記載しています。	1	ー
		栄養-4	大地の恵み！すごいぞ野菜のチカラ	野菜を摂ることによる効果を記載しています。	1	ー
		栄養-5	野菜は1日350g以上食べましょう	野菜350g とはどのくらいか、具体的な量を記載しています。また、緑黄色野菜と淡色野菜をそれぞれのくら	1	ー
		栄養-6	野菜をたくさん食べるためのコツ6カ条	野菜を多く食べるためのコツを6カ条記載しています。	1	ー
		栄養-7	食事バランスガイド	農林水産省の出している食事バランスガイドで、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで記載しています。	1	ー
		栄養-8	バランスのよい食事は健康食	主食、主菜、副菜・牛乳・乳製品と果物の食材例とはたらきを記載しています。	1	ー
		栄養-9	食事のバランスとれていますか	栄養バランスの良い食事例を記載しています。	1	ー
		栄養-10	なぜ起こる、高血圧	血圧上昇の要因を8つイラストで記載しています。	1	ー
		栄養-11	高血圧予防のための塩分チェック	普段食べている漬物、加工食品、各種料理に含まれる塩分量を記載しています。	1	ー
		栄養-12	塩分をとり過ぎてしまった原因は？	ついつい塩分をとり過ぎてしまう原因と、それぞれに対応する減塩方法を記載しています。	1	ー
		栄養-13	減塩食の工夫をしよう	減塩の方法を5つ記載しています。	1	ー
		栄養-14	早わかり80kcalの食品と運動①	80kcalの食品と、消費するために必要な運動量を記載しています。	1	ー
		栄養-15	早わかり80kcalの食品と運動②	81kcalの食品と、消費するために必要な運動量を記載しています。	1	ー
		栄養-16	早わかり80kcalの食品と運動③	82kcalの食品と、消費するために必要な運動量を記載しています。	1	ー
		栄養-17	飲物を上手にとろう！	飲料のカロリーをおにぎりと歩行量に換算したものをイラストで記載しています。	1	ー
		栄養-18	糖尿病予防のための食生活	糖尿病予防のための具体的な食生活のアドバイスを記載しています。	1	ー
		栄養-19	糖尿病を予防してエンジョイライフ	糖尿病の予防方法を8つ記載しています。	1	ー
		栄養-20	骨粗鬆症を予防してエンジョイライフ	骨粗鬆症の予防方法を6つ記載しています。	1	ー
		栄養-21	LDLコレステロールが上がってしまった原因は？	LDLコレステロールが上昇する原因と対策について記載しています。	1	ー
		栄養-22	低栄養になっていませんか？	低栄養になる原因と対策について記載しています。	1	ー
		栄養-23	高齢者は低栄養に気をつけよう！	高齢者が気を付けたい低栄養を防ぐポイントを記載しています。	1	ー
		栄養-24	おいしく食べて減塩（タペストリー）	縦100cm×横120cm 普段食べることの多い食品や料理に含まれる食塩量、減	5	ー
		栄養-25	糖尿病予防のための15箇条（タペストリー）	縦120cm×横100cm 糖尿病を予防するための15箇条を記載しています。	4	ー
		栄養-26	栄養指導用タペストリー	赤・黄・緑の食材とそれぞれの働きを分かりやすく表示したタペストリーと食材カードです。	1	ー

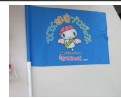
健康づくり学習教材一覧表

分類	教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
パネル・タペストリー	歯科	歯科-1	幼児期の歯みがきのポイント	幼児期の歯みがきのポイントと磨き方を記載しています。	1	ー
		歯科-2	正しくみがけば一生もの	歯の磨き方を具体的にイラストで記載しています。	1	ー
		歯科-3	むし歯になりやすいところ	むし歯になりやすい箇所と歯の構造をイラストで記載しています。	1	ー
		歯科-4	ブラークの正体	むし歯と歯周病の原因となるブラークと歯石とは何かを記載しています。	1	ー
		歯科-5	キシリトールでむし歯予防1	キシリトールとは何か、また効果を記載しています。	1	ー
		歯科-6	キシリトールでむし歯予防2	キシリトールとは何か、また効果を記載しています。がむし歯にならない理由とキシリトールの効果・使用方法を記載しています。	1	ー
		歯科-7	いい歯の心得8か条	いい歯を保つための8か条を記載しています。	1	ー
		歯科-8	歯周病の予防	歯周病の兆候のチェック項目と、予防のポイントを記載しています。	1	ー
		歯科-9	歯周病の原因	歯周病の局所的・全身的原因を記載しています。	1	ー
		歯科-10	デンタルフロスでブラークを取りのぞく	デンタルフロスの使い方を具体的にイラストで記載しています。	1	ー
		歯科-11	歯ブラシはこまめに替えよう	ハブラシの替え時について記載しています。	1	ー
		歯科-12	むし歯はバイキンでおこります	むし歯の原因やできやすい場所、むし歯とおやつの食べ方の関係について記載しています。	1	ー
		歯科-13	知っておきたい噛む効果	噛むことによる効果を記載しています。	1	ー
		歯科-14	「8020」から「9020」へ	90歳になっても20本以上の自分の歯を残す9020のことと、歯の本数による噛める目安を記載しています。	1	ー
	運動	運動-1	からだを動かそう	普段の生活の中で行える健康づくりの方法を記載しています。	1	ー
		運動-2	ウォーキングで健康づくり	ウォーキングの効果と、歩数の現状、目安等を記載しています。	1	ー
		運動-3	今日から始めるウォーキング	効果的なウォーキングのポイントを記載しています。	1	ー
		運動-4	60分30分10分の身体活動で消費できるカロリー	それぞれの時間の身体活動で消費できるカロリーをグラフで記載しています。	1	ー
		運動-5	ウォーキング前のストレッチング & 準備体操（ウォーミングアップ）	ウォーキング前のストレッチと準備体操についてイラストで記載しています。	1	ー
		運動-6	ウォーキング後のストレッチング & 準備体操（クーリングダウン）	ウォーキング後のストレッチと整理体操についてイラストで記載しています。	1	ー

健康づくり学習教材一覧表

分類	教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
パネル・タペストリー	こころ	こころ-1	睡眠と健康	睡眠不足が生活習慣病を悪化させるメカニズムや危険性について記載しています。	1	ー
		こころ-2	理想的な一日の過ごし方	理想の1日の過ごし方を時間の経過とともにイラストで記載しています。	1	ー
		こころ-3	もしかして心身症？	心身症が起こる原因と症状、うつとの違い等について記載しています。	1	ー
		こころ-4	増える自殺・その原因は？	自殺に至る主な原因や、近年の自殺者数の年次推移等についてグラフで記載しています。	1	ー
		こころ-5	あなどれないストレス	ストレスと自律神経の関係やストレスが溜まりやすい性格タイプについて記載しています。	1	ー
		こころ-6	リラックス入門	ストレスをためないリラックス方法について記載しています	1	ー
		こころ-7	元気に年を重ねよう	健康長寿のための生活習慣について記載しています。	1	ー
		こころ-8	高齢者の心と身体	高齢者のからだと心の変化と日常生活への影響について記載しています。	1	ー
		こころ-9	自殺のサインを見逃さない	自殺のサインを10点記載しています	1	ー
		こころ-10	自律訓練法でリラックス	自律訓練法の流れと具体的な方法について記載しています。	1	ー
		こころ-11	快適な睡眠のために	効果的な目覚まし方法や眠りを妨げる原因とリラックス法等について記載しています。	1	ー
		こころ-12	見逃さないで！うつ病のサイン	自分と周囲が気付くうつ病を疑うサインや、うつ病かな？とお思った時の対応方法について記載しています。	1	ー
		こころ-13	うつを防ぐ生活習慣	うつ病を防ぐための8つの生活習慣について記載しています。	1	ー
		こころ-14	身近な人の異変に気づいたら！	身近な人の異変に気付いた際の対応方法について記載しています。	1	ー
	生活習慣	生活習慣-1	メタボリックシンドロームチェック	メタボの要因のチェック項目とBMIの判定基準、生活習慣の見直しポイントについて記載しています。	1	ー
		生活習慣-2	がん予防の8か条	がん予防のポイント8か条を記載しています。	1	ー
		生活習慣-3	気になるアルコール	アルコールの働きと身体への影響、酔いのメカニズムや適量について記載しています。	1	ー
		生活習慣-4	メタボになった原因は？	メタボの原因とそれぞれに対応する予防方法を記載しています。	1	ー
		生活習慣-5	溜め込んでいませんか？ 中性脂肪	中性脂肪が溜まる原因とそれぞれに対応する予防方法を記載しています。	1	ー
		生活習慣-6	脂質異常症予防のための心がけ	脂質異常症を予防するための生活習慣について記載しています。	1	ー

健康イベント物品一覧表

物品名		注意事項	数	サンプル
のぼり旗	ウォーキング	「てくてく健康プロジェクト」	5	
	プラス10	「健康づくりの合言葉 とよた健康プラス10」	5	
	健康アンバサダー	「きらちゃん健康アンバサダー」	5	
のぼり旗ポール		伸縮タイプですが、最小長で163cmのため、持ち運びに注意してください。 横棒が内部に収納されています。	5	
のぼり旗 ポール足 台	注水式	大きさ40×40cmでかさがありますが、軽量です。 必ず水抜きをして、乾燥させてから返却してください。	5	
	鉄製キューブウエイト	3kg/個で重量がありますが、大きさ10×10cmでかさばらない	5	
キャンプ用机		—	1	
スタッフ用ビブス		「てくてく健康プロジェクト」 洗濯をして返却してください。	10	
手旗		「てくてく健康プロジェクト」	10	
スタンプ（きらちゃん）		—	5	
たべまる着ぐるみ		・胴体、ズボン、靴、手袋で1セットです。 ・持ち運びは依頼者で行ってください。	2	
きらちゃん着ぐるみ		・胴体、ズボン、靴、手袋で1セットです。 ・持ち運びは依頼者で行ってください。	1	

※拡声器と歩数計の貸出は令和6年度で終了しています。イベント等で必要な場合、先着順で贈呈します。（在庫限り）