



健康づくりDVDを活用しよう!!



01 2022年 健康づくりDVD年間貸出おススメ！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、2021年度に貸出の多かったDVDをご紹介します。

順位	タイトル/No.	主な内容	時間
第1位	職場における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＝E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	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検 (No.12)	若い女性、中年の男性、高齢期の男性。3人それぞれの1日の生活習慣を食事を中心に再点検。①食事②アルコールとの上手な付き合い方③たばこの害④歯周病の予防法 について	20分
//	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 健康啓発DVD追加してます！"ちょいトレ"はじめてみませんか？

No.36

メタボ予防で理想のBODY
ちょちょいのちょいトレプログラム



43分

No.37

毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを
予防しよう！



60分

No.38

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



46分

No.39

ストレッチ&筋トレ 生活習慣化
のすすめ



67分

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。

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 () - 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