

貸出用DVD一覧（希望番号を○で囲んでください・1回の貸出は3タイトルまでです）

〔1〕 はじめてのウォーキング&ジョギング 【30分53秒】

- 1 正しい歩き方とは？
- 2 正しい姿勢を知ろう
- 3 正しい歩き方のためのエクササイズ
- 4 スピードウォークにチャレンジ
- 5 ジョギングにチャレンジ
- 6 ウォーキング&ジョギングの注意点

〔2〕 若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット 【32分15秒】

- 1 若々しい体とは？
- 2 良い姿勢になるためには？
- 3 体幹エクササイズ（基礎編）
- 4 体幹エクササイズ（応用編）
- 5 ダイエットの基本
- 6 ダイエットと食習慣

〔3〕 Good-by ストレス 【28分37秒】

- 1 ストレスとは何か？
- 2 職場でストレスの生まれる原因は？
- 3 ストレスの初期症状
- 4 慢性ストレスの症状
- 5 ストレスが体に及ぼす影響
- 6 ストレス対処法 ・体をリラックスさせる
・思考パターンを見直す
- 7 心のSOS 早期発見・早期対処

〔4〕 正しく知れば怖くない がんのお話 【25分59秒】

- 1 がんはどこにできるのか？
- 2 がんはなぜできるのか？
- 3 がん発生のメカニズム
- 4 がんと生活習慣
- 5 がんを早期発見するために がん検診
- 6 がんの治療法

〔5〕 防ごう！メタボリックシンドローム 【21分】

〔6〕 見直そう！あなたの生活習慣（全2巻）【各20分】

- ①あなたの一日を再点検 ～食事・アルコール・たばこ・歯周病～
- ②あなたの一週間を再点検 ～休養・運動～

〔7〕 死の四重奏 【25分】

〔8〕 働く人の睡眠と健康（全2巻）【各25分】

- ①あなたの睡眠、足りていますか？ ～睡眠不足と睡眠障害～
- ②快眠習慣のための10の方法 ～ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい～

〔9〕 熱中症はこわくない！～予防対策10か条～【30分】

〔10〕 VDT&パソコン作業の疲労回復法（全2巻）【各20分】

- ①ひとり1台時代の健康管理
- ②テクノストレスと心の疲労回復

〔11〕 快適職場・健康づくり 腰痛・肩こり・頭痛【18分】

〔12〕 タバコと決別 はじめの一步【18分】

〔13〕 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう！【42分】

〔14〕 熱中症にならない人がしている7つの習慣【18分】

〔15〕 生活習慣病と食事指導（全10巻）【38分～60分】

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 第1巻 高血圧症と食事指導 | 第6巻 潰瘍性大腸炎と食事指導 |
| 第2巻 脂質異常症(高脂血症)と食事指導 | 第7巻 貧血と食事指導 |
| 第3巻 糖尿病と食事指導 | 第8巻 骨粗鬆症と食事指導 |
| 第4巻 腎臓病と食事指導 | 第9巻 痛風と食事指導 |
| 第5巻 肝臓病と食事指導 | 第10巻 メタボリックシンドロームと食事指導 |

〔16〕 ちよちよいのちよイトレ 2.0 【約60分】
毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！

〔17〕 トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操【約60分】

〔18〕 仕事と介護の両立のために ワークライフバランス【46分】

〔19〕 職場のメンタルヘルス対策シリーズ【27分～36分】

- 第1巻 セルフケア 全員編
- 第2巻 セルフケア 新人・若手社員編
- 第3巻 管理職のためのラインケア

〔20〕 職場のハラスメント 基礎講座【32分】

〔21〕 元気の職場をつくるメンタルヘルス3【24分・25分】

- ①ストレスと上手に付き合う方法 ～気づきとセルフコントロール～
- ②ストレス時代のラインによるケア ～職場風土づくりと管理職～

〔22〕 元気の職場をつくるメンタルヘルス4【各25分】

- ①心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～
- ②自分でできるストレス対処法 ～4つのケアとソーシャル・サポート～

〔23〕 元気の職場をつくるメンタルヘルス5【25分】

自分でできるストレス・コントロール

〔24〕 元気の職場をつくるメンタルヘルス6【26分】

ストレス・コーピングによるセルフケア

〔25〕 元気の職場をつくるメンタルヘルス7（全2巻）【各25分】

- ①ストレスチェックを活用したセルフケア
- ②部下が休職する前にできること

〔26〕 職場のパワハラ対策シリーズ【32分】

①パワハラ対策 オフィス編

〔27〕 職場のパワハラ対策シリーズ【26分】

③パワハラと指導の違いを学ぶ ～全員向け 応用編～

〔28〕 職場のパワハラ対策シリーズ【29分】

④指導をパワハラと言われないうために ～管理職向け 応用編～

〔29〕 職場のパワハラ対策シリーズ【34分】

⑤パワハラを解決するには ～4つの解決方法～

※【 】内は収録時間

申込先 一般財団法人岩手県社会保険協会 行

健康づくりDVD申込書

FAX 019-626-0252

申込日 年 月 日

事業所名		ご担当者	
所在地 〒			
電話番号		FAX番号	
使用予定日	年 月 日 (曜日)	～	年 月 日 (曜日)
返却予定日	年 月 日 (曜日)	※2週間以内でお願いいたします	
視聴予定者数	男 名、女 名 (計 名)	その他	