

# 貸出器材一覽

鳥取県国民健康保険団体連合会



令和8年4月

貸出器材一覧	器材	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	
	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	
	立位年齢測定器StA2BLE ※R8.7以降に導入	1	

貸出器材一覧	器材	数量
フレイル (運動指導、介護予防)	【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
食事・栄養	体脂肪サンプル(1kg,2kg,3kg)	1
	メタボリ先生 健康管理室3	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
	ゼッケン	500枚 (№1～500)
	【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

# 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



## マルチ周波数 体組成計

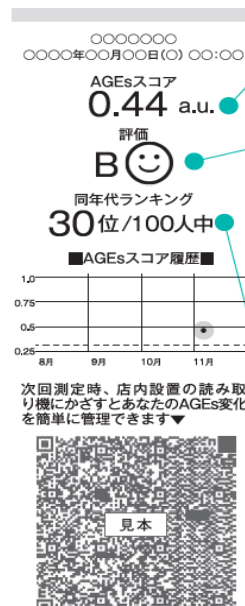
(ポータブルタイプ)

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

### 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

高脂血症は検診でチェック。コレステロールと中性脂肪の値を測定し、高脂血症の有無を確認します。

**コレステロール**

コレステロールは、細胞の膜を構成する重要な成分であり、ホルモンの原料としても使われます。しかし、血液中に過剰に存在すると、血管壁に蓄積し、動脈硬化の原因となります。

**HDL LDL**

HDL（善玉コレステロール）は、血管壁からコレステロールを回収して肝臓へ運ぶ働きがあります。LDL（悪玉コレステロール）は、血管壁にコレステロールを蓄積させる働きがあります。

**HDLを減らさないために**

- 適度な運動をする
- アルコールを適量にする
- タバコを禁煙する
- 定期的な検診を受ける

## ②高脂血症予防の心がけ

### 高脂血症予防の心がけ

**バランスの取れた食生活** 砂糖、菓子類は程々に たんぱく質は十分に

**食塩のとり方** 食塩は控えめに

**食物繊維は十分に** エネルギーの適量摂取

**コレステロールの多い食品は避ける** 魚は多めに

**食塩は10g未満に** 脂質の適量摂取

## ③高脂血症予防の食事とポイント

### 高脂血症予防の食事とポイント

**食物繊維を多く含む食品** 穀類、野菜、海藻類

**動物性脂肪の摂取量** 肉類、乳類、卵類を適量に

**コレステロールの多い食品** 動物性脂肪の多い食品を控えめに

**コレステロールの多い食品** 動物性脂肪の多い食品を控えめに

**コレステロールと食事**

コレステロールは、細胞の膜を構成する重要な成分であり、ホルモンの原料としても使われます。しかし、血液中に過剰に存在すると、血管壁に蓄積し、動脈硬化の原因となります。

## ④高脂血症予防の人のタイプ別食品選びの目安

### 高脂血症の人のタイプ別食品選びの目安

食品	高脂血症	高コレステロール血症	高トリグリセリド血症	高尿酸血症	高血糖血症	高血圧	高尿酸血症
肉類	+	+	+	+	+	+	+
乳類	+	+	+	+	+	+	+
卵類	+	+	+	+	+	+	+
魚類	-	-	-	-	-	-	-
野菜	-	-	-	-	-	-	-
海藻類	-	-	-	-	-	-	-
豆類	-	-	-	-	-	-	-
穀類	-	-	-	-	-	-	-
果物	-	-	-	-	-	-	-
飲料	-	-	-	-	-	-	-

**コレステロールと食事**

コレステロールは、細胞の膜を構成する重要な成分であり、ホルモンの原料としても使われます。しかし、血液中に過剰に存在すると、血管壁に蓄積し、動脈硬化の原因となります。

## ⑤動脈硬化をおこす危険因子

### 動脈硬化をおこす危険因子

**動脈硬化とは** 血管壁が厚くなり、弾力性が低下し、血管が硬くなる状態です。

**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、加齢

## ⑥動脈硬化を防ぐ日常生活

### 動脈硬化を防ぐ日常生活

**規則正しい生活リズム** 睡眠不足を避け、十分な休息をとります。

**適度な運動** 毎日30分以上の運動を続けることで、血管の弾力性を保ちます。

**ストレスは程々に** ストレスは血管を収縮させ、血圧を上げることがあります。

## ⑦動脈硬化予防の食事のポイント

### 動脈硬化予防の食事のポイント

**エネルギーの適量摂取** 過剰なエネルギー摂取は、肥満の原因となります。

**植物油の勧め** 植物性脂肪は、動脈硬化のリスクを低減させます。

**塩分のとり過ぎに注意** 高血圧の原因となるため、塩分の摂取を控えめにします。

# <糖尿病シリーズ>

## ①合併症が怖い糖尿病

### 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により、血糖値が上昇する病気です。

**糖尿病と合併症** 糖尿病は、血管を傷め、さまざまな合併症の原因となります。

**糖尿病の3タイプ** 1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病

## ②糖尿病予防のための日常生活

### 糖尿病予防のための日常生活

**規則正しい生活を** 睡眠不足を避け、十分な休息をとります。

**適度な運動を** 毎日30分以上の運動を続けることで、血糖値を下げます。

**ストレスをためない** ストレスは血糖値を上昇させる原因となります。

**年一度は定期検診を** 血糖値を定期的に測定し、糖尿病の兆候を早期に発見します。

## ③糖尿病予防のための食生活

### 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るため、適量の食事を摂ります。

**1日のうちに種類の異なる多くの食品をとる** 栄養バランスの良い食生活を心がけます。

**30分歩く** 毎日30分以上の歩行を続けることで、血糖値を下げます。

**食卓の時間を生活リズムの中に組み込む** 規則正しい食生活を送ります。

**野菜、特に緑黄色野菜は、毎日十分量をとる** 緑黄色野菜は、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。

**1日の食塩摂取は男性9.0g・女性7.5g未満に制限する**

## ④糖尿病予防と改善7か条

### 糖尿病の予防と改善7か条

1. 肥満を避ける
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量を摂る
5. 1日の食塩摂取量を制限する
6. 年一度は定期検診を受ける
7. 血糖値を定期的に測定する

## ⑤増えつづける糖尿病

### 増えつづける糖尿病

日本では、糖尿病の患者数が年々増加しています。その原因は、生活習慣の変化にあります。

**高血糖が続くとどうなる？** 高血糖が続くと、血管を傷め、さまざまな合併症の原因となります。

## ⑥糖尿病を予防してエンジョイライフ

### 糖尿病を予防してエンジョイライフ

**健康体質の維持** 適度な運動とバランスの良い食生活を心がけます。

**定期的な測り方** 血糖値を定期的に測定し、糖尿病の兆候を早期に発見します。

**1日3回、毎食、主食・主菜・副菜の組み合わせ** 栄養バランスの良い食生活を心がけます。

**野菜、海藻をしっかり食べる** 野菜や海藻は、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。

**お菓子や甘い飲み物を摂る** お菓子や甘い飲み物は、糖分を多く含むため、血糖値を上昇させます。

**お酒はほどほどに** 過度な飲酒は、血糖値を上昇させる原因となります。

**運動習慣をつけよう** 毎日30分以上の運動を続けることで、血糖値を下げます。

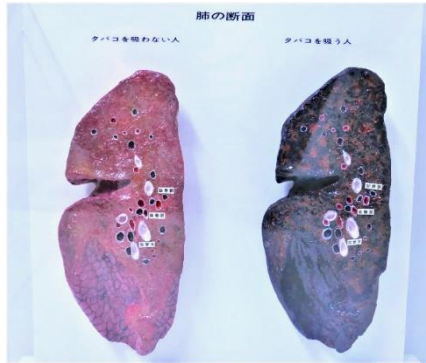
**健康を支援しよう** 定期的な検診を受けることで、糖尿病の兆候を早期に発見します。

# 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※**

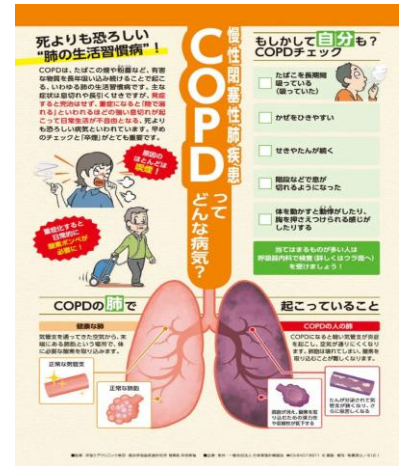
同性・同世代と比較して自分の呼吸機能がどの程度であるか確認可能。

※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



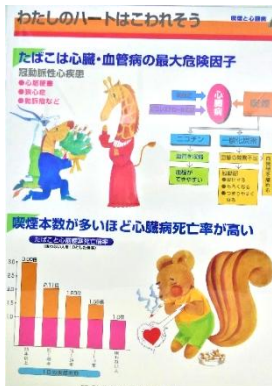
②がんになりたくないですね



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、ガーデンスモーキングの時代



# フレイル対策（運動指導、介護予防）



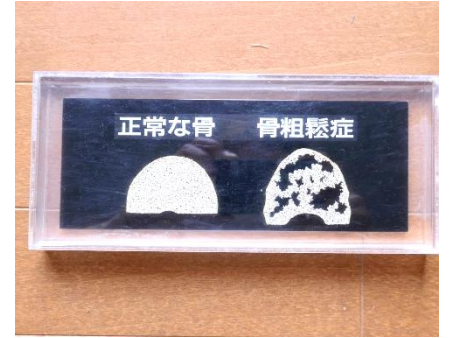
**超音波骨量測定装置**  
(測定部位：踵骨)

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。



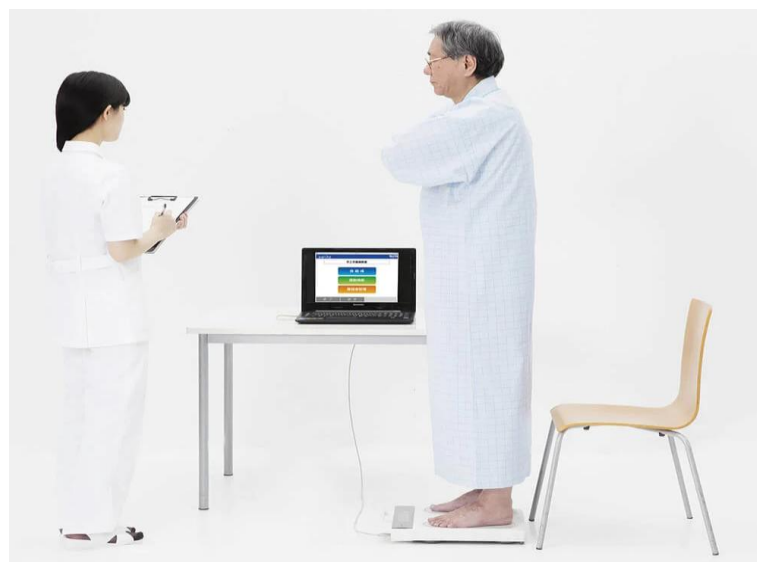
**高齢者疑似体験モデル**  
(スタンダードセット)

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。



# 立位年齢測定器 StA<sup>2</sup>BLE

1分間の計測で転倒リスク（身体機能・感覚機能）を数値化し、立位年齢として可視化する。

※R8.7以降に導入

## 計測は簡単! たったの 2Step



StA<sup>2</sup>BLE デバイス

PC (解析ソフト搭載)

バランス年齢 **70**歳



感覚能力点数 **50**点

70点  
20点

あなたの立位年齢は **60**歳です

評価の例

重心動揺計

### Step 1

利き手の人差し指と手首に装置 (StA<sup>2</sup>BLE デバイス) を取り付けます

### Step 2

重心動揺計に乗り、装置 (StA<sup>2</sup>BLE デバイス) を取り付けられた手を 1 分間、軽く振り続けます

指先の振動 (見えない壁) の ON / OFF で 転倒リスク検査



わずかな  
ふらつきを  
誘発

わずか 1 分

見えない壁



【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。



**メタボリ先生健康管理室<sup>3</sup>**  
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。



【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。



## 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るよう、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。



## ゼッケン

返却時は洗濯をお願いします。



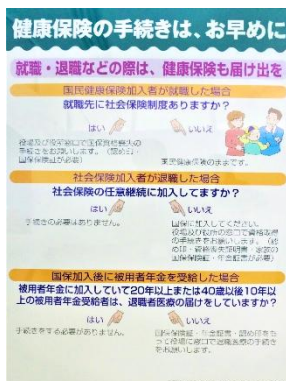
## 【タペストリー】

工夫しようストレスへの対応

## 【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？

**A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yndrome

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

**HIV** 感染

人体の免疫システムの司令官となっているリンパ球(T細胞)が壊れてしまう

免疫力が低下し、病原体から身体を守れなくなる

細菌やウイルスが病氣を引き起こす

抵抗力の弱い人の弱みにつけてくる。普通ならば、病氣を起こさずに済むような弱い菌やウイルスによって病氣が引き起こされる

## ②HIVにどのように感染するのか？

### HIV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、尿道、直腸、口の粘膜の傷口などから血液中に入り感染する
- 2 母子感染(感染者の母から子へ)**
  - 胎内感染 (妊娠中に感染)
  - 産道感染 (産道に感染)
  - 母乳感染 (母乳にHIVが含まれて感染)
- 3 血液による感染**
  - 注射の回し打ち (共有針筒の共用)
  - 輸血 (日本赤十字社が検出、管理により全て安全である)
  - 血液製剤 (十分な安全管理が行われている)

## 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2～4週間)**

● 発熱、発汗、頭痛、リンパ節の腫れ、肌疹(皮膚のかぶれ)など  
● 唾液、汗、涙、尿、血便、血尿、鼻血、目の充血、歯肉炎、口角炎、咽頭痛、筋肉痛、関節痛、結核、肺炎、皮膚病、虫歯、歯肉炎、歯周炎、歯肉腫、歯肉炎、歯肉腫、歯肉炎、歯肉腫

● 感染後2ヶ月以降はほとんど症状がないが、HIVの感染が確認される

**無症候性キャリア=AC**

● 数ヶ月の潜伏期間が平均約10年と長く、AC(無症候性キャリア)と呼ばれる

**エイズ関連症候群=ARC(感染後5～10年)**

● 免疫学的に徐々に免疫機能が低下する

● 全身のリンパ節の腫れ、発熱、盗汗、体重減少、慢性肺炎、慢性脳炎、慢性腎炎、慢性膵炎、慢性胆管炎、慢性胃炎、慢性腸炎、慢性膵炎、慢性腎炎、慢性膵炎、慢性腎炎、慢性膵炎

**後天性免疫不全症候群=AIDS**

● 感染初期よりも、急速に免疫機能が低下する

● 呼吸器系(肺がん、肺結核、肺炎)、消化器系(食道がん、膵臓がん、胃癌)、皮膚系(皮膚がん、皮膚病)、神経系(神経痛、神経炎)、造血系(貧血、血小板減少症、白血病)、内分泌系(糖尿病)、骨格系(骨粗鬆症、骨髄炎)などの発症が特徴的

● 発症後は平均3～5年生存(治療により延命が可能)

### エイズ検査はどうやって受けるか？

(思い当たる事があったら必ず検査を受けましょう)

#### 保健所の検査方法

- 近く指定する際に、検査は無料の可能性のある自治体(無料)に問い合わせて受け直

予 約 (電話やWebサイトで)

受 付 (予約した時間)

検 査 (唾液検査(簡単) 血液検査(正確))

結果通知 (陽性) 結果通知 (陰性)

陽性 (陽性の場合)

- カウンセリング (エイズ予防に関するカウンセリング)
- カウンセリング (陽性の場合は、治療や生活指導を受けるために医師の紹介)

陰性 (陰性の場合)

- カウンセリング (エイズ予防に関するカウンセリング)

医師機関の紹介 (陽性の場合)

## 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(他者との性交渉は避ける)
  - コンドームを必ずつける (Color Sex 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 (刺さった注射器を再利用しない)
- 3 血液の扱い**
  - 刀や針、消毒液を使うときは必ず消毒をしっかりと行う
  - カミソリ、タオルなど血液のつきやすいものは必ず消毒する
  - 目の周りのものは下で洗って消毒する

## 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

- 黄酒のキス
- セキや唾液の交換
- 食器の共用
- 握手

- お風呂、プール、公共トイレ
- ペット、蚊、ハエ
- 尿の手すり
- お金のやりとり

- 楽器物、風呂場
- コインランドリー
- 公共電話
- 感染者と一緒に働く

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

## 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 (早ければ早いほど)
- 痰、唾液は避ける
- 感染者の体液と一緒に活動する

● カウンセリングを受ける

- 運動を継続して十分に休息、睡眠をとる
- 栄養をバランスよくとる

**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 (必ず正しく使う)
- 注射、針は絶対に共用しない
- 刀や針、消毒液を使うときは必ず消毒をしっかりと行う
- 目の周りのものは下で洗って消毒する

**身の回りに感染者がいたら**

- 中傷で心配する必要は少ない
- 呼吸器系(肺炎、結核)、消化器系(食道がん、膵臓がん、胃癌)、皮膚系(皮膚がん、皮膚病)、神経系(神経痛、神経炎)、造血系(貧血、血小板減少症、白血病)、内分泌系(糖尿病)、骨格系(骨粗鬆症、骨髄炎)などの発症が特徴的

エイズは日常生活の中で感染することはありません