



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） ・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	(30分)
No.3 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） ・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	(32分)
3	Good-bye ストレス 監修：福西勇夫氏 ・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	(28分)
4	正しく知れば怖くない がんのお話 監修：土田知宏氏 ・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	(25分)
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！ ・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	(21分)
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 ・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	(16分)
11	死の四重奏 ・肥満 ・高血圧 ・糖尿病 ・高脂血症	(25分)
12	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	(20分)
13	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	(20分)
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） ・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	(27分)
15	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方（血圧） ・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	(28分)
16	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方（血糖値） ・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	(28分)
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） ・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	(28分)
18	熱中症はこわくない 予防対策10か条 ・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	(35分)
19	VDT&パソコン作業の疲労回復法 ・テクノストレスと心の疲労回復	(20分)
20	腰痛を防ぐ 職場の腰痛対策ストレッチ ・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	(23分)

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） ・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	(60分)
NEW 36	メタボ予防で理想のBODY ちよちよいのちよトレプログラム ・ちよトレ=ちよとあいた時間にトレーニング。曜日ごとに異なるメニューを紹介。	(43分)
NEW 37	ちよちよいのちよトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！ ・ストレッチ&筋トレでメタボを予防していくプログラム。曜日ごとに異なるメニュー+嗜好食品の摂取カロリーと正しいウォーキングも収録	(60分)
NEW 38	ちよちよいのちよトレ3.0 ストレッチ&筋トレでコリほぐしと運動不足解消プログラム ・コリほぐしと運動不足解消プログラム。在宅ワークでの肩こりや腰痛予防、筋肉減少に歯止めをかけるべく、少しでも体を動かせるメニュー	(46分)
NEW 39	ちよちよいのちよトレ4.0 ストレッチ&筋トレ生活習慣化のすすめ！ ・ストレッチ&筋トレ生活習慣化プログラム。無理なく筋トレ・運動を習慣化したい。	(67分)

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 ・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分)
22	見て分かるパワーハラスメント対策 管理職がパワハラ加害者にならないために ・パワハラと訴訟、労災、(自己中心型、過干渉型、事なかれ型、無責任型) パワハラ	(25分)
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 ・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	(28分)
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 ・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	(27分)
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) ①コミュニケーションに潜むセクハラ危険 ～意識のギャップと日頃の言動～	(25分)
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) 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？～	(27分)
No.1 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～ ・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	(32分)



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～ ・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	(25分)
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 ・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）	(25分)
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～ ・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	(24分)
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～ ・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	(24分)
No.2 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～ ・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	(24分)
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～ ・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	(25分)
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- ・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	(21分)
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- ・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	(20分)
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 ・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	(20分)
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～ ・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	(26分)
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 ・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	(25分)

