

沖縄県社会保険協会 会員限定

# 健康づくりDVDの無料貸出

沖縄県社会保険協会では、職場の皆様の健康づくりの啓発に使用されるよう、健康づくりに関するDVDを無料で貸出しております。

## 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ろ！
- 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(肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症)
- 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週間を再点検(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

★上映時間:約30分程度  
★借用時間:1週間程度  
(詳細はHPをご参照ください)



新しいDVDをご用意しました！

New!

## 職場のハラスメント対策

- ⑱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
- ⑲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
- ⑳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
- ㉑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
- ㉒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
- ㉓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
- ㉔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～



New!

## 元気な職場をつくるメンタルヘルス関連

- ㉕自分の健康は自分で守る ～セルフケアとは何か～
- ㉖自分でできるストレスコントロール
- ㉗働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠、足りてますか？
- ㉘働く人の睡眠と健康 快眠習慣のための10の方法
- ㉙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～
- ㉚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～
- ㉛こうすればできる！職場復帰 ー受け入れる職場の心得ー
- ㉜管理職によるメンタルヘルス ー傾聴するコミュニケーションー
- ㉝ストレス1日決算主義のセルフケア
- ㉞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～
- ㉟ストレスチェックを活用したセルフケア



新しいDVDをご用意しました！

New!

New!

## 健康づくりDVD借用申込書

FAX 098-861-2682  
E-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp

### 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週間程度の借用をお願いします。

### 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またはE-mailでお申込 2.協会からDVDを郵送 3.ご使用後は同封のレターパックに入れてポスト投函