

「やまがた健康企業宣言」事業所様 **限定** 健康づくりDVD貸出のご案内

無料

『やまがた健康づくり宣言』にご登録されている事業所様を対象に、健康づくりに関するDVDを**無料**で貸出いたします。

従業員の皆様の研修や、職場の健康づくりの参考としてぜひご利用ください。

無料で利用可能



映像・音声が流れるのでわかりやすい



少人数に別れて視聴可能



<ご利用の流れ>

ご希望のDVDを最大1週間までレンタルできます。

1

DVDを選択し、借りたい期間を決めます



2

協会けんぽ山形支部へ予約の電話をします

※お電話にて予約状況の確認を行います。③に進む前に必ずお電話をいただきますようお願いいたします。

3

「健康づくりDVD」貸出申込書をFAXします



※お電話(②の手続き)のみでは申込手続きは完了しませんのでご注意ください。

4

貸出開始日にDVDが届きます



5

職場内で視聴後、貸出期限までにDVDを返却してください



※チェックシートは、DVDに破損等がないか、ご確認いただくためのものです。

申し込み用紙は2ページ目をご確認ください

健康づくりDVD貸出申込書

無料

※ 本申込書を送信する前に、事前にお電話をお願いいたします(電話番号:023-629-7226)

事業所名		事業所記号 ※保険証左上の「記号」	
送付先	郵便番号	〒 —	
	住所		
連絡先	電話番号	FAX番号	
	担当部署	担当者名	

↓ 希望するDVDの番号にチェック☑を入れ期間を記入してください。

希望DVDに チェック	No.	タイトル <small>※詳しい内容は3ページ目～6ページ目をご確認ください</small>	貸出希望期間（原則、最大1週間まで） <small>※ 記入例)令和4年4月1日(金)～令和4年4月7日(木)</small>			
	1	タバコと決別はじめの一歩	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	2	元気な職場を作るメンタルヘルス	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	3	働く人の睡眠と健康	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	4	見直そう！あなたの生活習慣	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	5	プラス野菜でヘルシーライフ	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	6	防ごう！メタボリックシンドローム	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	7	健診結果の見方、活かし方 【血圧】	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	8	健診結果の見方、活かし方 【血糖値】	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	9	ボディ・デザイン体操	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	10	熱中症はこわくない！ 予防対策10か条	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	11	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第1巻 セルフケア 全員編	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	12	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第2巻 セルフケア 新人・若手社員編	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	13	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第3巻 管理職のためのラインケア	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	14	メンタルヘルス新世紀 ～うつ病 見えてきた新たな対策～	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	15	メンタルヘルス新世紀Ⅱ 心の健康問題を抱える若手社員にどう対応するか	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	16	歯周病菌が身体を蝕む	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	17	受動喫煙も有害です	令和	年	月	日() ~ 月 日()
	18	3分で効く ラジオ体操	令和	年	月	日() ~ 月 日()

【注意】

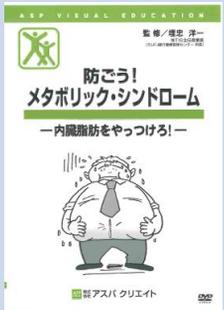
- 予約状況によってはご希望に添えない場合があります。
- 複製（ハードディスクへの取り込み含む）、イントラネットでの利用は禁止します。
- 返却の際にかかる送料は事業所様でご負担をお願いいたします。
- 万が一、破損、紛失などの事故が発生した場合は、損害賠償請求をさせていただく場合があります。DVDの取扱いには十分ご注意ください。

【お問合せ先】 〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階
 全国健康保険協会山形支部 企画総務グループ TEL 023(629)7226

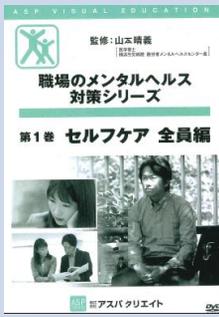
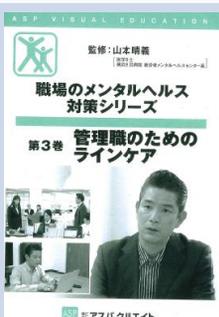
《健康づくりDVDの内容》

No.	タイトル		主な内容	時間
1	きょうから禁煙 ふせごう受動喫煙 タバコと決別 はじめの一歩		自分自身、家族や仲間の健康のために、正しい知識を身に着け、タバコを止めるはじめの一歩を踏み出すためのDVDです。 【内容】 ○タバコの依存性・有害性 ○身体に及ぼす影響 ○禁煙後のメリット 他	19分
2	元気な職場をつくる メンタルヘルス7 第1巻 ストレスチェックを活用したセルフケア		ストレスチェック制度の活かし方とセルフケアの方法を考えます。 【内容】 ○ストレス状態への気づきと対処 ○ストレスチェック制度とは 他	25分
3	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～		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します。 【内容】 ○起床時間のコントロール ○カフェイン、ニコチン、アルコールの影響 他	25分
4	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの1日を再点検 ～食事・アルコール・たばこ・歯周病～		1日の生活習慣について、食事を中心に再点検します。 【内容】 ○食事 ○アルコールとの上手なつきあい方 ○たばこの害 ○歯周病の予防法	20分
5	プラス野菜でヘルシーライフ ～外食の上手な摂り方～		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、外食のメニューの選び方や、料理を作る習慣が無い人でも簡単にできる料理方法など、だれにでもできる野菜摂取のアイデアを紹介します。 【内容】 ○生活習慣病と野菜の関係 ○家庭で、職場で「プラス野菜」を！ 他	20分

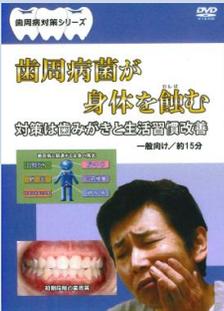
《健康づくりDVDの内容》

No.	タイトル		主な内容	時間
6	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！～	 <p>ASP VISUAL EDUCATION 監督/徳田 洋一 メタボリック・シンドローム ～内臓脂肪をやっつけろ！～ 監製 アスパクリエイト</p> <p>発売元: アスパクリエイト</p>	<p>「メタボリック(=代謝)」に焦点を絞り、肥満と代謝の関係について詳しく説明します。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○メタボリック・シンドロームって何？ ○少しの時間でもできる運動 ○負担の少ない食習慣 他 	19分
7	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 2 血圧	 <p>ASP VISUAL EDUCATION 監督/岡山 明 クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 2 血圧 監製 アスパクリエイト</p> <p>発売元: アスパクリエイト</p>	<p>血圧が上がるメカニズムや血圧管理の対策、生活習慣の見直し方などをわかりやすく学べます。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○血圧とは？ ○食事で塩分を減らす工夫 他 	28分
8	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 3 血糖値	 <p>ASP VISUAL EDUCATION 監督/岡山 明 クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 3 血糖値 監製 アスパクリエイト</p> <p>発売元: アスパクリエイト</p>	<p>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よいのかを解説します。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○血糖値とは？ ○食生活を改善して血糖値を下げるコツ 他 	25分
9	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	 <p>ASP VISUAL EDUCATION 監督/平谷 謙寿 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 監製 アスパクリエイト</p> <p>発売元: アスパクリエイト</p>	<p>家庭で、職場で、ちょっとした時間にもできる筋肉トレーニングと、からだに負担をかけにくいウォーキングの方法をご紹介します。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○筋肉トレーニング [立位][座位][伏位] ○ウォーキング 	20分
10	熱中症はこわくない！ 予防対策10か条	 <p>ASP VISUAL EDUCATION 監督/深田 昌一 熱中症はこわくない！ 予防対策10か条 監製 アスパクリエイト</p> <p>発売元: アスパクリエイト</p>	<p>熱中症について、アニメで分かりやすく、必要な情報をコンパクトにまとめています。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○熱中症ってなに？ ○熱中症になりやすいのはどんな人 ○熱中症になりやすい時期、場所 他 	30分 (全員向け) 35分 (管理者向け)

《健康づくりDVDの内容》

No.	タイトル	主な内容	時間
11	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第1巻 セルフケア 全員編	 <p>中堅社員の事例から、ストレスへの気付き方、そして具体的な対処方法をご紹介します。</p> <p>【内容】 ○セルフケアとは ○ストレスとは ○6つのストレス対処法 他</p>	36分
12	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第2巻 セルフケア 新人・若手社員編	 <p>生活上のストレスの例と気づきや対処方法について、分かりやすく解説しています。</p> <p>【内容】 ○セルフケアとは ○ストレスとは ○6つのストレス対処法 他</p>	29分
13	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第3巻 管理職のためのラインケア	 <p>人間関係のこじれや対外的なトラブルから再生へと踏み出す事例と、解説を行います。</p> <p>【内容】 ○ラインによるケアとは ○部下の不調への気付き方と対処方法 ○職場環境等の改善とは 他</p>	27分
14	メンタルヘルス新世紀 ～うつ病 見えてきた新たな対策～	 <p>「新型うつ病」のケースにおける管理・監督者の望ましい対応方法を解説します。</p> <p>【内容】 ○正しく知ろう うつ病の知識 ○職場復帰者を迎える際の注意 ○新型のうつ病の特徴と対応方法</p>	37分
15	メンタルヘルス新世紀Ⅱ 心の健康問題を抱える若手社員にどう対応するか	 <p>若手社員の場合、どのような心の健康問題が多いのかを知ってもらい、職場に適應できていないように見える社員に対して、管理者はどのような対応が必要なのかを解説します。</p> <p>【内容】 ○心の健康問題を抱える若手社員のケース ○メンタルヘルス不調の原因と症状の現れ方 他</p>	30分

《健康づくりDVDの内容》

No.	タイトル		主な内容	時間
16	歯周病菌が身体を蝕む 対策は歯みがきと生活習慣	 <p>制作：株式会社映学社</p>	<p>全身を静かに蝕む歯周病とはどのようなものか、歯周病の予防と対策を分かりやすく描き、毎日の歯磨きと生活習慣の改善が全身の健康にもつながることを強く訴えます。</p>	15分
17	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	 <p>制作：株式会社映学社</p>	<p>なぜ受動喫煙が危険なのか、なぜ完全禁煙が求められているのかに焦点をあて、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。</p>	22分
18	3分で効く ラジオ体操	 <p>制作：株式会社かんぽ生命保険</p>	<p>ラジオ体操は、わずか3分程度にまとめられた究極のエクササイズ。各運動のねらいとポイントを知り、正しいやり方で続けることで、体にいろいろなうれしい効果が現れます。 【内容】 ○ラジオ体操第一 ○ラジオ体操第一 ポイント解説 ○ラジオ体操第二 ○ラジオ体操第二 ポイント解説 他</p>	40分