

健康づくりDVD貸出のご案内

～健康づくりに関するDVDを無料で貸出します。
ぜひ、職場の健康づくりにお役立てください～



健康づくりに取り組む事業所向け

- ①はじめてのウォーキング&ジョギング
- ②若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット
- ③Good-byeストレス
- ④正しく知れば怖くないがんのお話
- ⑤防ごう！メタボリック・シンドローム内臓脂肪をやっつける！
- ⑥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
- ⑦死の四重奏
- ⑧見直そう！あなたの生活習慣あなたの一日を再点検(食事・アルコール・たばこ・歯周病)
- ⑨見直そう！あなたの生活習慣あなたの一日を再点検(運動と休養など)
- ⑩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)
- ⑪クイズで考える健診結果の見方、活かし方(血圧)
- ⑫クイズで考える健診結果の見方、活かし方(血糖値)
- ⑬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)
- ⑭熱中症はこわくない予防対策10か条
- ⑮VDT&パソコン作業の疲労回復
- ⑯腰痛を防ぐ職場の腰痛対策ストレッチング
- 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

New!



新しいDVDをご用意しました！

職場のハラスメント対策

- ①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
- ②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
- ③パワー・ハラスメントを考える パワーハラを正しく理解するために
- ④パワー・ハラスメントを考える パワーハラにならない叱り方
- ⑤セクハラを生まない職場コミュニケーション対策①コミュニケーションに潜むセクハラ危険
- ⑥セクハラを生まない職場コミュニケーション対策②事例で考える職場のコミュニケーションとセクハラ



元気な職場をつくるメンタルヘルス関連

- ⑤自分の健康は自分で守る(セルフケアとは)
- ⑥自分でできるストレスコントロール
- ⑦働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠足りていますか？
- ⑧働く人の睡眠と健康 快眠習慣のための10の方法
- ⑨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
- ⑩ストレス時代のラインによるケア
- ⑪こうすればできる！職場復帰
- ⑫管理職によるメンタルヘルス
- ⑬ストレス1日決算主義のセルフケア
- ⑭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～
- ⑮ストレスチェックを活用したセルフケア

New!

New!



新しいDVDをご用意しました！

健康づくりDVD借用申込書 FAX 098-861-2682

1.借用DVD

申込日： 年 月 日

番号	タイトル

2.借用の期間

年 月 日～ 年 月 日 ※1週間程度の借用でお願いします。

3.視聴者

人数(予定) 名

4.借 用 者

事業所名

所在地 〒

ご利用方法

電話番号 () ー 担当者名

1.上記の申込書をFAXする 2.協会からDVDを郵送します(郵送料協会負担) 3.ご使用後は同封のレターパックに入れてポスト投函