

# 健康づくりDVD **無料貸出** のご案内

**費用無料** 貸出期間:2週間

健康経営の取り組みに  
従業員のヘルスリテラシーの向上に

ぜひご活用ください！

活用例

- ・安全衛生委員会で視聴
- ・管理者の理解度向上を目的に、管理者会議で視聴
- ・安全週間の健康講座として社員全体で視聴



岐阜支部マスコットキャラクター

鶉飼さん ルーシー

睡眠 (2巻セット)	働く人の睡眠と健康(約24分) 1 あなたの睡眠、足りていますか？ ～睡眠不足と睡眠障害～	睡眠不足に潜む心身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した教材です。
	働く人の睡眠と健康(約24分) 2 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ひも解き、より良い睡眠のための生活習慣を解説します。
運動	ちよちよいのちよトレ5.0 今日から始める自重トレーニング (約55分)	4秒筋トレ、30秒筋トレ、上半身・下半身の30秒ストレッチなど、家でも職場でもすきま時間に取り組みめる筋トレ&ストレッチをご紹介します！
禁煙	タバコと決別 はじめの一步 (約19分)	タバコに関する正しい知識を身につけ、タバコを止めるはじめの一步を踏み出すためのDVDです。
	受動喫煙も有害です ～タバコの害のない社会環境づくり～ (約22分)	職場や公共の完全禁煙の必要性について、実験映像を交えて実証します。また、企業は完全禁煙にどのように取り組んでいくべきか、考える道しるべを示すものです。

お問い合わせ  
協会けんぽ岐阜支部 保健グループ  
TEL 058-255-5159

申し込みは裏面から

FAX 058-253-8501

# 健康づくりDVD 申込書

貸出開始希望日の2週間前までにお申し込みください

## 申し込み方法

DVD貸出をご希望の場合は下の表をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

## 注意

- 貸し出し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)は禁止します。
- 返却にかかる送料は事業所様でご負担ください。
- 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きます場合があります。

事業所名		事業所 記号	
事業所 所在地	〒		
担当者名			
電話番号			
希望DVD (1つ) ○をつける	働く人の睡眠と健康1・2		ちよちよいのちよイトレ 今日から始める自重トレニー
	タバコと決別 はじめの一步		受動喫煙も有害です -タバコの害のない社会環境づくり-
貸し出し 希望期間	最大2週間 申込日から2週間後以降 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日		

申込書を受付後、協会けんぽ岐阜支部担当者からお電話でご連絡いたします。