

健康づくりDVD貸出申込書

一般財団法人秋田県社会保険協会 行き

FAX 018-832-3681

TEL 018-831-6205

事業所名	
ご担当者名	
所在地 〒	
電話番号	FAX番号
希望DVD(3枚まで可)	番
	番
	番
使用予定日 年 月 日(曜日)	

健康管理講座 貸出DVDリスト

タイトル	時間
1【健康診断を受けてよかった】 特定健診・特定保健指導・がん検診	34分
2【禁煙成功への道】 あなたと、あなたの大切な人のために。さあ！はじめての一步！	27分
3【1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ】良い生活習慣を身につけて気持ちいい毎を送りましょう	32分
4【サイレントキラー 高血圧の恐怖】 高血圧の恐ろしさ・高血圧を防ぐために・専門医に聞く	24分
5【正しく知れば怖くない がんのお話】 がんはどこにできるのか？なぜできるのか？発生のメカニズム	26分
6【しっかり食べて、きれいにやせる】 食から始める「改善メタボリックシンドローム」	20分
7【食事バランスガイド】 あなたの身体を大切に。おおまかな目安で食事のバランスを！	37分
8【野菜パワーでからだ元気！】 野菜不足だとどうなるの？野菜を食べてメタボを予防	30分
9【スマートダイエットのススメ】 賢く、知的に、スマートに食事をとる・3カ月で8kgやせるという効果を実感	25分
10【メタボリックシンドロームを予防するエクササイズガイド】 身体活動・運動を生活習慣に	62分
11【メタボリックシンドローム予防のための筋力トレーニング】 簡単で手軽な筋力トレーニング	39分
12【エクササイズでコミュニケーション】 みんなで楽しく健康づくり・持続可能な運動習慣	34分
13【大人のためのエンジョイスポートライフ】 荻原次晴おすすめ	24分
14【美しく、若々しく 家でできるアンチエイジング】	29分
15【初めてのウォーキング&ジョギング】 正しい歩き方とは？正しい姿勢を知ろう。ジョギングにチャレンジ	31分
16【若々しい体をキープ！～エクササイズ&ダイエット】 若々しい体とは？良い姿勢になるためには？	32分
17【健康サポート体操】 トータルヘルスプロモーション ストレッチ・タオル体操・ステップ運動・リラックス	60分
18【毎日筋活部】 ちょちょいのちょいトレ～筋肉を育ててメタボを予防しよう。食べた分だけカロリー消費	60分
19【ちょちょいのちょいトレ】 ストレッチ&筋トレでコリほぐしと運動不足解消	46分
20【Let'sオフィスストレッチ！】 休憩時間や隙間時間に職場でカンタン健康づくり・心も体もリフレッシュ	4分30秒
21【メタボ解消！10分間エクササイズ】 メタボ解消パンチウォーク・椅子から落ちずに脂肪を落とそう等	105分
22【Good-byeストレス】 ストレスとは何か？ストレスの初期症状・ストレス対処法	28分
23【メンタルヘルス 自分でできるストレスコントロール】 セルフケアのための10の方法・職業性ストレスモデル	25分
24【メンタルヘルス 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	26分
25【夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう！】 基礎知識、正しい予防法を知り対策しよう	42分