

健康づくりDVD無料貸出のご案内



(一財) 石川県社会保険協会では、会員事業所様を対象に、職場の健康づくりに関するDVDを無料で貸出しております。職場での研修等、従業員のみなさまの健康管理の啓発にご利用ください♪

【DVD内容】

番号	題 名	時間
1	はじめてのウォーキング&ジョギング ①正しい歩き方とは？ ②正しい姿勢を知ろう ③正しい歩き方のためのエクササイズ ④スピードウォークにチャレンジ ⑤ジョギングにチャレンジ ⑥ウォーキング&ジョギングの注意点	31分
2	若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット ①若々しい体とは？ ②良い姿勢になるためには？ ③体幹エクササイズ(基礎編) ④体幹エクササイズ(応用編) ⑤ダイエットの基本 ⑥ダイエットと食習慣	33分
3	Good-bye ストレス ①ストレスとはなにか？ ②職場でのストレスの生まれる原因は？ ③ストレスの初期症状 ④慢性ストレスの症状 ⑤ストレスが体に及ぼす影響 ⑥ストレス対処法・体をリラックスさせる・思考パターンを見直す ⑦心のSOS早期発見・早期対処	29分
4	正しく知れば怖くない がんのお話 ①がんはどこにできるのか？ ②がんはなぜできるのか？ ③がん発生のメカニズム ④がんと生活習慣 ⑤がんを早期発見するために がん検診 ⑥がんの治療法	26分
5	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう 夏の熱中症対策及び、冬のヒートショック対策の講習会などに。基礎知識、予防対策などを映像で分かりやすく学べます。熱中症、ヒートショックの予防活動、教育に取り組む関係者の視聴覚資料としてご活用ください。 熱中症編(約32分) ヒートショック編(約9分)	42分
6	ちょちょいのちょいトレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう 「ちょちょいのちょいトレ」でスキマ時間を見つけて、ストレッチや筋トレ行いましょう。テレビを見ながら、仕事中に机の下で、運動教室で、待合室でと様々な場面で使用できる構成にしています。	60分
7	トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操 1. ストレッチ 2. 体操A 3. 体操B 4. タオル体操 5. 自重負荷トレーニング 6. ボールトレーニング 7. チューブトレーニング 8. ステップ運動A 9. ステップ運動B 10. リラックス	60分
8	元気な職場をつくるメンタルヘルス 自分でできるストレス・コントロール 「職業性ストレスモデル」の各プロセスに注目。要因ごとに4つの視点からセルフケアのための10の方法をわかりやすく紹介。 ・職業性ストレスモデル／セルフケアのための10の方法（仕事のストレスを減らす、仕事以外のストレスを減らす、個人の要因を改善する、緩衝要因を増やす）など	25分

※その他のDVDもございます。

※申込書等の詳細・書式ダウンロード・貸出についての注意事項は、ホームページ <https://www.syahokyo-ishikawa.jp/> にてご確認ください。



連絡先

(一財)石川県社会保険協会

FAX番号 076-244-3342

〒921-8021 金沢市御影町20番1号 電話 076-244-3341