

貸し出し用 健康づくりDVD一覧表

| 番号 | タイトル (収録時間) | 番号 | タイトル (収録時間) |
|--------------|---|--------------|---|
| D 1 | 「健康診断を受けてよかった ～特定検診・特定保健指導／がん検診～」 (34分) | D 20 | 元氣な職場をつくるメンタルヘルス 5 ① (25分) 自分の健康は自分で守る!～セルフケアとは何か?～ |
| D 2 | 「メタボリックシンドロームを 予防するエクササイズガイド」 (本編20分 実践40分) | D 21 | 元氣な職場をつくるメンタルヘルス 5 ② (25分) 自分でできるストレス・コントロール～セルフケアのための10の方法～ |
| D 3 | 「禁煙成功への道 ～あなたと、あなたの大切な人のために～」 (27分) | D 22 | 元氣な職場をつくるメンタルヘルス 6 ① (26分) 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～ |
| D 4 | 「歯周病を予防しよう ～健康は歯周病の予防から～」 (16分) | D 23 | 元氣な職場をつくるメンタルヘルス 6 ② (26分) 部下を心の不調から守るラインケア |
| D 5 | 「エクササイズでコミュニケーション! ～みんなで楽しく健康づくり～」 (34分) | D 24 | 元氣な職場をつくるメンタルヘルス 7 ① (25分) ストレスチェックを活用したセルフケア |
| D 6 | はじめてのウォーキング&ジョギング (31分) | D 25 | 元氣な職場をつくるメンタルヘルス 7 ② (25分) 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～ |
| D 7 | 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット (32分) | D 26 | みんなで取り組むメンタルヘルスケア (20分) あなたの家族、大丈夫? -大切な周囲の気づき- |
| D 8 | Good-byeストレス (29分) | D 27 | みんなで取り組むメンタルヘルスケア (20分) 復帰へのステップ -職場の支え- |
| D 9 | 正しく知れば怖くない がんのお話 (26分) | D 28 | 働く人の睡眠と健康 ① (24分) あなたの睡眠、足りていますか?～睡眠不足と睡眠障害～ |
| D 10 | 中高年からの日常ながら運動 自立生活いつまでも (71分) | D 29 | 働く人の睡眠と健康 ② (24分) 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～ |
| D 11 | やさしいストレッチ体操 筋肉を伸ばせば体も心も変わる! (42分) | D 30 | 見直そう! あなたの生活習慣 (20分) あなたの一日を再点検 ～食事・アルコール・たばこ・歯周病～ |
| D 12 | 日常ながら運動実践BOOK (60分) 生活シーン別ながら運動 | D 31 | 見直そう! あなたの生活習慣 (20分) あなたの一週間を再点検 ～運動・休養～ |
| D 13 | クイズで考える健診結果の見方、活かし方 (27分) ～メタボリックシンドローム～ | D 32 | プラス野菜でヘルシーライフ (20分) ～外食の上手な摂り方～ |
| D 14 | クイズで考える健診結果の見方、活かし方 (28分) ～血圧～ | D 33 | VDT&パソコン作業の疲労回復法 (20分) ひとり1台時代の健康管理 |
| D 15 | クイズで考える健診結果の見方、活かし方 (28分) ～血糖値～ | D 34 | VDT&パソコン作業の疲労回復法 (20分) テクノストレスと心の疲労回復 |
| D 16 | クイズで考える健診結果の見方、活かし方 (28分) ～脂質 (LDLコレステロール) ～ | D 35 | かんたん体操 (28分) ～心も身体もリフレッシュ～ |
| D 17 | 大笑い健康プログラム 第1笑 (74分) | D 36 | 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう (42分) |
| D 18 | 大笑い健康プログラム 第2笑 (76分) | D 37 | ちょちょいのちょいトレ2.0毎日筋活部 (60分) 筋肉を育ててメタボを予防しよう |
| D 19 | 大笑い健康プログラム 第3笑 (69分) | D 38 | トータル・ヘルスプロモーションのための (約60分) 健康サポート体操 |