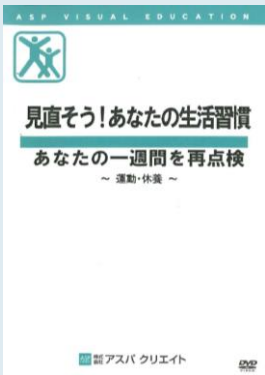
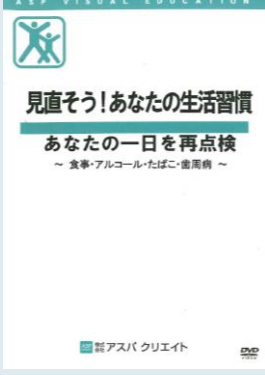
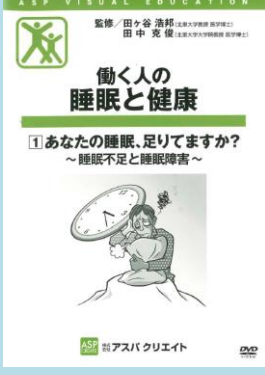






| No. | タイトル/ジャケット | 内容 | 収録時間 |
|-----|---|--|------|
| 1 | 見直そう!あなたの生活習慣 あなたの1週間を再点検 ～運動・休養～ |  <p>生活習慣ペースを一日と一週間とに分けて考え、その人なりの健康的な生活習慣をつくる方法をアドバイスします。</p> <p>～運動・休養～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動・体力と健康 ・ストレスと健康 ・睡眠と健康 | 各20分 |
| 2 | 見直そう!あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検 ～食事・アルコール・たばこ・歯周病～ |  <p>～食事・アルコール・たばこ・歯周病～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事(1日に必要な栄養の目安等) ・たばこの害 ・歯周病の予防法 | |
| 3 | 働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠、足りていますか? 睡眠不足と睡眠障害 |  <p>睡眠時間が短か過ぎると食欲亢進から肥満になりやすく、高血圧や糖尿病、抑うつ状態の数値も悪化することが分かっています。</p> <p>他に、見過ごせない睡眠障害、睡眠と労働生産性の関係などもお伝えしています。</p> <p>あなたの睡眠、足りていますか?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足症候群 ・睡眠のメカニズム ・睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係 ・労働生産性と睡眠 ・睡眠時無呼吸症候群 ・レストスレッグス症候群 | 24分 |
| 4 | 働く人の睡眠と健康 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 |  <p>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～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不眠症 ・必要な睡眠時間 ・起床時間のコントロール ・運動、入浴と深部体温 ・就寝前に避けるべきこと ・カフェイン、ニコチン、アルコールの影響等 | 24分 |
| 5 | 腰痛を防ぐ 職場の腰痛対策ストレッチング |  <p>腰痛を起しやすい職場で働く人のために、その予防と対策をお伝えします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作業別腰痛予防対策 腰痛を起しやすい作業姿勢や動作を取り上げ、予防対策のポイントをお伝えします ・腰痛予防体操ストレッチ 腰痛を予防するストレッチをご紹介します。 | 23分 |

| No. | タイトル/ジャケット | 内容 | 収録時間 |
|-----|--|--|------|
| 6 | プラス野菜でヘルシーライフ - 外食の上手な摂り方 -  | <p>野菜の摂取と生活習慣病などとの関わりについても解説を加えながら、外食メニューの選び方や、簡単に出来る料理方法など、誰でもできる野菜摂取のアイデアを紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜のパワーを見直そう ・生活習慣病と野菜の関係 ・外食メニューのえらび方 ・こうすればできるひと工夫 ・家庭で、職場で「プラス野菜」を! | 20分 |
| 7 | 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  | <p>職場にひとり1台パソコンが普及するようになり、眼・肩や首・腕・腰の疲れを訴える人が急増しています。それとともに、テクノストレスと言われる、こころの健康状態に注意信号がともっている人の悩みも深刻です。パソコン作業とうまく付き合っていく方法をお伝えします。</p> <p>テクノストレスと心の疲労回復</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目の疲労チェック ・頸・肩・腕の疲労チェック ・心の疲労はここに出る ・作業別の疲労パターン ・心の疲労チェック 他 | 各20分 |
| 8 | 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  | <p>ひとり1台時代の健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態を把握しよう ・疲れにくい作業姿勢とは ・椅子の調整と机上の整理でカンタン楽々姿勢 ・ディスプレイの調整～明るさとコントラスト 他 | |
| 9 | あなたのための熱中症対策 ~災害事例から考えよう~  | <p>熱中症による労働災害を防ぐには、どう対処すれば良いのか?労働災害事例から、対処法と予防方法を読み解きます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熱中症の危険 ・熱中症の見極め方と対処法 ・I度~III度の各段階の症状 ・熱中症の救急処置 身近な人ができることは何か? ・熱中症になりやすい場所と対策 WBGT値とは? 等 | 25分 |
| 10 | 職場のメンタルヘルス対策 第1巻: ストレスチェックを理解する  | <p>ストレスチェックの目的とメリットを従業員に正しく伝える説明しています。</p> <p>ストレスチェックとは</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ストレスチェックの実施 ■ 本人への結果の通知 ■ 面接指導と就業上の措置 ■ プライバシーの保護と不利益取り扱いの禁止 | 22分 |

| No. | タイトル/ジャケット | 内容 | 収録時間 |
|-----|---|--|------|
| 11 | 職場のメンタルヘルス対策 第2巻:セルフケア 自分を守るストレスマネジメント  | セルフケアと職場のストレス マネジメントが学べます。 【全従業員向け】セルフケア 自分を守る ストレスマネジメント <ul style="list-style-type: none"> ▪ ストレスとは ▪ 自分のストレス状態を知る ▪ セルフケアの基本 ▪ ストレスへの対処法 | 各31分 |
| 12 | 職場のメンタルヘルス対策 第3巻:ラインケア 部下を「うつ」から守る コミュニケーション  | 【管理職向け】ラインケア 部下を「うつ」から 守るコミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ▪ 管理者の役割 ▪ 「行動の変化」に気づく ▪ 「傾聴」のポイント ▪ 「つなぎ」のポイント ▪ 「見守り」のポイント ▪ 職場復帰を見守る | 各31分 |
| 13 | 体幹トレーニング メタボ腹が凹む! お腹周り集中ケア編  | 「体幹」とは体のコアとなる、背中や 腹筋、腰周りを含めた胴体全体の 筋肉群のこと。 この体幹を鍛えるとイイことがある んです! メタボ腹が凹む! お腹周り集中ケア 編 気になるお腹に効く!! 腹凹体幹ト レーニングの決定版。 ・無理をせずに長く続けられる全7 種目 | 30分 |
| 14 | 体幹トレーニング カラダ絶好調! 運動不足解消編  | ・太りにくく疲れにくい健康的なカラ ダに ・気になるお腹周りを集中的に刺 激するプログラム カラダ絶好調! 運動不足解消編 お腹、腕、脚に効く、体幹トレー ニングの基礎がため。 ・筋トレ初チャレンジの人でもできる ・効果を感じやすい全7種目 ・運動習慣が身につく健康的な カラダに | 32分 |
| 15 | 受動喫煙も有害です タバコの煙の害のない 社会環境づくり  | 「なぜ受動喫煙が危険なのか」 等を実験をまじえた映像で探り、 受動喫煙防止には、職場や公共 の場の完全禁煙が最善で唯一 の方法であることを実証してい きます。各事業所の労働衛生管理、 人事等の担当者が視聴し、改正 された健康増進法を受けて、企 業はどのように取り組んでいくべ きかをお伝えします。 | 22分 |

| No. | タイトル/ジャケット | 内容 | 収録時間 |
|-----|---|---|------|
| 16 | あなたの更年期どう過ごす？ 身体のメンテナンスを考える  | <p>この作品は、女性ホルモンの減少が更年期障害につながる仕組みを紹介し、更年期障害のやり過ぎ方や、やり過ぎせないほどのつらい症状には、病院での有効な治療法があることをお伝えします。</p> <p>また、更年期に水面下で起きる骨粗しょう症などの症状にも注目し、自覚症状が無くても、更年期の間に身体のメンテナンスをする大切さを訴えます。</p> | 23分 |
| 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  | <p>毎年受けている健康診断。しかしせっかく受診しても、その結果を自分の健康づくりに活かしていない人が多いことが知られています。このDVDシリーズは、それぞれの巻のテーマのクイズで考えながら、身につける教材です。何を検査しているのか、検査値と健康上のリスクの関係、そしてその場合の予防や対策はどうかについて、分かりやすく解説します。</p> | 27分 |
| 18 | クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 ②血圧  | <p>①メタボリックシンドローム メタボリックシンドロームについて再確認し、検査値で“黄色信号”や“赤信号”が灯ったときの危険を学べる教材。“かくれメタボ”やダイエットの方法等にも言及します。</p> <p>②血圧 血圧測定など、基本中の基本から解説。血圧が上がるメカニズム、血圧管理の対策のほかに、生活習慣の見直し方から俗説・誤解の解明など、日頃の疑問が分かりやすく学べます。</p> | |
| 19 | クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 ③血糖値  | <p>③血糖値 血糖値の仕組みをひも解きながら、検査では何を測定しているのか、食事・運動ではどのような点に気をつけたら良いかなどを解説します。また糖尿病の合併症のリスクにも言及しています。</p> | 各28分 |
| 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)  | <p>④脂質 (LDLコレステロール) 脂質の体内での仕組みに言及しながら、脂質異常症とその危険について解説します。リスクの男女差、摂るべき食品・避けるべき食品などの誤解についても分かりやすく解説します。</p> | |