



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	
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)	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> 対象年齢：6～99歳。また6～17歳の方は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量のみ測定（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。 ※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。 ※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。	
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。	<ul style="list-style-type: none"> 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。	<ul style="list-style-type: none"> 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。	<ul style="list-style-type: none"> 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		
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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>	
	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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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>	
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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。（Inbody使用方法より）</u> ※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。

学習教材一覧表（歯科・タバコ）

分類	教材名	No.	対象	内容	数	サンプル
歯科	歯列見本シート	①-1	低学年～一般	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る。 サイズ：74×104.2cm	1	
	かみかみセンサー	①-2	低学年	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回の食事ですれだけ噛んだかひと目でわかる。よく噛む習慣をつけるのに役立ちます。	S 20 M 20	
	DVD	①-3	小学5～6年生	かむことの大切さ	1	—
		①-4	幼児、保護者	みんなで歯磨き ピカピカの歯	1	—
	いい歯の心得8か条チラシ	①-5	一般	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。	要相談	(表)  (裏) 
タバコ	タール瓶	②-1	一般	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る。	2	
	タバコマウス	②-2	一般	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	1	
	タバコと肺	②-3	一般	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	2	
	NO SMOKING	②-4	一般	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	1	
	シリコン製肺モデル	②-5	一般	正常な肺と長年の喫煙で変色した病気の肺のモデル	1	

学習教材一覧表（食育）

教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
エプロンシアター (台本付き)	③-1	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	
	③-2	げんきいっぱい健康エプロン	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	③-3	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	
	③-4	そのまんま料理カード第1集<手軽な食事編>	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	
	③-5	そのまんま料理カード第2集<ちょっぴりごちそう編>	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。	3	
	③-6	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。	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、楽しい使い方を工夫しましょう。	1	
フードモデル	③-8	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、スパゲティ等	1	
	③-9	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	
	③-10	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、豚汁等	1	
	③-11	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、お茶等	1	
	③-12	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、クレープ等	1	

学習教材一覧表（食育）

教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
	③-13	コンビニ・インスタント食品	コンビニ・インスタント食品の模型。 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、アメリカンドック等	1	
	③-14	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	
	③-15	赤・黄・緑別基本食品	3色食品群（赤・黄・緑）の食品模型。	1	
	③-16	塩分1gの食品	塩分1gを含む食品模型。	1	
	③-17	フードモデル （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揭示できます。	1	
	③-18	フードモデル （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揭示できます。	1	
	③-19	フードモデル （砂糖）	菓子類に含まれる砂糖の量を分かりやすく揭示できます。	1	
	③-20	フードモデル （あぶら）	菓子類に含まれるあぶらの量を分かりやすく揭示できます。	1	
おこしもの型	③-21	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>	③-22	豊田市食育カルタ<大判>	絵札1枚A3用紙サイズ	2	
	③-23	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	③-24	塩分計	自分で料理の塩分量が計れます。	2	

学習教材一覧表（食育）

教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
糖度計	③-25	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	③-26	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	
CD	③-27	たべまるのうた♪	楽しく食育に取り組める歌。	4	
のぼり旗	③-28	のぼり旗（食育）	「毎月19日はおうちでごはんの日」	多数	
	③-29	のぼり旗（食育）	「ただいま食育活動実施中！」		
	③-30	のぼり旗（食育）	「家族そろって楽しく食べましょう！」		
	③-31	のぼり旗（食育）	「よくかんで味わって食べましょう！」		
	③-32	のぼり旗（食育）	「みんなで楽しくいただきます！」		
タペストリー	③-33	タペストリー （減塩）	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、減塩のコツを記載しています。	1	
	③-34	タペストリー （糖尿病予防15箇条）	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。	1	
	③-35	タペストリー （栄養指導）	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	
砂糖含有量ペットボトル	③-36	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。	1	

学習教材一覧表（その他）

教材種別	No.	教材名	内容	数	サンプル
脂肪・筋肉モデル	④-1	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	
	④-2	脂肪 3kg	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。	1	
	④-3	脂肪 1kg	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 1kg 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	
	④-4	脂肪 1kg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 1kg 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	
	④-5	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	④-6	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	
	④-7	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	
	④-8	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	
のぼり旗	④-9	のぼり旗（プラス10）	「健康づくりの合言葉 とよた健康プラス10」	12	
	④-10	のぼり旗（アンバサダー）	「きらちゃん健康アンバサダー」		
DVD	④-11	DVD（運動）	「ちょいトレ ストレッチ&筋トレ」	1	—
	④-12	DVD（運動）	「ちょいトレ 毎日筋活部」	1	—

学習教材一覧表（パネル）

種別	No.	内容
栄養	栄養-1	朝食抜きは赤信号
	栄養-2	かんたん朝食アドバイス
	栄養-3	もっともっと野菜を！
	栄養-4	大地の恵み！すごいぞ野菜のチカラ
	栄養-5	野菜は1日350g以上食べましょう
	栄養-6	野菜をたくさん食べるためのコツ6カ条
	栄養-7	食事バランスガイド
	栄養-8	バランスのよい食事は健康食
	栄養-9	食事のバランスとれていますか
	栄養-10	なぜ起こる、高血圧
	栄養-11	高血圧予防のための塩分チェック
	栄養-12	塩分をとり過ぎてしまった原因は？
	栄養-13	減塩食の工夫をしよう
	栄養-14	早わかり80kcalの食品と運動①
	栄養-15	早わかり80kcalの食品と運動②
	栄養-16	早わかり80kcalの食品と運動③
	栄養-17	飲物を上手にとろう！
	栄養-18	糖尿病予防のための食生活
	栄養-19	糖尿病を予防してエンジョイライフ
	栄養-20	骨粗鬆症を予防してエンジョイライフ
	栄養-21	LDLコレステロールが上がってしまった原因は？
	栄養-22	低栄養になっていませんか？
	栄養-23	高齢者は低栄養に気をつけよう！
歯科	歯科-1	幼児期の歯みがきのポイント
	歯科-2	正しくみがけば一生もの
	歯科-3	むし歯になりやすいところ
	歯科-4	プラークの正体
	歯科-5	キシリトールでむし歯予防1
	歯科-6	キシリトールでむし歯予防2
	歯科-7	ママパパむし歯予防に気配りを
	歯科-8	歯周病の予防
	歯科-9	歯周病の原因
	歯科-10	デンタルフロスでプラークを取りのぞく

学習教材一覧表（パネル）

種別	No.	内容
歯科	歯科-11	歯ブラシはこまめに替えよう
	歯科-12	むし歯はバイキンでおこります
	歯科-13	知っておきたい噛む効果
	歯科-14	いい歯の心得8か条
運動	運動-1	からだを動かそう
	運動-2	ウォーキングで健康づくり
	運動-3	今日から始めるウォーキング
	運動-4	60分30分10分の身体活動で消費できるカロリー
	運動-5	ウォーキング 前のストレッチ & 準備体操（ウォーミングアップ）
	運動-6	ウォーキング 後のストレッチ & 準備体操（クーリングダウン）
こころ	こころ-1	睡眠と健康
	こころ-2	理想的な一日の過ごし方
	こころ-3	もしかして心身症？
	こころ-4	増える自殺・その原因は？
	こころ-5	あなどれないストレス
	こころ-6	リラックス入門
	こころ-7	元気に年を重ねよう
	こころ-8	高齢者の心と身体
	こころ-9	自殺のサインを見逃さない
	こころ-10	自律訓練法でリラックス
	こころ-11	快適な睡眠のために
	こころ-12	見逃さないで！うつ病のサイン
	こころ-13	うつを防ぐ生活習慣
	こころ-14	身近な人の異変に気づいたら！
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
	生活習慣-2	がん予防の8か条
	生活習慣-3	気になるアルコール
	生活習慣-4	メタボになった原因は？
	生活習慣-5	溜め込んでいませんか？中性脂肪