

全国健康保険協会 東京支部では、  
 オフィスエクササイズをテーマに動画を作成しました。  
 “オフィスで気軽に簡単、健康エクササイズ!”  
 皆さんの職場でも、ぜひお役立てください!



監修・振付 佐藤弘道

### DVDの使い方

目的に応じて、メニュー画面から個別の項目を選択できます。

#### ●毎日、職場全体で3分間のオフィスエクササイズ!

毎日職場で決まった時間に、短時間で全身の健康エクササイズをしたい、そんなときは、“全身健康エクササイズ”メニューを選択してください。

#### ●部位別に集中してオフィスエクササイズ!

肩や腰など、身体の一部を特に集中してエクササイズしたい、そんなときは“部位別プログラム”から、目的のメニューを個別に選択してください。

### DVDの内容

#### 全身健康エクササイズ

文字通り、全身をエクササイズするプログラムです。

#### 部位別プログラム

##### ①首のエクササイズ

ずっとパソコンの画面を見続けていたりすると、首が疲れます。そんなとき、特にお勧めです。

##### ②腕と肩のエクササイズ

外回りでカバンを片手で持ち歩いたり、逆にデスクワークばかりで動かないときなど、腕や肩が疲れます。そんなとき、特にお勧めです。

##### ③脚のエクササイズ

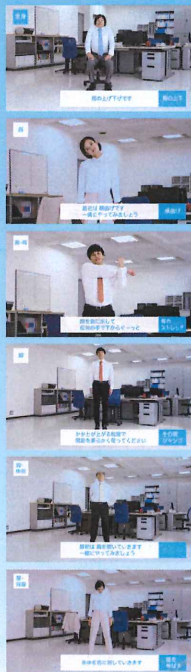
外回りの仕事は脚が疲れます。そんなとき、特にお勧めです。

##### ④胸と体側のエクササイズ

前かがみの姿勢を続けていると、息が苦しくなったり、肩こりの原因となる場合があります。そんなとき、特にお勧めです。

##### ⑤腰と背腹のエクササイズ

長時間座った姿勢のまましていると、腰や背中、お腹に負担が掛かります。そんなとき、特にお勧めです。



オフィスで気軽に簡単、健康エクササイズ!



# オフィスで気軽に簡単、健康エクササイズ!

さあ、はじめましょう。  
 健康づくりで快適職場づくり



	27分	片面1層	MPEG-2	COLOR	16:9		NTSC	レンタル禁止	複製禁止
--	-----	------	--------	-------	------	--	------	--------	------

●このDVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVD対応のプレーヤーで再生してください。  
 ●このビデオグラムの全部または一部を無断で複製・改変・放送・有料上映・配信する行為は著作権法上、違法となり処罰の対象となります。

(2019年11月)



全国健康保険協会 東京支部  
 協会けんぽ