



運動



栄養

禁煙

山口県健康づくりセンター 貸出教材等ご案内

山口県健康づくりセンターでは、地域や各団体等の皆様の健康づくり活動を支援します。健康づくりに関する教材（生活習慣病予防、防煙・禁煙、運動、栄養など）の貸出等を行っていますので、是非お役立てください。

P-1

- 健康教室など講座をひらくので、教材を借りたい方

【貸出教材について】

P-2~3

- 「健康づくり」について取り組みたいが、何からはじめたらいいかわからない方
- 「健康づくり」について、気軽に取り組みたい方

【貸出教材パックについて】

P-4

- 資料を配って「健康づくり」を広めたい方

【資料提供について】

資料提供について

効果的な健康づくりの推進にお役立ていただけるよう、啓発用チラシや社内報として印刷・配布できる資料を作成し、PDFデータを無料でご提供しています。

《健康づくりへの意識向上・日常化にご活用ください》



ほか

《健康づくりに関する資料をご希望の際は》 [詳細はこちら](#) [山口県健康づくりセンター 資料提供](#) [検索](#)

- ①希望の資料を選ぶ
- ②入手方法を選ぶ（メール・手交・郵送）
- ③資料提供申込書を記入後FAX
- ④希望する資料の原本（カラー）を1枚、データまたは紙媒体で入手

まずは「山口県健康づくりセンター 健康企画・研修班」へお気軽にお電話ください。(平日8:30~17:00まで) **TEL 083-934-2200**

健康づくりセンター センターホール展示について



2020.4月企画展示「減塩生活のすすめ」

センターホールでは、総合保健会館入居団体等と協働して、毎月テーマを設けて企画展示を実施しています。是非ご覧ください。尚、企画展示の内容については、当センターホームページでも紹介しています。

〈主な企画展示〉
5月禁煙週間、月間／6月食育月間／9月健康増進普及月間、がん征圧月間、世界自殺予防週間、認知症予防週間／10月やまぐちピンクリボン月間、やまぐち健幸チャレンジ月間／11月全国糖尿病週間、歯・口腔の健康づくり推進週間



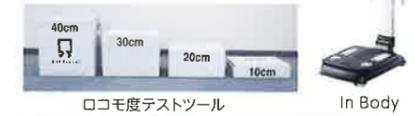
公益財団法人
山口県健康福祉財団 山口県健康づくりセンター
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083-934-2200 FAX083-934-2209
Web <https://www.or.jp/center/> Mail info2@hwy.or.jp

貸出教材について

測定機器やフードモデル、パネル等各種取りそろえていますので、テーマや使用場面に合わせてご活用ください。

《健康度・体力測定機器》

- TANITA体組成計 ●ストレス/血液循環状態診断機器 ●デジタル握力計 ●ピドスコープ(足裏測定器) ●ロコモ度テストツール ●In Body ほか



《フードモデル》

- 食塩表示モデル ●減塩指導用モデル ●脂質摂取量指導用モデル ●野菜1日350g カットした野菜モデル ●野菜の調理前後の変化モデル ほか



《たばこ関連教材》

- ハイチェッカー ●スモーカーライザー ●肺モデル ●タールモデル ●肺疾患モデル ●COPDの気管支モデル ●ジャイアントタバコマン ほか



《その他教材》

- 乳がん視触診モデル ●授乳モデル ●胎芽～胎児モデル ●妊婦体験モデル ●動脈硬化モデル ●脂肪モデル ●手洗いチェッカー ●各種書籍、DVD ほか



《のぼり》

- 健康寿命をのばそう! ●みんなで作ろう健康やまぐち ●健診から始めよう! ●世界禁煙デー ●がん征圧月間 ●こころの健康づくり週間 ほか

《パネル》

- たばこ ●女性の健康 ●がん予防 ●メタボリックシンドローム ●糖尿病予防 ●循環器疾患 ●栄養・食生活 ●身体活動・運動 ●休養・こころの健康 ●骨粗しょう症 ●母子保健 ほか



[詳細はこちら](#) [山口県健康づくりセンター 教材貸出](#) [検索](#)

貸出の手順

- ①電話・メールで空き確認・予約
- ②健康づくりセンター窓口にて受け取り
- ③貸出期間（原則2週間）
- ④健康づくりセンター窓口にて返却

まずは「山口県健康づくりセンター 健康企画・研修班」へお気軽にお電話ください。(平日8:30~17:00まで) **TEL 083-934-2200**

貸出教材パックについて

栄養・運動・たばこ等に関する測定機器・模型・パネル・ポップ表示等をテーマ別に揃えてお貸しします。「気軽に普及啓発をしたい」、「どう啓発したらよいのだろうか?」とお考えの方へおすすめです。同梱の使用例を参考に設置・使用し、健康づくりの推進にご利用ください。※測定機器・模型・パネル等パック内容の変更は可能です。お気軽にご相談ください。



体力測定機器

① さあみんなでLet's減塩ライフI

使用用途 健診後のフォローとして血圧が気になる方に向けて、食堂など食事する環境で啓発を行ってみませんか。食塩摂取目標量や山口県民の食塩摂取状況、そして食塩を多く摂りすぎることによる健康への影響を知っていただき、減塩への意識を高めます。

パック内容
【展示】 ①山口県民は塩を摂りすぎている?! 山口県民の食塩摂取状況 (パネル)、食塩摂取量比較モデル
 ②何故? 塩を摂りすぎてはいけない 食塩の摂りすぎによる体への影響 (パネル)、山口県民の死因順位 (ポスター)、動脈硬化症モデル
【配布】 減塩に関するチラシ各種 (コピーしてご利用ください)

② さあみんなでLet's減塩ライフII

使用用途 健診後のフォローとして血圧が気になる方に向けて、食堂など食事する環境で啓発を行ってみませんか。食品に含まれる食塩量を知り、自分の食生活の中で何から食塩を多く摂っているか振り返り、そして減塩の取り組み方を知ることで、減塩への実践につなげます。

パック内容
【展示】 ③食品に含まれる食塩量ってどれくらい? 塩分をとりすぎてしまった原因は? (パネル)、食品に含まれる食塩量目安 (ポスター・フードモデル)、山口県民の食品群別食塩摂取割合 (ポスター)、
 ④何から始める? 今日から減塩生活!! 減塩のポイント (パネル・フードモデル)
【体験】 塩分計による測定
【配布】 減塩に関するチラシ各種 (コピーしてご利用ください)

③ 目指せ! 野菜1日350g

使用用途 野菜の摂取は、血圧の低下、血糖値の急上昇抑制、肥満防止などに効果があり、生活習慣病の予防につながりますが、山口県民の野菜摂取量は目標量に達していない状況です。生活習慣病予防のために、野菜摂取量増加の啓発に取り組んでみませんか。

パック内容
【展示】 山口県民の野菜摂取状況 (パネル)、野菜摂取のポイント (パネル)、野菜350gフードモデル、野菜を食べるメリット (卓上表示)
【配布】 野菜摂取量増加に関するチラシ各種 (コピーしてご利用ください)

④ 身近にできる運動から始めてみましょう!

使用用途 健康意識の向上・定期的な運動実践への動機づけに、健康イベント (体力測定) に合わせて活用されると効果的です。体力測定機器 (測定手順・測定結果記録票付き) の貸出も行っています。

パック内容
【掲示】 「体にも心にも気持ちいいストレッチング」「目指せ! 筋肉量アップ」「バランス能力アップのための運動」
【展示】 「ストレッチングで期待できる効果」「筋力トレーニングで期待できる効果」「バランストレーニングで期待できる効果」
【配布】 「体にも心にも気持ちいいストレッチング」「目指せ! 筋肉量アップ」「バランス能力アップのための運動」 (コピーしてご利用ください)
【体力測定機器】 握力計 (筋力)、長座位体前屈計 (柔軟性)



⑤ 健康のための一歩を踏み出そう!!

使用用途 定期的な運動習慣のない方、健診結果で「運動不足」の指摘があった方への運動の動機づけにご活用ください。健診後のフォローや健康イベント開催時に活用されると効果が期待できます。(DVDの貸出も行っています。)

パック内容
【掲示】 「運動不足は死因の第3位!」「+10 から始めよう」「日常生活での+10の工夫」
【展示】 健康豆知識
 ・生活習慣病予防のための1日の歩数の目安は?
 ・10分の歩行で得られる歩数は?
【配布】 「+10 から始めよう」「日常生活での+10の工夫」 (コピーしてご利用ください)
【DVD】 「働く人のための健康 運動で防ごう! 生活習慣病」

⑥ 手軽にできるウォーキングで健康づくり

使用用途 健診結果で「運動不足」の指摘があった方、健康づくりのために運動を始めようという方に向けて運動の意識づけにご活用ください。健診後のフォローや健康イベント開催時 (歩数アップキャンペーン等) に活用されると効果が期待できます。

パック内容
【掲示】 「歩いて健康づくり」「ウォーキング体操」「体力に合わせたウォーキング」「目指せ! 筋力アップ」
【展示】 健康豆知識
 ・生活習慣病予防のための1日の歩数の目安は?
 ・10分の歩行で得られる歩数は?
【配布】 「効果的なウォーキングのコツ」「目指せ! 筋力アップ」「体にも心にも気持ちいいストレッチング」 (コピーしてご利用ください)

⑦ あなたの肺は大丈夫?!

使用用途 禁煙を考えるきっかけづくりにご活用ください。世界禁煙デーなど禁煙推進の週間・月間や健診後のタイミングでたばこの影響について啓発したい時など。

パック内容
【体験】 肺年齢の測定 (測定器 (ハイチェッカー) をお貸しします。) 肺疾患の呼吸状態の体験 (ストロー使用: サンプルとして5本程度提供可能です)
【展示】 たばこに関するパネル・肺モデル (触れます)・タールモデル・気管支モデル
【配布】 たばこに関するチラシ各種 (コピーしてご利用ください)

⑧ In Body 貸出パック

使用用途 In Body (体成分分析装置) で体脂肪率・筋肉量など身体の状態を知ること、健診の事後指導など、各人の健康行動を促すのに効果的です。健康づくりプログラムに組織で取り組むことで、健康経営への貢献が期待できます。

パック内容
【体験】 In Body (体成分分析装置) 結果: プリンター出力
 *貸出時 「In Bodyを活用した健康づくりプログラム (例)」提供 (内容についてのご相談は、お気軽に...)
【掲示】 In Body Challenge (ポスター)、In Body測定の注意事項 (ポスター)
【展示】 脂肪・筋肉1kg比較イメージモデル
【配布】 結果の見方、個人プラン記入シート、チャレンジ通信7種、筋トレ・ストレッチ啓発資料各1種 (コピーして利用してください)

詳細はこちらから [山口県健康づくりセンター 教材パック](#) 検索 [ほか](#)

貸出の手順 P1 貸出教材と同様

まずは「山口県健康づくりセンター 健康企画・研修班」へお気軽にお電話ください。(平日8:30~17:00まで)

TEL 083-934-2200