

# 職場の健康づくり(DVD貸出)

健康づくり・生活の備え・自己研鑽に関するDVDを貸出いたします。職場での研修会等にご活用下さい。

- ◇DVD貸出は無料 ◇貸出期間は1ヶ月程度 ◇1回につき4枚以内 ◇DVDの返却にかかる経費は会員事業所様の負担でお願いします ◇下記の「申込書」により、FAXまたは郵送でお申し込みください  
 ※申込資格 2025年度社会保険協会費を納入いただける事業所

## 健康づくりDVD貸出申込書

一般財団法人栃木県社会保険協会 あて

令和 年 月 日

|         |   |        |  |  |  |  |
|---------|---|--------|--|--|--|--|
| 事業所所在地  | ㊦ | 住所     |  |  |  |  |
| 事業所名称   |   | ㊦      |  |  |  |  |
| 電話番号    |   | 担当者氏名  |  |  |  |  |
| 事業所整理記号 |   | 協会管理番号 |  |  |  |  |

※事業所整理記号は年金事務所から送付される算定基礎届等に記載されています。例) 01-トヘン  
 ※協会管理番号は「社会保険とちぎ」が送付された封筒の宛名シール下部に印字しています。

## 健康づくりDVD一覧表

(貸出しを希望する番号に○印をお願いします。1回につき4枚以内。時間は目安です)

| No. | タイトル   | 時間    | No. | タイトル   | 時間             |
|-----|--|-------|-----|--|----------------|
| 1   | はじめてのウォーキング&ジョギング<br>正しい歩き方とは? など                  | (30分) | 15  | 夏の熱中症・冬のヒートショックにきをつけよう                           | (41分)          |
| 2   | 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット<br>若々しいからだとは? など            | (32分) | 16  | ちょちょいのちょいトレ 2.0 毎日筋活部<br>筋肉を育ててメタボを予防しよう         | (60分)          |
| 3   | Good - Bye ストレス<br>ストレスとは何か? など                    | (28分) | 17  | トータル・ヘルスプロモーションのための<br>健康サポート体操                  | (60分)          |
| 4   | 正しく知れば恐くない がんのお話<br>がんはどこにできるのか? など                | (25分) | 18  | 元気な職場をつくるメンタルヘルス5<br>「自分でできるストレス・コントロール」         | (25分)          |
| 5   | 大豆製品を食べましょう<br>大豆製品の栄養、からだでの働き など                  | (6分)  | 19  | 元気な職場をつくるメンタルヘルス7<br>「部下が休職する前にできること」            | (25分)          |
| 6   | 野菜を1日350グラム以上食べる工夫①<br>緑黄色野菜と淡色野菜 など               | (6分)  | 20  | どうしてわたしのいうことを聞いてくれないの?<br>あの人をその気にさせるテクニック (2枚組) | (88分)<br>(90分) |
| 7   | きのこ・海藻・芋で生活習慣病予防<br>きのこ、海藻、芋に含まれる栄養素と体調に合わせた選び方 など | (7分)  | 21  | 実践者のナッジ(基本編)<br>知識は伝えた。でも、相手は動かない。               | (67分)          |
| 8   | 塩分を控える調理の工夫<br>食卓の塩分を控える工夫 など                      | (7分)  | 22  | 事例で学ぶ!<br>若者を狙った悪質商法・詐欺の手口と対策                    | (35分)          |
| 9   | 高血圧を予防しましょう<br>血圧とは・高血圧の判定基準 など                    | (7分)  | 23  | 事例で学ぶ!<br>高齢者を狙った詐欺・悪質商法の手口と対策                   | (35分)          |
| 10  | 骨粗鬆症を予防しましょう<br>骨粗鬆症とは? など                         | (6分)  | 24  | 声ヨガ体操<br>声を出して健康になる                              | (35分)          |
| 11  | タバコが健康に与える影響<br>タバコがからだに与える影響「がん」「循環器病」「女性の健康」など   | (7分)  | 25  | ちょちょいのちょいトレプログラム<br>メタボ予防で理想のBODY                | (43分)          |
| 12  | 運動で脂質異常症を予防しよう<br>脂質異常症とは など                       | (8分)  | 26  | これで分かる!やる気を引き出す運動指導のコツ<br>糖尿病予防・メタボ対象者・メタボ予備群    | (80分)          |
| 13  | タバコと歯周病<br>歯周病の予防と治療は禁煙から                          | (29分) | 27  | ベビーマッサージ&ベビーヨガ<br>心と身体と脳を育てる                     | (40分)          |
| 14  | メタボの改善策を探る<br>メタボは改善できる など                         | (25分) |     |  |                |