


FAX番号：022-714-6857

健康づくりDVD貸出申込書 無料

事業所名		
健保記号	保険証の氏名の上に記載されている7～8桁の数字です	
DVD送付先	〒 ー 担当部署 () 担当者 ()	
連絡先	電話番号	FAX番号

▼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 ※詳しい内容はP2～3をご確認ください	貸出希望期間(原則、最大2週間まで)
	1	防ごう! メタボリックシンドローム	令和 年 月 日()～ 月 日()
	2	見直そう!あなたの生活習慣 一週間を再点検～運動・休養～	令和 年 月 日()～ 月 日()
	3	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	令和 年 月 日()～ 月 日()
	4	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	令和 年 月 日()～ 月 日()
	5	元気な職場をつくるメンタルヘルス6 第1巻 セルフケア	令和 年 月 日()～ 月 日()
	6	元気な職場をつくるメンタルヘルス6 第2巻 ラインケア	令和 年 月 日()～ 月 日()
	7	歯周病菌が身体を蝕む 対策は歯みがきと生活習慣改善	令和 年 月 日()～ 月 日()
	8	働く人の睡眠と健康 ①	令和 年 月 日()～ 月 日()
	9	働く人の睡眠と健康 ②	令和 年 月 日()～ 月 日()

- 【注意】
- 「職場健康づくり宣言」登録事業所様が申込み可能です。まだ登録されていない場合は下記までご連絡ください。
 - 貸出希望期間の1週間前までお申込みください。また、事前にお電話にて仮予約をお受けします。
 - 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。
 - 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の取扱いは十分ご注意ください。

※以下、協会けんぽ使用欄

お問合せ先 〒980-8561 仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル8階
全国健康保険協会宮城支部 企画総務グループ TEL 022(714)6851

2020.7

「職場健康づくり宣言」
登録事業所さま対象

健康づくりDVD

無料貸出のご案内

- ・パンフレットを回覧しても見てもらえない…
- ・業務を止めるわけにはいかないので全員参加の研修は難しい…
- ・多くの人数で集まるのは避けたい…
- ・健康づくりのヒントが欲しい…

**職場健康づくりのご担当者様、
そんなお悩みお持ちではないですか？**

『職場健康づくり宣言』に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**で貸出します。

※DVDプレイヤー、パソコンでの再生が可能です。

**無料で
利用できる**

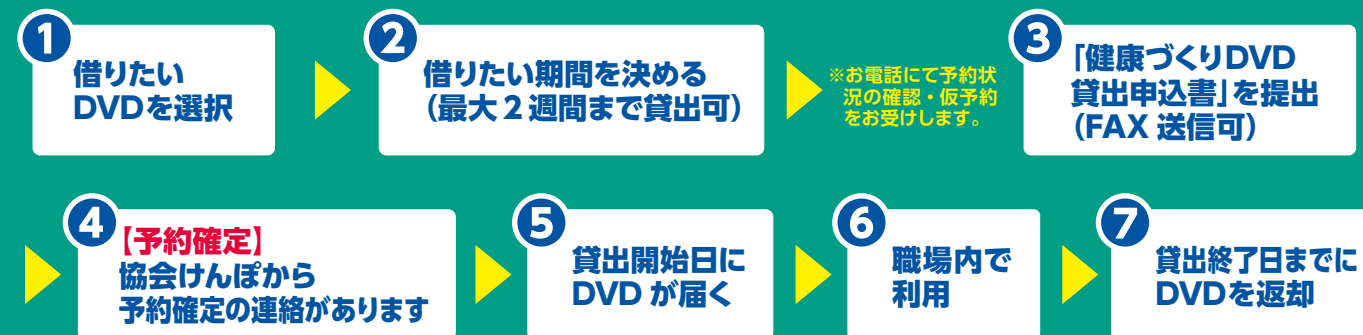
映像なので
インパクトがあり
記憶に残りやすい

個々人や
少人数に
分かれて
視聴できる

何回でも
視聴可能

従業員の皆様の研修、ご担当者様のご参考に、ぜひご利用ください。

▼ご利用の流れ



**ご希望のDVDを最大2週間まで貸し出します
申込書をお送りください(裏面)**



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

貸出DVD内容

No.	タイトル	主な内容	時間
1	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、肥満と代謝の関係を説明しています。また、脂肪細胞から出るホルモンの働きなどをCG解説し、少しの時間でもできる運動や負担の少ない食習慣の提案もされています。 【内容】 ●メタボ氏の悲惨なる人生 ●メタボリック・シンドロームって何? ●代謝って何? ●メタボ氏の華麗なる変身	21分
2	見直そう!あなたの生活習慣 一週間を再点検 ～運動・休養～ 	一週間単位で休養と運動習慣を見直し、自分らしさを回復する方法を紹介しています。 【内容】 ①運動・体力と健康 (ストレッチなど) ②ストレスと健康 (気分転換法・リラックス法など) ③睡眠と健康 (睡眠の時間と質 他)	20分
3	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 	タバコはマナーや嗜好の問題では済まされない健康問題です。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て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 ●禁煙外来 ●受動喫煙の被害 ●女性特有の問題 ●禁煙後のメリット 他	18分
4	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、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・唯一の方法であることを実証していきます。 【文部科学省選定】	22分
5	元気な職場をつくる メンタルヘルス6 第1巻 ストレス・コーピングによる セルフケア ～ストレスに上手に対処する方法～ 	ストレス対処 (コーピング) の仕方で、メンタルヘルスが良くも悪くもなる例を、二人の実写ドラマを通して描きます。ストレス・コーピングの6つの方法 (①積極的な問題解決、②解決のための相談、③発想の転換、④気分転換・リラクゼーション、⑤人に感情をぶつける、⑥開き直る・問題を先送りにする) の効果と注意点を分かりやすく解説していきます。	26分

No.	タイトル	主な内容	時間
6	元気な職場をつくる メンタルヘルス6 第2巻 部下を心の不調から守る ラインケア 	〈管理職・担当者向け〉 ラインケアとして、部下が不調に陥りやすい時期 (昇進、異動、新入職員) の事例を取り上げます。それぞれの場合での管理職の注意点や対応方法について、イラストイメージによって印象的かつ分かりやすく解説します。	26分
7	歯周病菌が身体を蝕む 対策は歯みがきと生活習慣改善 	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。	15分
8	働く人の睡眠と健康 ① あなたの睡眠、足りていますか? ～睡眠不足と睡眠障害～ 	睡眠不足の状態を放置するとどのような影響があるのか。睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いてわかりやすく解説しています。 【内容】 ●睡眠不足症候群 (多忙タイプ、夜更かしタイプ) ●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 ●むずむず脚症候群	24分
9	働く人の睡眠と健康 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～ 	睡眠の質を下げる生活習慣を送っている例が後を絶ちません。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。(交代勤務・夜勤の人のための情報も、選択して視聴することができます。) 【内容】 ●不眠症 ●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 ●就寝前に避けるべきこと ●運動の効用 ●入浴 ●自分なりのリラックス法 ●眠れる環境づくり ●睡眠薬についての正しい知識 ●眠れないときの対処法 ●交代勤務者への対応	24分