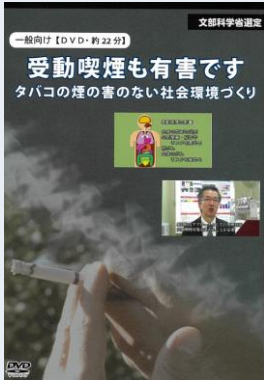


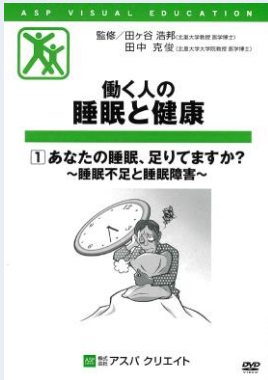
貸出DVD一覧

NO.	ジャンル	タイトル	内容	時間
1	禁煙	きょうから禁煙 ふせごう受動喫煙 タバコと決別 はじめの一步 	自分自身のためならず家族や 仲間の健康のために、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。	18分
2	禁煙	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、 なぜ完全禁煙が求められるの かに焦点をあてたDVDです。 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 ていく内容となっています。	約22分

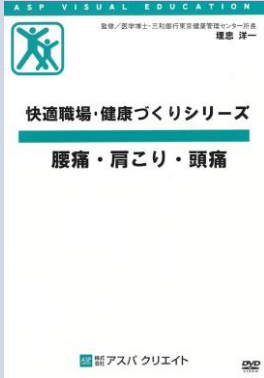
貸出DVD一覧

NO.	ジャンル	タイトル	内容	時間
3	生活習慣病	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（＝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ているDVDです。また、少しの時間でもできる運動や負担の少ない食習慣も紹介しています。	21分
4	生活習慣病	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- 	若い女性、中年期の男性、高齢期の男性。3人それぞれの1日の生活習慣を、食事を中心に再点検します。 ①食事 ②アルコールとの上手なつきあい方 ③たばこの害 ④歯周病の予防法	20分

貸出DVD一覧

NO.	ジャンル	タイトル	内容	時間
5	生活習慣病	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解説しているDVDです。また、外食メニューの選び方や、料理を作る習慣の無い人でも簡単に出来る料理方法などを紹介します。	20分
6	睡眠	働く人の睡眠と健康 (全2巻) 	睡眠時間が短す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。見過ごせない睡眠障害、睡眠と労働生産性の関係などに言及したDVDです。	各巻 約24分

貸出DVD一覧

NO.	ジャンル	タイトル	内容	時間
7	運動	快適職場・健康づくり 腰痛・肩こり・頭痛  ASP VISUAL EDUCATION 監修/医学博士・三和銀行東京健康福祉センター部長 藤倉 洋一 快適職場・健康づくりシリーズ 腰痛・肩こり・頭痛 ASP アスバ クリエイト DVD	1日の3分の1を過ごす職場は、私達の健康に大きな影響を与えています。一人で出来る予防法から、職場環境改善法まで、専門家が具体的なアドバイスをします。	18分