



# 健康づくりDVDを活用しよう!!

メンタルヘルスやパワハラなども取り扱っています。  
今回は、上半期の貸出ランキングと新作DVD入荷のご案内です。

## 01 2021年上半期の健康づくりDVD貸出ランキング

社会保険協会では全39種類、健康づくりに関するDVDを取り扱っています。その中から、上半期に貸出の多かったDVDをご紹介します。

順位	タイトル/No.	主な内容	時間
第1位	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～ (No.35)	ハラスメントの基礎が1枚にまとめられており、それぞれのテーマが、定義や判断基準と事例で構成されたわかりやすい1枚です。	32分
第2位	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合う方法 (No.25)	誰もが持っている自我の特徴をわかりやすく見るための性格診断法=エゴグラムを用いて、弱点別のストレス対処法、気づきの大切さについて解説しています。	24分
第3位	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット (No.2)	医学博士の中村格子先生が監修・出演を務めるDVD。若々しい体とは?良い姿勢になるために、体幹エクササイズ等、短い時間でも充実した内容になっています。	32分

## 02 新作DVD入荷しました!“ちょいトレ”はじめてみませんか?



「ちょいトレ」は、気軽にできるストレッチ&筋トレです。曜日や場面、回数など目安もあるので、スキマ時間を見つけて、ストレッチや筋トレを行って、運動不足を解消しましょう!

※ちょいトレの詳細についてはHP「新着のお知らせ」に掲載しますのでご参考ください。

### 健康づくりDVDの利用について

※会員事業所様は何回でも**無料**でご利用できます。

※研修会使用を目的として事前視聴後に再度レンタルすることも可能です。

※送料は協会が負担します。

「健康づくりDVD」の内容についてはHPをご覧ください。

[詳しくはこちら→](#)



## 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 〒

電話番号 ( ) - 担当者名

### ご利用方法

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