

健康づくりに取り組む事業所向け

No	タイトル	(時間)
1	はじめてのウォーキング&ジョギング 監修：君塚正道氏（ウォーキングインストラクター）	(30分)
	・正しい歩き方とは、正しい姿勢を知ろう、正しい歩き方のためのエクササイズ、スピードウォークにチャレンジ	
2	若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット 監修：中村格子氏（整形外科医・スポーツドクター）	(32分)
	・若々しいからだとは、良い姿勢になるためには、体幹エクササイズ、ダイエットの基本、ダイエットと食習慣	
3	Good-bye ストレス 監修：福西勇夫氏	(28分)
	・ストレスとは何か、職場でストレスの生まれる理由、ストレスの初期症状、慢性ストレスの症状、ストレスが体に及ぼす影響	
4	正しく知れば怖くない がんのお話 監修：土田知宏氏	(25分)
	・がんはどこにできるのか、がんはなぜできるのか、がん発生のメカニズム、がんと生活習慣、がんを早期発見するために	
9	防ごう！メタボリック・シンドローム 内臓脂肪をやっつけろ！	(21分)
	・メタボ氏の悲惨なる人生、メタボリックシンドロームってなに？、代謝ってなに？、メタボ氏の変身	
10	メタボリック・シンドロームを予防する ボディ・デザイン体操	(16分)
	・筋肉トレーニング（垂直軸の意識、腸腰筋体操、股割り体操、壁押し体操、スイング体操、腸腰筋アップ体操）、ウォーキング	
11	死の四重奏	(25分)
	・肥満 ・高血圧 ・糖尿病 ・高脂血症	
12	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検	(20分)
	・食事、アルコール、たばこ、歯周病	
13	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一週間を再点検	(20分)
	・運動と休養 など	
14	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方（メタボリックシンドローム）	(27分)
	・メタボとは、内臓脂肪とメタボの危険な関係、メタボの基準、あなたの検診結果をチェック、肥満を解消するためのコツ	
15	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方（血圧）	(28分)
	・血圧とは、血圧のメカニズム、血圧値の基準と病気のリスク、食事で塩分を減らす工夫、飲酒、たばこの影響	
16	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方（血糖値）	(28分)
	・血糖値とは、血糖値と糖尿病のメカニズム、糖尿病とは、食生活を改善して血糖値を下げるコツ、有酸素運動で血糖値改善	
17	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方（脂質 LDLコレステロール）	(28分)
	・脂質（LDL）とは？、コレステロールと中性脂肪、コレステロールの正体を知る、コレステロールを下げる5か条	
18	熱中症はこわくない 予防対策10か条	(35分)
	・熱中症ってなに？、熱中症になりやすいのはどんな人、熱中症になりやすい時期、場所、熱中症を予防しよう	
19	VDT&パソコン作業の疲労回復法	(20分)
	・テクノストレスと心の疲労回復	
20	腰痛を防ぐ 職場の腰痛対策ストレッチング	(23分)
	・働く人の腰痛、作業別腰痛予防ポイント、（始業前、壁を利用した、始業前、イスを利用した）ストレッチ	
34	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 監修：梅田孝氏（名城大学）	(60分)
	・NHK番組「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さん佐藤弘道氏が考案・指導した健康サポート体操	

New!



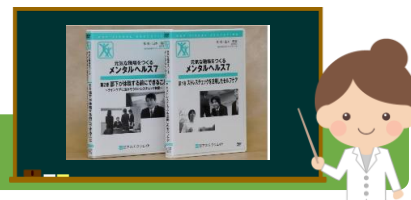
職場のハラスメント対策

No	タイトル	(時間)
21	見て分かるパワーハラスメント対策 気づこう！パワーハラスメント	(22分)
	・上司の言い分、部下の言い分、(労働強化型、コミュニケーション不全型、上意下達型) パワハラ	
22	見て分かるパワーハラスメント対策 管理職がパワーハラ加害者にならないために	(25分)
	・パワーハラと訴訟、労災、(自己中心型、過干渉型、事なかれ型、無責任型) パワハラ	
23	パワーハラスメントを考える パワハラを正しく理解するために	(28分)
	・根性論を振りかざす上司、組織からはじき出された上司、同僚からのパワハラ	
24	パワーハラスメントを考える パワハラにならない叱り方	(27分)
	・報告しない部下、協調性のない部下、ケアレスミスを繰り返す部下	
30	セクハラを生まない職場コミュニケーション対策 (その1)	(25分)
	①コミュニケーションに潜むセクハラの危険 ～意識のギャップと日頃の言動～	
31	セクハラを生まない職場コミュニケーション対策 (その2)	(27分)
	②事例で考える職場のコミュニケーションとセクハラ ～あなたの理解で大丈夫？～	
35	職場のハラスメント基礎講座 ～セクハラ・パワハラ・マタハラ～	(32分)
	・セクハラ・パワハラ・マタハラの基礎。新人研修から時間の取りにくい管理職層の復習にも使える内容	



New !

元気な職場をつくるメンタルヘルス関連



No	タイトル	(時間)
5	元気な職場をつくる メンタルヘルス 自分の健康は自分で守る～セルフケアとは何か～	(25分)
	・事例ドラマ、セルフケアとは、職業性ストレスモデルの解説、ストレスへの気づき、ストレスの対処法	
6	元気な職場をつくる メンタルヘルス 自分でできるストレスコントロール	(25分)
	・職業性ストレスモデル、セルフケアのための10の方法（仕事を減らす、仕事以外のストレスを減らす、個人の要因を改善する）	
7	働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠、足りていますか？～睡眠不足と睡眠障害～	(24分)
	・睡眠不足症候群、睡眠のメカニズム、睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係、労働生産性と睡眠	
8	働く人の睡眠と健康 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～	(24分)
	・不眠症、起床時間のコントロール、カフェイン、ニコチン、アルコールの影響、就寝前に避けるべきこと、運動の効用、入浴	
25	元気な職場をつくる メンタルヘルス ストレスと上手につきあう方法～気づきとセルフコントロール～	(24分)
	・コミュニケーションとストレス、ストレス傾向とエゴグラム、弱点別のストレス対処法、気づきの大切さ	
26	元気な職場をつくる メンタルヘルス 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～	(25分)
	・部下とのコミュニケーション、エゴグラムのタイプ別ストレス、弱点別のストレス対処法、部下との接し方の改善策等	
27	元気な職場をつくる メンタルヘルス こうすればできる！職場復帰-受け入れる職場の心得-	(21分)
	・うつ病の知識について、組織としての取組みについて、部署内のサポートについて他	
28	元気な職場をつくる メンタルヘルス 管理職によるメンタルヘルス-傾聴するコミュニケーション-	(20分)
	・傾聴の大切さと効用、傾聴技法のいろいろ、自殺について他	
29	元気な職場をつくる メンタルヘルス ストレス1日決算主義のセルフケア	(20分)
	・ストレス1日決算主義の大切さ、(朝の、昼の、夜の、休日の) ストレス決算	
32	元気な職場をつくる メンタルヘルス ストレス・コーピングによるセルフケア～ストレスに上手に対処する方法～	(26分)
	・ストレス対処(コーピング)の6つの方法の効果と注意点を分かりやすく解説	
33	元気な職場をつくる メンタルヘルス ストレスチェックを活用したセルフケア	(25分)
	・ストレス状態の気づきと対処、気づきの活かし方、ストレスチェック制度とは他	

