

健康づくりDVD貸出します！

健康づくりに関するDVDを無料で貸出します。ぜひ、職場の健康づくりにお役立てください。

- 貸出料 無料 ■貸出期間 10日間以内
- 貸出本数 ・会員事業所用DVD……1回につき5本以内
・会員事業の被保険者・家族用DVD……1回につき2本以内
- 申込方法 申込書によりFAXまたは郵送でお申し込み下さい。

お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人 **鳥取県社会保険協会**

〒680-0846 鳥取市扇町58番地ナカヤビル6階
TEL 0857-27-1859 FAX 0857-30-7133

●会員事業所用DVDタイトル

| タイトル | 内 容 | 時間 | |
|---|---|--|-----|
| はじめての ウォーキング&ジョギング | 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 | 30分 |
| 若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット | 1. 若々しい体とは？ 2. 良い姿勢になるためには？ 3. 体幹エクササイズ(基礎編) | 4. 体幹エクササイズ(応用編) 5. ダイエットの基本 6. ダイエットと食習慣 | 32分 |
| Good-bye ストレス | 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 6. ストレス対処法 ・ 体をリラックスさせる ・ 思考パターンを見直す 7. 心のSOS 早期発見・早期対処 | 28分 |
| 正しく知れば怖くない がんのお話 | 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 | 25分 |
| メタボリックシンドローム あなたは大丈夫？！ | 飽食と運動不足の生活習慣から生まれる現代病、メタボリックシンドロームとはなにか、どうすれば予防できるか具体的に紹介。健康なライフスタイルの大切さ、生活習慣の改善を提案。 | | 30分 |
| 夏の熱中症・冬のヒートショックに 気をつけよう！ | 【熱中症編】 1. 熱中症とは 2. 熱中症のおもな症状 3. 熱中症が起こりやすい条件 4. 熱中症予防のポイント 5. 水分補給のポイント 6. 熱中症の応急処置 7. 高齢者はとくに注意を！ | 【ヒートショック編】 1. ヒートショックとは 2. このような人は危険です 3. ヒートショックでの2大死因事由 4. 温度差による血圧の変動 5. 対策 6. 高齢者以外でも、注意が必要な人 7. 発見したら救急車 | 42分 |
| ちょよいのちよトレ 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！ | ストレッチと筋トレで筋肉をつけ、メタボを予防していくプログラムです。ストレッチと筋トレのやり方を丁寧に解説し、カウント音を入れています。楽しくまじめに毎日筋活ができます。 | | 60分 |
| 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 | 1. ストレッチ 2. 体操A 3. 体操B 4. タオル体操 5. 自重負荷トレーニング | 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 | 60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～ | 仕事をしている以上、ストレスと無縁でいられません。ストレスの影響を少なくするために、日常生活の中ですぐにできるストレス解消法をたくさん持つことが重要です。この教材では「職業性ストレスモデル」の各プロセスに注目。要因ごとに4つの視点からセルフケアのための10の方法を分かりやすく紹介しています。 | | 25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～ | ストレス対処(コーピング)の仕方、メンタルヘルスが良くも悪くなる例を、二人の実写ドラマを通して描きます。ストレス・コーピングの6つの方法(①積極的な問題解決、②解決のための相談、③発想の転換、④気分転換・リラクゼーション、⑤人に感情をぶつける、⑥開き直る・問題を先送りにする)の効果と注意点を分かりやすく解説していきます。 | | 26分 |
| ストレスチェックを活用した セルフケア | ストレスフルな毎日を送るK主任が、ストレスチェックの結果を活かした場合と活かさなかった場合をドラマで比較して、ストレスチェック制度の活かし方とセルフケアの方法とを考える教材。 ストレス状態への気づきと対処/気づきの活かし方/ストレスチェック制度とは ほか | | 25分 |
| 部下が休職する前にできること ～ラインケアを活かそう！ ストレスチェック制度～ | T課長がストレスの高い二人の部下に対応するドラマを通じて、ラインによるケアのあり方を分かりやすく解説します。ストレスチェック制度の下での管理監督者の役割のあり方にも言及した教材。 部下の異変への気づき方/産業保健スタッフへの橋渡し/ストレスチェック制度とラインによるケア ほか | | 25分 |

●会員事業所の被保険者・家族用DVDタイトル

| タイトル | 内 容 | 時間 |
|-------------------------|--|-----|
| ためしてガッテン 「がん」 | ①「最新がん徹底予防術！胃がん大研究」実は胃がんは急激に悪性化する明確な分岐点がある。胃がんの予防法、再発したときに行われる抗がん剤治療などの最新医療について紹介。 ②「激増中！大腸がん緊急対策術」大腸がんは進行する前ならほぼ100%完治するが、ある段階を超えると死亡率が上がってしまう。「早期発見」と「進行させない予防法」を徹底研究する。 | 84分 |
| ためしてガッテン 「糖尿病・脳卒中」 | ①「糖尿病！衝撃の新事実」糖尿病は腎不全・失明・足の切断などの合併症を招く恐ろしい病気。脳梗塞や心筋梗塞が起きることも。誰もがラクに実行できる予防法と治療法を大公開。 ②「突然死！くも膜下出血徹底予防術」くも膜下出血の原因は、血管に形成される「動脈瘤」と呼ばれるコブ。最新の知見をもとに、突然死を回避するための最善の道を探る。 | 84分 |
| ためしてガッテン 「メタボリック」 | ①「心臓病は防げる！最新動脈硬化チェック法」心筋梗塞や脳梗塞の最大要因、動脈硬化。動脈硬化の「夢の特効薬」アテイホネクチン。高血糖・高血圧・高脂血症すべてに効果を示す「超善玉」ぶりを紹介。 ②「メタボリック症候群(シンドローム)の真実！」今や流行語のメタボリックシンドローム。脂肪細胞の質を変えるスイッチをONにすることで、血糖値や中性脂肪値を正常範囲に戻す方法を伝授。 | 84分 |
| ためしてガッテン 「ギックリ腰・ひざ痛」 | ①「不意打ち！ギックリ腰徹底撃退術」ちょっとした動作やくしゃみ等で激痛が走る急性腰痛症”ギックリ腰”。発生直後のスクープX線写真や、最新研究により激痛の原因と、効果的な予防法を紹介。 ②「ラクラク改善！ひざ痛最新対策」患者数1000万人といわれる「ひざ痛」。「安静に」という治療法に大きな落とし穴があると判明！「薬より効く」という簡単なひざ痛予防法を紹介。 | 83分 |

健康づくりDVD貸出申込書

| | | | |
|--------|----------------------------|-------|----------|
| タイトル名 | 1. 2. 3. 4. 5. | | |
| 貸出希望期間 | 年 月 日 から 年 月 日 まで | (日間) | 参観予定人数 名 |

上記のとおり申し込みます。

年 月 日

事業所名

所在地 〒

TEL ()

担当者氏名