

# 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】ちよちよのちよトレ 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】元気な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】元気な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】元気な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】元気な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】元気な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	