

貸出器材一覧

鳥取県国民健康保険団体連合会



令和6年9月

| 貸出物品一覧 | 物品 | 数量 | |
|---------------------|--------------------------|-----------------------|---|
| 生活習慣病対策 | 動脈硬化体感モデル | 1 | |
| | 病変血管サンプル | 1 | |
| | 上腕式血圧計 | 2 | |
| | 乳房検診シュミレーター | 1 | |
| | めだまんず(糖尿病網膜症眼球模型) | 1 | |
| | 歯周病進行模型 | 1 | |
| | 加速度脈波計(血管年齢測定器) | 1 | |
| | 体組成計 | 1 | |
| | メタボリ先生 健康管理室3 | 1 | |
| | マルチ周波数体組成計 | 1 | |
| | AGEsセンサ | 1 | |
| | 【タペストリー】生活習慣で筋力アップ | 1 | |
| | 【パネル】生活習慣を見直そうシリーズ(5枚) | 1 | |
| | 【パネル】生活習慣病予防の食生活(5枚) | 1 | |
| | 【パネル】新・歯の健康シリーズ(5枚) | 1 | |
| | 【パネル】健診シリーズ(3枚) | 1 | |
| | 【パネル】高脂血症・動脈硬化予防シリーズ(7枚) | 1 | |
| | 【パネル】糖尿病シリーズ(6枚) | 1 | |
| | 喫煙・飲酒 | 禁煙指導用肺モデル(NO SMOKING) | 1 |
| | | 禁煙指導用肺モデル(タバコと肺) | 1 |
| COPD気管支モデル | | 1 | |
| 呼吸機能測定装置 | | 1 | |
| 飲酒状態体験メガネ | | 1 | |
| 【掛図】COPDってどんな病気? | | 1 | |
| 【パネル】健康と喫煙シリーズ(5枚) | | 1 | |
| フレイル (運動指導、介護予防) | | 超音波骨量測定装置(測定部位:踵骨) | 1 |
| | 超音波骨量測定装置(測定部位:手首) | 1 | |
| | 骨粗鬆症メディカルモデル | 1 | |
| | チェッカーくん(足指力計測器) | 1 | |
| | 高齢者疑似体験モデル | 1 | |
| | 運動機能測定装置ZaRitz | 1 | |
| | 【タペストリー】高齢者の口腔ケア | 1 | |
| | 【タペストリー】高齢者の熱中症対策 | 1 | |
| | 【タペストリー】認知症の症状と予防 | 1 | |

| 貸出物品一覧 | 物品 | 数量 |
|--------|-----------------------|------------------|
| 食事・栄養 | 体脂肪サンプル(1kg,2kg,3kg) | 1 |
| | 【タペストリー】もっと野菜を食べよう | 1 |
| | 【タペストリー】今日から始める減塩作戦 | 1 |
| その他 | 肌年齢計 | 2 |
| | 妊娠シュミレーター | 1 |
| | 【タペストリー】工夫しようストレスへの対応 | 1 |
| | 【パネル】エイズってなんだろう（7枚） | 1 |
| | 【パネル】国民健康保険シリーズ（4枚） | 1 |
| イベント資材 | ゼッケン | 500枚 (№1～500) |
| | はっぴ | 156枚 |
| | 着ぐるみ（うさぎ・とら・ピエロ） | 各1 |

生活習慣病対策



動脈硬化体感モデル

動脈硬化の段階を正常～重度の狭窄まで4段階の柔らかさで再現。



病変血管サンプル

目に見えない血管内の変化を見ることができる。



上腕式血圧計 (腕に巻き付けるタイプ)



乳房検診

シュミレーター

正常な乳房と2個の良性しこりがある乳房、3個のしこりとそれに伴う皮膚症状・陥没乳頭のある乳房からなる。



めだまんず

(糖尿病性網膜症眼球模型)

糖尿病性網膜症の進行を覗いて理解できるツール。



歯周病進行模型

健康な歯から重度歯周病までの進行状態を見ることができる。



加速度脈波計

(血管年齢測定器)

指先の非侵襲性センサーで脈波を測定し、血管年齢を測る。



体組成計

体重と体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル等の測定ができる。



【タペストリー】 生活習慣で筋力アップ



メタボリ先生健康管理室3
 短時間の問診で効果的アドバイス可能。
 食事診断、食事・運動習慣チェック、生活習慣チェックなど。



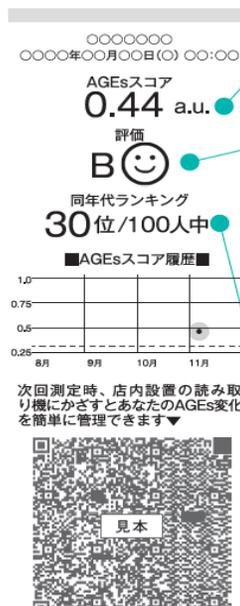
マルチ周波数 体組成計

(ポータブルタイプ)
 全身チェックに加え体脂肪及び筋肉総合評価等ボディーバランスを見ることができる。簡単に持ち運び可能。



AGEsセンサ

「生活習慣の成績表」と言われるAGEs(最終糖化産物)スコアを測定し、生活習慣改善のきっかけづくりに活用できる。



AGEsスコア

AGEsの蓄積レベルを表します。AGEsの蓄積が多いほど、スコアは高く、蓄積が少ないほど、スコアは低くなります。

評価

同年代と比較して、あなたの蓄積レベルを評価します。

- A** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中でも少ないレベルです。(全体の7%)
- B** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中でやや少ないレベルです。(全体の43%)
- C** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中でやや多いレベルです。(全体の34%)
- D** 😞 AGEsの蓄積は同年代の中で多いレベルです。(全体の14%)
- E** 😞 AGEsの蓄積は同年代の中で非常に多いレベルです。(全体の2%)

ランキング

同年代の(100人)中で、あなたのスコアが何位に相当するかを表します。AGEsスコアが低いほど順位が高くなります。

【パネル】

＜生活習慣を見直そうシリーズ＞

- ①からだを動かそう
- ②上手なストレス解消法
- ③生活習慣を予防しよう
- ④分煙・禁煙をしよう
- ⑤バランスよく食べよう



＜生活習慣病予防と食生活＞

- ①生活習慣病予防の食生活
- ②食生活はバランスよく
- ③肥満にご用心
- ④生活習慣病予防と栄養
- ⑤高脂血症と食生活



＜新・歯の健康シリーズ＞

- ①幼児期を虫歯から守りましょう
- ②噛んで磨いて健康な歯を
- ③知っておきたい噛む効果
- ④歯周病の予防
- ⑤正しくみがけば一生もの



＜健診シリーズ＞

- ①健康宣言！私は健診を受けます
- ②健診？ 受けてないよ、だって...
- ③自覚症状がないからこそ、検診を



<高脂血症・動脈硬化予防シリーズ>

①知るほどお得 コレステロール

高脂血症は検診でチェック
コレステロールと中性脂肪

コレステロール
コレステロールは、細胞の膜や神経の鞘、ホルモンの原料として必要不可欠な成分です。しかし、血液中に多量に存在すると、血管壁に蓄積し、動脈硬化の原因となります。

HDLとLDL
HDLは「善玉コレステロール」、LDLは「悪玉コレステロール」と呼ばれます。HDLを増やし、LDLを減らすことが動脈硬化予防の鍵です。

HDLを減らさないために
適度な運動、禁煙、アルコールの適量摂取、ストレスの軽減が効果的です。

②高脂血症予防の心がけ

バランスの取れた食生活
野菜、果物、魚、大豆製品を積極的に摂取しましょう。

砂糖、菓子類は程々に
砂糖の摂りすぎは、中性脂肪を増やします。

たんぱく質は十分に
良質なタンパク質は、コレステロールの代謝を助けます。

運動のとり方
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせましょう。

食物繊維は十分に
食物繊維は、コレステロールの吸収を抑制します。

エネルギーの適正摂取
過剰なエネルギーは、脂肪を蓄積させます。

魚は多めに
魚油に含まれるオメガ3脂肪酸は、血管を健康に保ちます。

3食規則正しく
規則正しい食生活は、代謝を正常に保ちます。

コレステロールの多い食品は注意
動物性脂肪、バター、卵黄などに注意しましょう。

高塩は10g未満に
塩分の摂りすぎは、血圧を上げ、血管を傷めます。

規則正しい生活を
十分な睡眠とストレス管理が大切です。

③高脂血症予防の食事とポイント

高脂血症を予防する食事のポイント
野菜、果物、魚、大豆製品を積極的に摂取し、動物性脂肪と砂糖の摂りすぎを避けましょう。

コレステロールの多い食品
動物性脂肪、バター、卵黄、加工肉などに注意しましょう。

コレステロールを減らす食品
魚油、大豆製品、野菜、果物などに含まれる成分が効果的です。

コレステロールと食事
食事のバランスと生活習慣の改善が、コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防します。

④高脂血症予防の人のタイプ別食品選びの目安

| 食品 | 高脂血症 | 高血圧 | 糖尿病 | 脂質異常症 | 肥満 | 動脈硬化 | 脳卒中 | 心臓病 |
|-------|------|-----|-----|-------|----|------|-----|-----|
| 野菜 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 果物 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 魚 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 大豆製品 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 穀類 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 肉類 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 卵 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 乳製品 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 砂糖 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| アルコール | - | - | - | - | - | - | - | - |

コレステロールと食事
コレステロール値が高い人は、動物性脂肪の多い食品を控え、野菜や果物を積極的に摂取しましょう。

⑤動脈硬化をおこす危険因子

動脈硬化とは
血管の壁が厚くなり、弾力性が低下することで、血流が悪くなる病気です。

危険因子
高血圧、高コレステロール、糖尿病、喫煙、肥満、運動不足、ストレスなどが危険因子となります。

危険因子リスクファクター
高血圧、高コレステロール、糖尿病、喫煙、肥満、運動不足、ストレスが動脈硬化を促進します。

⑥動脈硬化を防ぐ日常生活

規則正しい生活リズム
十分な睡眠とストレス管理が大切です。

適度な運動を
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせましょう。

ストレスは程々に
ストレスは、血管を傷め、動脈硬化を促進します。

⑦動脈硬化予防の食事のポイント

エネルギーの適正摂取
過剰なエネルギーは、脂肪を蓄積させ、動脈硬化を促進します。

砂糖類は控えめに
砂糖の摂りすぎは、中性脂肪を増やし、動脈硬化を促進します。

植物油の勧め
植物油は、動脈硬化を予防する効果があります。

塩分のとり過ぎに注意
塩分の摂りすぎは、血圧を上げ、動脈硬化を促進します。

<糖尿病シリーズ>

①合併症が怖い糖尿病

糖尿病とは
膵臓から分泌されるインスリンの不足や働き不足により、血糖値が持続的に高くなる病気です。

合併症と合併症
糖尿病は、動脈硬化を促進し、心臓病、脳卒中、腎臓病、網膜症、神経障害などの合併症を引き起こします。

糖尿病の3タイプ
1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病があります。

②糖尿病予防のための日常生活

規則正しい生活を
十分な睡眠とストレス管理が大切です。

適度な運動を
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせましょう。

ストレスをためない
ストレスは、血糖値を上げ、糖尿病を促進します。

年一度は定期検診を
血糖値の測定と医師の指導を受けましょう。

③糖尿病予防のための食生活

肥満を避ける
肥満は、糖尿病のリスクを高めます。

1日のうちに種類の異なる多くの食品を十分に心がける
多岐にわたる食品を摂取し、栄養バランスを整えましょう。

30分
毎日の運動時間は30分以上を目安にしましょう。

食後の時間を生活リズムの中に組み込む
規則正しい食生活と運動習慣を身につけましょう。

野菜、特に緑黄色野菜は、毎日十分な量をとる
野菜は、血糖値を下げ、糖尿病を予防します。

1日の食塩摂取は男性9.0g・女性7.5g未満に制限する
塩分の摂りすぎは、血圧を上げ、糖尿病を促進します。

④糖尿病予防と改善7か条

1. 運動を毎日続ける
2. 規則正しい生活リズムを心がける
3. 適度な運動を続ける
4. 野菜、特に緑黄色野菜を毎日十分な量をとる
5. 砂糖類を控えめにし、植物油を積極的に摂取する
6. 塩分の摂りすぎに注意し、適度な水分を摂る
7. 年一度は定期検診を受ける

⑤増えつづける糖尿病

糖尿病が増えつづける理由
生活習慣の悪化、運動不足、食生活の乱れなどが原因です。

高血糖が続くとどうなる?
動脈硬化を促進し、心臓病、脳卒中、腎臓病、網膜症、神経障害などの合併症を引き起こします。

⑥糖尿病を予防してエンジョイライフ

健康体質の維持
適度な運動と規則正しい生活リズムが大切です。

1日3回、毎食、主食・主菜・副菜の揃った食卓を
栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう。

野菜、海藻をしっかりと食べる
野菜と海藻は、血糖値を下げ、糖尿病を予防します。

家とめいをしない
砂糖類の摂りすぎを避け、植物油を積極的に摂取しましょう。

お菓子や甘い飲み物を控える
砂糖の摂りすぎは、糖尿病を促進します。

お酒はほどほどに
アルコールの摂りすぎは、血糖値を上げ、糖尿病を促進します。

運動習慣をつけよう
毎日の運動は、糖尿病を予防する効果があります。

検診を受けよう
血糖値の測定と医師の指導を受けましょう。

喫煙・飲酒対策



禁煙指導用肺モデル (NO SMOKING)

1年間に吸い込むタールや喫煙によって汚れた肺を見ることができる。



禁煙指導用肺モデル (タバコと肺)

喫煙者と非喫煙者の肺を比較して見ることができる。



COPD気管支モデル

気管支組織の変化を下層から順に4段階に分かれている。



呼吸機能測定装置※

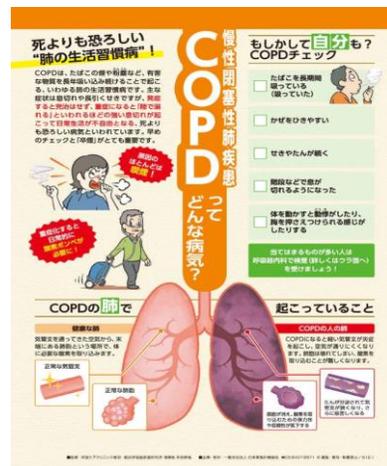
同性・同世代と比較して自分の呼吸機能がどの程度であるか確認可能。

※測定には、マウスフィルタ(PIF-2A)が必要です。マウスフィルタ代は負担お願いします。【参考価格】：4,000円(20個)



飲酒状態体験メガネ

飲酒運転の危険性に関する指導も可能。



【掛図】

COPDってどんな病気？

【パネル】

<健康と喫煙シリーズ>

①あなたのエアークリーンは修理できません



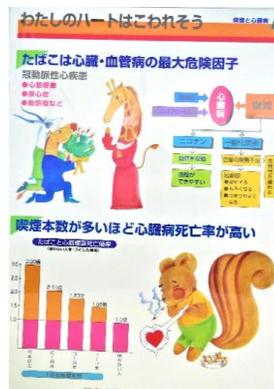
②がんになりたくないですね



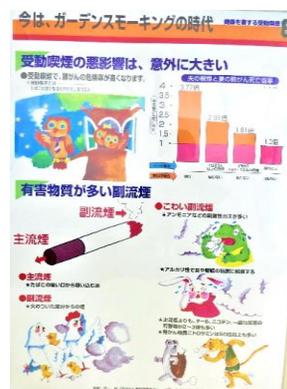
③けむりのないきれいな空気



④わたしのハートはこわれそう



⑤今は、ガーデンズモーキングの時代



フレイル対策（運動指導、介護予防）



超音波骨量測定装置
(測定部位：踵骨)

骨密度の測定可能。X線を使用しない仕様の為、妊産婦や若年者の検査にも使用できる。



超音波骨量測定装置
(測定部位：手首)

骨密度の測定可能。靴下など脱がないで手軽に測定可能。



骨粗鬆症
メディカルモデル

正常な骨と骨粗鬆症になった骨の状態を比較して見ることができる。



チェッカーくん
(足指力測定器)

足指の親指と第2指で挟みこむことで下肢筋力がいつでもどこでも測定可能。



高齢者疑似体験モデル
(スタンダードセット)

高齢者の身体的機能や心理的变化を疑似体験できる装着タイプの教材。



運動機能測定装置
ZaRitz

イスからの立ち上がり、座るといふ動作で測定者の脚の筋力をパワー、スピード、バランスの3つの指標で分析・評価を行う。





【タペストリー】
高齢者の口腔ケア



【タペストリー】
高齢者の熱中症対策



【タペストリー】
認知症の症状と予防



食事・栄養対策



体脂肪サンプル
(1kg,2kg,3kg)

体脂肪に準じたモデルを目の当たりにすることで、
過度の体脂肪蓄積の危険性を認識できる。



【タペストリー】
もっと野菜を食べよう



【タペストリー】
今日から始める減塩作戦

その他



肌年齢計

約40秒で肌の年齢、健康度を算出。



【タペストリー】

工夫しようストレスへの対応



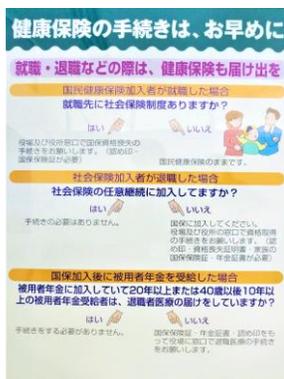
妊娠シミュレーター

短時間の着用で妊娠中の大変さを理解してもらえよう、重さを12kgに設定。妊娠への思いやりと親になる自覚を高めることができる。

【パネル】

<国民健康保険シリーズ>

- ① 知っておきたい 国保と交通事故
- ② 健康保険の手続きは お早めに
- ③ 国民健康保険制度の 仕組み
- ④ こんなときは 届け出をしましょう



<エイズってなんだろう>

①エイズとは何か？

エイズ(後天性免疫不全症候群)とは何か？

Acquired **後天性** 人から人うつる(病気)
Immune **免疫** 病原体から身体を守る抵抗力
Deficiency **不全** 不完全になる
Syndrome **症候群** 色々な病気の集まり

HIV

感染

人体の免疫システムの働きを弱くする
 HIV(エイズ)ウイルスを感染させる

免疫力が低下し病原体から
 細菌やウイルスが病気を引き起こす

抵抗力の弱い人の弱みにつけてきて
 普通ならば、病気を起こさずにいような
 弱い菌やウイルスによって、病気が引き起こされる

②HIVにどのように感染するのか？

HIVは、感染者の体液(唾液、精液、血液)が血液中に入る事により感染します

1 性行為による感染

- 性行為の際に、感染者の体液(唾液、精液、血液)が、陰部、肛門、口の粘膜の傷口などから血中に入り感染する

2 母子感染(感染者の母から子へ)

- 胎内感染 (母体内で感染して生まれてくる)
- 産道感染 (産道を通る時に感染して生まれてくる)
- 母乳感染 (母乳から感染して生まれてくる)

3 血液による感染

- 注射の回し打ち (針筒や針を回して感染する)
- 輸血 (安全な血液を輸血する)
- 血液製剤 (安全な血液製剤を使用する)

③HIVに感染すると④エイズ検査はどうやって受けるか？

HIVに感染するとどうなるのか？

感染初期(感染後日~4週間)

- 発熱、リンパ節腫大、咽痛、頭痛、筋肉痛、皮膚発疹、体重減少、夜汗、盗汗、下痢、口内炎、結核、肺病、肝臓病、腎臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症、骨粗鬆症、認知症、HIV関連がんなど

無症候性キャリア=AC

- 無症候性キャリア(AC)は、HIVに感染した状態であるが、症状は出ない状態である

エイズ関連症候群=ARC(感染後日~10年)

- 無症候性キャリア(AC)からエイズ関連症候群(ARC)に移行する

後天性免疫不全症候群=AIDS

- 無症候性キャリア(AC)からエイズ関連症候群(ARC)に移行し、さらに後天性免疫不全症候群(AIDS)に移行する

エイズ検査はどうやって受けるか？

(思い当たる事があつたら必ず検査を要しましょう)

保健所の検査方法

① 予約 (電話予約、インターネット予約、直接予約)
 ② 受付 (検体採取、検体回収)
 ③ 検査 (血液検査、唾液検査)
 ④ 結果通知 (電話通知、直接通知)
 ⑤ カウンセリング (エイズに関する相談、検査結果の解説)

⑤HIVをどうやって防ぐか？

HIV感染をどうやって防ぐか？

1 セックス

- 信頼できる特定のパートナーに限定する(他者で性交渉をしない)
- コンドームを必ずつける (Outer Sheath With Condom)
- セックスをしない (No Sex)

2 注射器の共用

- 注射の回し打ちをしない (消毒や煮沸処理をしない)

3 血液の扱い

- 針やカッター、剃刀など、血液がこぼれるものは、必ず消毒する
- 血液のついたものは、必ず消毒する

⑥エイズこれでは感染しません

エイズ、これでは感染しません

HIVは、感染力がとても弱いウイルスです
 また感染経路が限られており、(性行為感染、母子感染、血液感染)
 通常の日常生活での接触では感染しません
 ましてや空気感染などの心配はありません

共通のバス、セキやトイレ、食器の共用、握手、お風呂、プール、公園トイレ、ペット、蚊、ハエ、折り紙、手すり、お金のやりとり、美容院、理髪店、コインランドリー、公共電話、感染者と一緒に働く

⑦エイズとともに生きるには

エイズとともに生きるには

(陽性の場合でも積極的に生きよう)

発病を遅らせるために

- 治療を受ける (抗HIV薬を定期的に服用する)
- 薬、タバコは控える
- 感染者の仲間と一緒に活動する

他人に感染させないために

- セックスの際は、必ずコンドームを使用する
- 針筒、注射器、注射針は絶対に共有しない
- 血液がこぼれるものは、必ず消毒する

身の回りに感染者がいたら

- 日常生活で接する
- 握手、握手、握手、握手
- 一緒に生活して大丈夫

エイズは日常生活の中で感染することはありません

イベント資材



ゼッケン



はっぴ(表)



はっぴ(背面)



着ぐるみ(うさぎ・とら・ピエロ)