

「健康づくりDVD教材貸し出し」のご案内

愛知県社会保険協会では、職場の健康づくり(疾病予防)のお手伝いをするため、「健康づくりDVD教材」の貸し出しを行っています。皆様の職場の研修会、会議等においてご利用ください。

健康づくりDVDの内容は、次のとおりです。

番号	タイトル	主な内容	時間
1	防ごう！メタボリック・シンドローム - 内臓脂肪をやっつけろ！ -	メタボリック・シンドロームとは何か。そしてどうすれば予防できるのかを、食生活・運動面から解説。	21分
2	メタボリック・シンドロームを予防する ボディ・デザイン体操	運動が苦手の人のための、いつでもどこでも手軽に始められる筋肉トレーニングなどを解説。	16分
3	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検	一日の必要なカロリーの目安やメニューの選び方とカロリー、アルコール等について、わかりやすく解説。	20分
4	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一週間を再点検	休養・ストレス解消、運動習慣を一週間単位で見直して健康づくりを考える。	20分
5	死の四重奏 - 肥満・高血圧・糖尿病・ 高脂血症 -	生活習慣病に至る諸症状を進行させないため、食事・運動・飲酒・喫煙などの改善策をわかりやすく解説。	25分
6	プラス野菜でヘルシーライフ - 外食の上手な摂り方 -	外食や弁当などを買うときの、ちょっとしたメニュー選びの工夫や簡単な調理法など、誰でも簡単にできるアイデアを紹介。	20分
7	VDT&パソコン作業の疲労回復法 ひとり1台時代の健康管理	パソコンやVDTの作業が増えるとともに、ドライアイ、頸肩腕症、テクノストレスなどが増えている。一人ひとりが取り組める健康対策を紹介。	20分
8	VDT&パソコン作業の疲労回復法 テクノストレスと心の疲労回復	パソコンやVDTの作業が増えるとともに、ドライアイ、頸肩腕症、テクノストレスなどが増えている。一人ひとりが取り組める健康対策を紹介。	20分
9	これでアナタも肥満解消！ 肥満のこについてよく知ろう	肥満のメカニズムや注意信号、生活習慣病との関係などをわかりやすく解説。	15分
10	これでアナタも肥満解消！ おすすめ、減量アプローチ法	「健康で長続きする減量」をキーワードに、リバウンドやストレスなど、困った時の対処法も紹介。	18分
11	健診で要注意といわれたアナタに！ - 健診結果の見方と活かし方 -	定期健康診断の結果を理解し、健康づくりにつなげるために、主な数値の見方と注意点を解説。	27分
12	快適職場・健康づくりシリーズ ストレスと自律神経失調症	職場における自分自身の生活習慣を見直し、快適な職場生活を送るための方法を解説。	18分
13	快適職場・健康づくりシリーズ 腰痛・肩こり・頭痛	職場における自分自身の生活習慣を見直し、快適な職場生活を送るための方法を解説。	18分
14	快適職場・健康づくりシリーズ 禁煙・分煙	職場における自分自身の生活習慣を見直し、快適な職場生活を送るための方法を解説。	18分
15	管理職によるメンタルヘルス 【管理職向け】	管理職向けの傾聴の教材。日頃の部下との会話を例に、傾聴のテクニックを解説する。	20分
16	ストレス一日決算主義のセルフケア 【全員向け】	ストレスを溜めないための一日決算のノウハウを、一日の流れに沿って解説。	20分
17	こうすれば出来る！職場復帰 【管理職向け】	うつ病による職場復帰がなぜ失敗してしまうのか、復職者・上司・部下それぞれの視点から追う。	21分
18	「うつ」を考える 【全員、管理職向け】	うつの体験者の話を元に、自覚できる症状にはどのようなものがあるかを考える画期的教材。	24分
19	知っておきたい！過重労働対策 【全員、管理職、産業衛生スタッフ向け】	過重労働と健康管理から、新たに労働安全衛生法に規定された面接指導までをコンパクトに解説。	23分
20	ストレスと上手につき合う方法 ～気づきとセルフコントロール～	同僚・先輩・取引先などの、日常的なコミュニケーション不全の事例から、どのようなエゴグラムの傾向がストレスとなるのかを解説し、タイプ別の解決策を紹介。	24分
21	ストレス時代のラインによるケア ～職場風土づくりと管理職～	管理職のコミュニケーション不全は職場にどのような影響をもたらすのかを解説し、そのエゴグラムのタイプ別の解決策を具体的に紹介。	25分
22	働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠、足りていますか？	睡眠不足の状態を放置するとどのような影響があるのか、睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いて分かりやすく解説。	24分
23	働く人の睡眠と健康 快眠習慣のための10の方法	睡眠の質を下げる誤った生活習慣を送っている例が後を絶ちません。睡眠のメカニズムを紐解き、より良い睡眠のための生活習慣を解説。	24分
24	セクハラ対策の新常識 セクハラになる時、ならない時(基礎編)	同じ言動が、相手によってセクハラになったりならなかったりする理屈を、アニメを用いて分かりやすく解説。	24分
25	セクハラ対策の新常識 あなたならどうする？(応用編)	ディスカッション用の事例ドラマと、考えるヒントとしての設問・解説によって構成。微妙なセクハラ事例の当事者になったとき、どのような対応をすればよいかを解説。	25分
26	パワーハラスメントを考える パワーハラを正しく理解するために(会社員向け)	何がパワーハラを生み、どのような行為がパワーハラになるのか、3つの事例から職場全員でパワーハラを正しく理解する基礎的教材。	28分
27	パワーハラスメントを考える パワーハラにならない叱り方(管理職向け)	3つのケースから部下にどう対応すればいいのか、パワーハラにならない叱り方、指導法を解説する管理職向け教材。	27分

番号	タイトル	主な内容	時間
28	元気な職場をつくるメンタルヘルスシリーズ 心を楽にするセルフケア	職場で起こりがちなシチュエーションから、「考え方のクセ＝認知の歪み」によって ストレスが生じることを解説。	25分
29	元気な職場をつくるメンタルヘルスシリーズ 自分でできるストレス対処法	「4つのケア」の項目と併せて、それぞれの段階でのソーシャル・サポートの手段・ 種類と、早期に相談することの意義を確認していく。	25分
30	元気な職場をつくるメンタルヘルスシリーズ 自分の健康は自分で守る！	「仕事のストレス要因」「仕事以外のストレス要因」「個人の要因」「緩衝要因」を 正しく理解し、ストレスへの気づき、それぞれの対処方法を解説。	25分
31	元気な職場をつくるメンタルヘルスシリーズ 自分でできるストレスコントロール	「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の方法をわかりやすく紹介。	25分
32	はじめてのウォーキング&ジョギング	正しい歩き方とは？ 正しい姿勢を知ろう スピードウォークにチャレンジ ジョギングにチャレンジ ウォーキング&ジョギングの注意点	31分
33	若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット	若々しい体とは？ 良い姿勢になるためには？ 体幹エクササイズ(基礎編) 体幹エクササイズ(応用編) ダイエットの基本 ダイエットと食習慣	33分
34	Good-bye ストレス	ストレスとは何か？ 職場でストレスの生まれる原因は？ ストレスの初期症状 ストレスが体に及ぼす影響 ストレス対処法 心のSOS早期発見・早期対処	29分
35	正しく知れば怖くない がんのお話	がんはどこにできるのか？ がんはなぜできるのか？ がん発生のメカニズム がんと生活習慣 がんを早期発見するために がん検診 がんの治療法	26分

申込資格

平成29年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所

(ただし、平成29年6月30日までにお申し込みの場合は、平成28年度の社会保険協会費を納入していただいた
会員事業所も対象とさせていただきます。)

申込方法

下記申込書に必要事項をご記入のうえ、原則、ご利用期間の1週間前までに愛知県社会保険協会まで
FAX(052-678-7334)でお申し込みください。

なお、1度の貸し出しは2タイトルまで、貸出期間は2週間以内とさせていただきます。

その他

DVDは、当協会から郵送させていただきます。

返却の際の郵送料のみご負担くださいますようお願いいたします。

健康づくりDVD貸出申込書

整理番号		広報誌「社会保険あいち」をお送りした封筒の宛名右上の 6桁の数字を記入してください。	
事業所整理記号		年金事務所へ提出する届書に記入する事業所整理記号 (例 中いろは、東ABCなど)を記入してください。	
貸出希望のDVD番号		利用期間	返却予定日
		平成 年 月 日から 平成 年 月 日まで	平成 年 月 日

(貸出期間は2週間以内)

上記のとおり申し込みます。

平成 年 月 日

〒 -

事業所所在地

事業所名称

ご担当者氏名

連絡先電話番号

一般財団法人 愛知県社会保険協会長 殿

ご記入いただいた情報は、事業所又はご担当者への連絡及び健康づくりDVDの貸し出しに
関することのみを使用し、他には使用いたしません。