

# 貸出DVD一覧①

## 健診結果の見方

### ■ 健診・予防3分間ラーニング



健診結果の見方・健診結果からみた年代別生活習慣の改善法

| 名称                        | 時間  | 名称                        | 時間 |
|---------------------------|-----|---------------------------|----|
| 健診・予防3分間ラーニング 全巻          | 21分 | 健診・予防3分間ラーニング 20-30歳代の女性へ | 3分 |
| 健診・予防3分間ラーニング 20-30歳代の男性へ | 3分  | 健診・予防3分間ラーニング 40-50歳代の女性へ | 3分 |
| 健診・予防3分間ラーニング 40-50歳代の男性へ | 3分  | 健診・予防3分間ラーニング 60歳過ぎの女性へ   | 3分 |
| 健診・予防3分間ラーニング 60歳過ぎの男性へ   | 3分  | 健診・予防3分間ラーニング 被扶養者の方へ     | 3分 |

## 運動・ストレッチ

### ■ ちょちょいのちょいトレプログラム



毎日のスキマ時間を見つけてできるストレッチ中心のメタボ予防。曜日ごとに取り組みを紹介し、毎日飽きずに取り組めるようになっています。肩こりや腰痛予防にも。

### ■ ちょちょいのちょいトレ毎日筋活部



毎日のスキマ時間を見つけてできる筋トレ中心のトレーニング。曜日ごとに取り組みを紹介し、毎日飽きずに取り組めるようになっています。「嗜好食品の摂取カロリーと正しいウォーキングについて」の取り組みも。

| 名称               | 時間  |
|------------------|-----|
| ちょちょいのちょいトレプログラム | 45分 |
| ちょちょいのちょいトレ毎日筋活部 | 60分 |

# 貸出DVD一覧②

## 健診診断の見方

### ■クイズで考える健診結果の見方、活かし方(4種類)

#### ①メタボリック シンドローム



#### ②血圧



#### ③血糖値



#### ④脂質 (LDLコレステロール)



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を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、予防や対策はどうかについて分かりやすく解説されています。

| 名称                                     | 時間  |
|--|-----|
| クイズで考える健診結果の見方、活かし方<br>①メタボリックシンドローム   | 27分 |
| クイズで考える健診結果の見方、活かし方<br>②血圧             | 28分 |
| クイズで考える健診結果の見方、活かし方<br>③血糖値            | 28分 |
| クイズで考える健診結果の見方、活かし方<br>④脂質(LDLコレステロール) | 28分 |

## 生活習慣病と予防

### ■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！～



腹部の内臓脂肪が元凶のメタボ。肥満が原因と分かっても改められないのが食習慣や運動習慣です。このDVDでは、サラリーマン・メタボ氏の日常生活を通してメタボの恐ろしさと対策を知ることができます。

## 安全衛生

### ■熱中症はこわくない！予防対策10か条



熱中症について、従業員が知っておくべき予防対策について分かりやすく説明しています。

| 名称                                 | 時間  |
|------------------------------------|-----|
| 防ごう！メタボリック・シンドローム<br>～内臓脂肪をやっつけろ！～ | 21分 |

| 名称                  | 時間  |
|---------------------|-----|
| 熱中症はこわくない！ 予防対策10か条 | 35分 |

# 貸出DVD一覧③

## メンタルヘルス

### ■ ポジティブ・メンタルヘルス～生活習慣から見直す心の健康～



メンタルヘルスというと、精神的な病気の予防と考えがちですが、心と身体はつながっています。生活習慣を見直しポジティブな考え方をすることで、心身共に健康になりましょう。

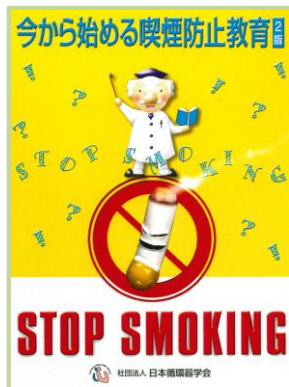


岩手支部で取り組んでいるスモールチェンジ活動ところ編の取り組みポイントをアニメーションで分かりやすく解説しています。

| 名 称                          | 時 間 |
|------------------------------|-----|
| ポジティブ・メンタルヘルス～生活習慣から見直す心の健康～ | 30分 |
| ココロのABC活動 全巻                 | 19分 |
| ココロのABC活動 大人版                | 8分  |
| ココロのABC活動 職域版                | 4分  |
| ココロのABC活動 子供版（本編・解説編）        | 7分  |

## 禁煙

### ■ 今から始める喫煙防止教育第2版



日本循環器学会禁煙推進委員会が企画作成。年齢別全5編。喫煙者のみならず受動喫煙者にも危険因子となる喫煙の害や禁煙へのサポート体制などについて、子供から大人まで、各年齢に合わせわかりやすく解説されています。DVDには全編入っていますが、各partだけを視聴することができます。

| 名 称                                    | 時 間 |
|--|-----|
| Part.1：たばこ、やめてね(小学校1.2年向け)             | 6分  |
| Part.2：タバコのけむりはあぶないよ！(小学校3.4年向け)       | 10分 |
| Part.3：タバコって本当はどんなもの？(小学校5.6年向け)       | 12分 |
| Part.4：考えてみよう タバコと健康(中学・高校向け)          | 14分 |
| Part.5：タバコか健康か あなたはどちらを選びますか？(一般・大学生用) | 17分 |