

健康出前講座と組み合わせ可能！ 機器貸出のみもOK！

# 健康機器貸出のご案内

血管年齢測定器



血管の老化度をチェックする測定器  
健康診断の結果に「要注意」の項目が増えた方などにオススメ！

足指力測定器



下肢筋力をチェックする測定器  
最近「つまずきやすいな」と感じる運動不足気味のあなたに！

手洗いチェッカー



手の洗い残しをチェックする機器  
感染予防として手洗いしているけど、きちんと洗えているか確認したい方などにオススメ！

## 貸出機器一覧

★は市役所でも貸出可能

### 健康チェック関連

・足指力測定器 ★

足の指の力で下肢筋力と転倒リスクがわかります。



・体組成計 ★

体脂肪量と筋肉量バランスや代謝などが分かります。

### 医療機器関連

・血圧計

正常範囲にコントロールすることで様々な病気の予防につながります。血圧はストレスでも上昇します。



・血管年齢測定器

血管の老化度が分かります。  
高血圧や糖尿病は血管を傷つけ脆くします。

### 体力測定関連

・握力計 ★

握力を測定することで全身の筋力の指標となります。

・長座体前屈計 ★

体の柔軟性が分かります。  
体が硬いと腰痛の原因になることもあります。



・ペグボード（手腕作業能力測定器）

右手と左手、目と手など複数の機能をうまく調整しながら作業ができるか、またその俊敏性を測定します。



### その他

・手洗いチェッカー ★

普段の手洗いを見直し、正しい洗い方を身につけることにより、感染症予防につながります。



・大腸がん検診啓発用模型「べん君」

大腸がん検診の検査方法を模型で体験できます。横浜市の大腸がん検診は現在無料で受けられます。



## 貸出～返却までの流れ

### ① 申込み



電話で次の事項をお伝えいただきお申し込みください。

- ・貸出希望機器
- ・貸出期間（最大8日間）

※空きがあれば複数台の貸出も可能

### ② 貸出



#### 貸出場所

港南区役所5階53番窓口

※貸出と返却は直接窓口にお越しください。

### ③ 返却



#### 返却場所

港南区役所5階53番窓口

※アルコール消毒の上、ご返却ください。

お申込み／お問合せ先 港南区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係

☎ 045-847-8436