

貸出用DVD一覧 (希望番号を○で囲んでください)

① はじめてのウォーキング&ジョギング

- 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

- 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

- 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

- 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

⑥ 見直そう！あなたの生活習慣 (全2巻)

- 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

⑧ 働く人の睡眠と健康 (全2巻)

- 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～

⑩ VDT&パソコン作業の疲労回復法 (全2巻)

- 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

⑫ 生活習慣病と食事指導 (全10巻)

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

⑬ 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう！

⑭ ちょちょいのちょいトレ 2.0

毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！

⑮ 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

⑯ 元氣な職場をつくるメンタルヘルス5  
自分でできるストレス・コントロール

⑰ 元氣な職場をつくるメンタルヘルス6  
ストレス・コーピングによるセルフケア

⑱ 元氣な職場をつくるメンタルヘルス7 (全2巻)

- 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

⑲ 熱中症にならない人がしている7つの習慣

⑳ タバコと決別 はじめの一步

㉑ 仕事と介護の両立のために ワークライフバランス

㉒ 職場のメンタルヘルス対策シリーズ

- 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

㉓ 職場のハラスメント 基礎講座

㉔ 職場のパワハラ対策シリーズ

パワハラと指導の違いを学ぶ ～全員向け 応用編～

※収録時間

Ⅰ【30分53秒】	Ⅱ【32分15秒】	Ⅲ【28分37秒】	Ⅳ【25分59秒】	Ⅴ【21分】
Ⅵ【各20分】	Ⅶ【25分】	Ⅷ【各25分】	Ⅷ【30分】	Ⅸ【各20分】
Ⅹ【18分】	Ⅺ【38分～60分】	Ⅻ【42分】	Ⅼ【60分】	Ⅽ【約60分】
Ⅾ【25分】	ⅰ【26分】	ⅱ【各25分】	ⅲ【18分】	ⅳ【18分】
ⅴ【46分】	ⅵ【27～36分】	ⅶ【32分】	ⅷ【26分】	

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

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	