

健康づくりDVD 貸出しのご案内

保健分野

① Good-bye ストレス

監修・出演

南青山アンティーク通り
クリニック

福西 勇夫 先生

1. ストレスとは何か?
2. 職場でストレスの生まれる原因は?
3. ストレスの初期症状
4. 慢性ストレスの症状
5. ストレスが体に及ぼす影響
・体をリラックスさせる ・思考パターンを見直す
6. 心のSOS早期発見・早期対処

時間
28分37秒



② 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 第1巻 NEW

監修

医学博士 横浜労災病院勤労者
メンタルヘルスセンター長

山本 晴義 先生

第1巻
ストレスチェックを活用したセルフケア

時間
25分



③ 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 第2巻 NEW

監修

医学博士 横浜労災病院勤労者
メンタルヘルスセンター長

山本 晴義 先生

第2巻
部下が休職する前にできること
～ラインケアに活かそう！ ストレスチェック制度～

時間
25分



④ 夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう! NEW

監修

国際医療福祉大学 医学部
公衆衛生学・医学研究科
公衆衛生学専攻 教授

和田 耕治 先生

熱中症編(約32分) ヒートショック編(約9分)
Chapter1～Chapter7 Chapter1～Chapter7

時間
42分



⑤ 正しく知れば怖くない がんのお話

監修・出演

がん研有明病院

土田 知宏 先生

1. がんはどこにできるのか?
2. がんはなぜできるのか?
3. がん発生のメカニズム
4. がんと生活習慣
5. がんを早期発見するために がん検診
6. がんの治療法

時間
25分59秒



体育分野

⑥ はじめてのウォーキング & ジョギング

監修・出演

ウォーキング
インストラクター

君塚 正道 先生

1. 正しい歩き方とは?
2. 正しい姿勢を知ろう
3. 正しい歩き方のためのエクササイズ
4. スピードウォークにチャレンジ
5. ジョギングにチャレンジ
6. ウォーキング&ジョギングの注意点

時間
30分53秒



⑦ 若々しい体をキープ! エクササイズ & ダイエット

監修・出演

整形外科医・
スポーツドクター

中村 格子 先生

1. 若々しい体とは?
2. 良い姿勢になるためには?
3. 体感エクササイズ(基本編)
4. 体感エクササイズ(応用編)
5. ダイエットの基本
6. ダイエットの食習慣

時間
32分15秒



⑧ 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 NEW

企画・監修

名城大学

梅田 孝 先生

1. ストレッチ
2. 体操A
3. 体操B
4. タオル体操
5. 自重不可(じじゅうふか)トレーニング
6. ボールトレーニング
7. チューブトレーニング
8. ステップ運動A
9. ステップ運動B
10. リラックス

時間
60分



⑨ ちよちよいのちよトレ2.0 毎日筋活部 NEW

監修

熊本大学 教授システム
学研究センター教授

都竹 茂樹 先生

- 下半身の30秒ストレッチ
筋肉を目覚めさせる
- 上半身の30秒ストレッチ
筋肉を整える
- 4秒筋トレ
筋肉を練る
- 30秒筋トレ
筋肉を鍛える

時間
60分



貸出方法

専用の申込用紙がありますので、ホームページからダウンロードしていただくか、お電話ください。

費用

●会員事業所で本年度会費納入事業所 無料 ●非会員事業所、会員事業所で本年度会費未納事務所 有料

※貸出専用です。販売はしておりません。※在庫の状況により貸出までにお時間をいただく場合がございます。※貸出期間は2週間程度を予定していますが変更もできます。※返却の際の送料は貴社にてご負担くださいます様よろしくお願いいたします。

講師派遣事業のお知らせ

DVDと一緒に保健師・体育専門家の派遣はいかがですか？より効率的なものにするためにぜひご活用ください。※詳細は裏面をご覧ください。

保健師



吉川 素子 先生

体育専門家



清松 多恵子 先生



廣島 忠士 先生



小畑 麻理 先生

お問い合わせ先

一般財団法人 大分県社会保険協会

〒870-0945 大分市津守55-15

☎ 097-569-5835