

健康づくり DVD 一覧

No.		タイトル	内容	時間
1	DVD	働く人のメンタルヘルス（全2枚） ①ストレスを正しく理解しよう②ストレスの予防と解消法	メンタルヘルス対策の推進ストレスへの正しい認識を促し、その予防と解消法を紹介	①20分 ②18分
2	DVD	「メンタルヘルスケア」実践のポイント【管理者向け】	職場のパフォーマンスを高める管理監督	58分
3	DVD	Good-bye ストレス	職場でストレスの生まれる原因は？ストレスの初期症状・慢性ストレスの症状ストレス対処法（早期発見・早期対処）	29分
4	DVD	きょうの健康 うつ病 あなたに合った治療法	軽症ならカウンセリングが中心。症状や年齢、性格に応じた効果的な治療は？	43分
5	DVD	正しく知れば怖くない がんのお話	がんはどこに、なぜできるのか？ がんと生活習慣 がんを早期発見するためにがん検診	26分
6	DVD	はじめてのウォーキング&ジョギング	正しい歩き方とは？正しい歩き方のためのエクササイズウォーキング&ジョギングの注意点	31分
7	DVD	若々しい体をキープ！エクササイズ &ダイエット	若々しい体とは？体幹エクササイズ（基礎編）・（応用編）ダイエットと食習慣	32分
8	DVD	きょうの健康 楽しみながら若さを保つ！	継続のコツは楽しむこと。効果的に体を動かし、心身を若々しく！	58分
9	DVD	きょうの健康 早めにチェック！腰痛を徹底改善	腰痛を改善する方法はきっと見つかる！まずは原因のチェック。手術の決め手や効果的な運動など、治療の最新情報も。	58分
10	DVD	きょうの健康 たるみにサヨナラ！	たるみの原因は、「霜降り状態」のぶよぶよ筋肉。気になる部位ごとに、効果的な運動ストレッチにトライ！	43分
11	DVD	きょうの健康 100歳まで歩ける体づくり	「歩く」は健康な暮らしの基盤。筋肉・骨を強くする運動・食事術。	58分
12	DVD	きょうの健康 はじめよう！自分でできる体づくり	ちょっとした動作に、体の衰えを感じる・・・そんな人におすすめの「手軽な運動」。	58分
13	DVD	きょうの健康 しっかりとりたい栄養素	カルシウム、ビタミンB群、食物繊維。プロのワザでおいしくとろう！	44分

No.		タ イ ト ル	内 容	時 間
14	DVD	ここが聞きたい！名医にQ 寝たきりを防げ！健康生活術	意外な栄養不足や、骨・筋肉が衰える「ロ コモティブシンドローム」にご注意。	87分
15	DVD	笑いヨガ / 笑いの効用 大笑い健康プログラム 第1笑	①落語〔大爆笑できる古典落語〕 ②笑い ヨガ〔からだ篇〕 ③笑いの効用〔笑いの 医学的効用〕の三部構成。	74分
16	DVD	笑いヨガ / 笑いの効用 大笑い健康プログラム 第2笑	①落語〔大爆笑できる古典落語〕 ②笑いヨ ガ〔メンタル篇〕 ③笑いの効用〔笑いを生 活に活かそう〕の三部構成。	76分
17	DVD	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	美空ひばりさんの楽曲（全8曲）に振り付 けをしたものです。中高齢者の基礎生活体 力の保持・増進を目的にしています。	70分
NEW 18	DVD	夏の熱中症・冬のヒートショックに気 を付けよう	①熱中症編（約32分）②ヒートショック 編（約9分）	42分
NEW 19	DVD	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	毎日のちょいトレで筋肉を育てよう！筋肉 を育ててメタボを予防しよう！	60分
NEW 20	DVD	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	考案・指導は、あの「天使の羽」の佐藤弘 道さんです。勿論、ご本人も出ています。	約60分
NEW 21	DVD	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7「ストレスチェックを活用したセ ルフケア」	①ストレス状態への気づきと対処②気づき の活かし方③ストレスチェック制度とは	25分
NEW 22	DVD	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7「部下が休職する前にできるこ と」	①部下の異変への気づき方②産業保健ス タッフへの橋渡し③ストレスチェック制度 とラインによるケア	25分

健康づくりDVD 貸出申込書

事業所名			事業所記号	—
所在地	〒 —		☎	()
担当者	職名等		☎	()
	氏名		FAX	()
(貸出希望のタイトル番号に○を付してください。)				
1. 働く人のメンタルヘルス (全2枚) 2. 「メンタルヘルスケア」実践のポイント 3. Good-bye ストレス 4. きょうの健康 うつ病 あなたに合った治療法 5. 正しく知れば怖くない がんのお話 6. はじめてのウォーキング&ジョギング 7. 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイ エット 8. きょうの健康 楽しみながら若さを保つ! 9. きょうの健康 早めにチェック!腰痛を徹底改 善 10. きょうの健康 たるみにサヨナラ! 11. きょうの健康 100歳まで歩ける体づくり 12. きょうの健康 はじめよう!自分でできる体づくり 13. きょうの健康 しっかりとりたい栄養素 14. ここが聞きたい!名医にQ 寝たつきりを防げ!健康生 活術 15. 笑いヨガ/笑いの効用 大笑い健康プログラム(第 1笑) 16. 笑いヨガ/笑いの効用 大笑い健康プログラム(第2 笑) 17. フィットネスダンス ひばりエクササイズ 18. 夏の熱中症・冬のヒートショックに気を付けよ う 19. 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 20. 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 21. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7「スト レスチェックを活用したセルフケア」 22. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7「部下が休 職する前にできること」				
DVD貸出希望期間	令和	年	月	日
			から	月
				日
(注) 貸出は、1回3本まで、貸出期間は2週間とします。				

上記のとおり申し込みます。

令和 年 月 日

一般財団法人山口県社会保険協会長 殿

事業主氏名