

事業所名		担当者	
所在地 〒			
電話番号		FAX 番号	
◎指導講習会（1～3） (講習はおおむね1時間です)			
実施希望	①	年 月 日 (曜日)	時 分～ 時 分 (分)
日 時	②	年 月 日 (曜日)	時 分～ 時 分 (分)
会 場	名称		
	所在地		
電話			
◎DVD貸出（4）			
使用予定日	年 月 日 (曜日)～		年 月 日 ()
返却予定日	年 月 日 (曜日)		
受 講 予定者数	男 名、女 名 (計 名)	その他	
	[受講者の平均年齢 歳]		
受講種目 <small>希望番号を○で 囲んでください</small>	1. 保健師による指導講習会 2. 栄養士による指導講習会 3. 体育専門家による指導講習会 4. DVDの貸出（一覧の希望番号に○印）		

※指導講習会（講師料等）の費用は本協会が負担いたします。

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

※収録時間

- | | | | | |
|-------------|---------------|-------------|-----------|------------|
| 〔1〕【30分53秒】 | 〔2〕【32分15秒】 | 〔3〕【28分37秒】 | 〔6〕【各20分】 | 〔7〕【25分】 |
| 〔4〕【25分59秒】 | 〔5〕【21分】 | 〔8〕【各25分】 | 〔9〕【30分】 | 〔10〕【各20分】 |
| 〔11〕【18分】 | 〔12〕【38分～60分】 | | | |