

# 健康づくりDVD貸出のご案内

社会保険協会では、健康づくりに関するDVDを**無料**で貸出しております。職場の皆さまの健康づくりにぜひご活用ください。

## 01 2024年度 健康づくりDVD貸出ランキング

| 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<br>～セクハラ・パワハラ・マタハラ～<br>(No.35)                                                                                      | セクハラ、パワハラ、マタハラの3つの基礎が1枚にまとめられたDVD。新人研修や時間の取りにくい管理職層の復習にも使える内容です。<br>              | 32分 |
| 第2位 | 元気な職場をつくるメンタルヘルス<br>ストレス1日決算主義のセルフケア<br>(No.29)  | セルフケアで重要なのは、その日のストレスをその日のうちに解消をしていくことです。毎日のストレスを「一日決算」をするための工夫や考え方を紹介しています。                                                                                          | 20分 |
| 第3位 | ちょちょいのちょいトレ4.0<br>ストレッチ&筋トレ生活習慣化の<br>すすめ！<br>(No.39)                                                                              | 通常メニューの他に、タオルを使用したストレッチ&筋トレも紹介しています。タオル運動は、運動不足のかたでも始めやすく、運動効果とからだの安定感が向上します。<br> | 67分 |

## 02 DVDをご利用いただいた事業所さまの声



職場への講師派遣の利用に続き、この度はDVDと利用させていただきました。DVDの内容 (No.35) がとても良いということで反響が大きかったです。これからも職員にとって有意義な研修・会議を開催したいと考えております。ありがとうございました。

社内の研修に際して、健康づくりDVD (メンタルヘルス関連) を活用させていただきました。有意義な研修会を行うことができた職員ともども喜んでおります。これを機にさらに健康づくりに励み、明るく元気な職場づくりを心掛けていきたいです。



### 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。

※1回の貸出は最大4枚まで、貸出期間は概ね1週間です。

※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。

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 |
|----|------|
|    |      |
|    |      |

| 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 ( ) ー 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