

# 「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、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！

## ● DVD 貸し出し概要

利用条件	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。 (タイトルは別紙一覧参照)
	原則、利用期間の2週間前までに愛知県社会保険協会へお申し込みください。
	DVDは、愛知県社会保険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。
申込資格	2025年度の社会保険協会費を納入していただいた事業所（会員事業所）とします。 ただし、2025年6月30日までにお申込みの場合は、2024年度の社会保険協会費を納入していただいた事業所も対象とします。
申込方法	下記申込書に必要事項を記入のうえ、一般財団法人愛知県社会保険協会へFAXでお申し込みください。 FAX : 052-678-7334

お問い合わせ先 一般財団法人 愛知県社会保険協会 TEL:052-678-7330

## 「健康づくり DVD 教材貸し出し」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(記入例 A-1)		利用期間	返却予定日 (貸出期間は2週間以内)
① —	② —	月 日から 月 日まで	月 日

上記のとおり申し込みます。

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 教材貸し出し」に関するごのみ使用し、他には使用いたしません。

FAX 送付先 一般財団法人 愛知県社会保険協会 : 052-678-7334

番号	DVD タイトル	時間	番号	DVD タイトル	時間
A-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！－	21分	B-1	元氣な職場をつくるメンタルヘルス 管理職によるメンタルヘルス	20分
A-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	16分	B-2	元氣な職場をつくるメンタルヘルス ストレス一日決算主義のセルフケア	20分
A-3	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検 ～食事・アルコール・タバコ・歯周病～	20分	B-3	元氣な職場をつくるメンタルヘルス こうすれば出来る！職場復帰 ～受け入れる職場の心得～	21分
A-4	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一週間を再点検 ～運動・休養～	20分	B-4	元氣な職場をつくるメンタルヘルス2 「うつ」を考える	24分
A-5	死の四重奏 －肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症－	25分	B-5	元氣な職場をつくるメンタルヘルス2 知っておきたい！過重労働対策	23分
A-6	プラス野菜でヘルシーライフ －外食の上手な摂り方－	20分	B-6	元氣な職場をつくるメンタルヘルス3 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～	24分
A-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	20分	B-7	元氣な職場をつくるメンタルヘルス3 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～	25分
A-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	20分	B-8	元氣な職場をつくるメンタルヘルス4 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～	25分
A-9	これでアナタも肥満解消！ 肥満のことについてよく知ろう	15分	B-9	元氣な職場をつくるメンタルヘルス4 自分でできるストレス対処法 ～4つのサポートとソーシャルサポート～	25分
A-10	これでアナタも肥満解消！ おすすめ、減量アプローチ法	18分	B-10	元氣な職場をつくるメンタルヘルス5 1 自分の健康は自分で守る！～セルフケアとは何か～	25分
A-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－	27分	B-11	元氣な職場をつくるメンタルヘルス5 2 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の法則～	25分
A-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	18分	B-12	元氣な職場をつくるメンタルヘルス6 1 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～	26分
A-13	快適職場・健康づくりシリーズ 腰痛・肩こり・頭痛	18分	B-13	元氣な職場をつくるメンタルヘルス6 2 部下を心の不調から守るラインケア	26分
A-14	快適職場・健康づくりシリーズ 禁煙・分煙	18分	B-14	元氣な職場をつくるメンタルヘルス7 1 ストレスチェックを活用したセルフケア	25分
A-15	働く人の睡眠と健康 1 あなたの睡眠、足りていますか？～睡眠不足と睡眠障害～	24分	B-15	元氣な職場をつくるメンタルヘルス7 2 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～	25分
A-16	働く人の睡眠と健康 2 快眠習慣のための10の方法 ～ぐっすり眠りたい、よく眠りたい～	24分			
A-17	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 1 メタボリックシンドローム	27分	C-1	セクハラ対策の新常識 1 セクハラになる時、ならない時	24分
A-18	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 2 血圧	28分	C-2	セクハラ対策の新常識 2 あなたならどうする？	25分
A-19	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 3 血糖値	28分	C-3	パワーハラスメントを考える 1 パワハラを正しく理解するために	28分
A-20	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 4 脂質（LDL コレステロール）	28分	C-4	パワーハラスメントを考える 2 パワハラにならない叱り方	27分
A-21	熱中症はこわくない 予防対策10か条	35分	C-5	見てわかる パワーハラスメント対策 1 気づこう！パワーハラスメント	22分
A-22	はじめてのウォーキング&ジョギング	31分	C-6	見てわかる パワーハラスメント対策 2 管理職がパワハラ加害者にならないために	25分
A-23	若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット	33分	C-7	事例で考える パワハラ解決法 1 パワハラと熱血指導	23分
A-24	Good-bye ストレス	29分	C-8	事例で考える パワハラ解決法 2 パワハラ解決技法	25分
A-25	正しく知れば怖くない がんのお話	26分	C-9	マタハラのない職場づくりのために 1 マタハラ防止の基礎知識 ～問題になる言動とは	30分
A-26	夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう！	42分	C-10	マタハラのない職場づくりのために 2 マタハラ防止と管理職の役割 ～職場環境づくりとマネジメント	38分
A-27	ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう！	60分			
A-28	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	60分			