「健康づくり DVD 教材貸し出し」のご案内

心身ともに健康であることは、働きがいにつながります。
愛知県社会保険協会では、健康づくり（疾病予防）のお手伝いをするため「健康づくり DVD 教材」の貸し出しを行っています。
皆様の職場の研修会、会議等においてご利用ください！

●DVD 貸し出し概要

ご利用条件	**1 度の貸し出しは 2 タイトルまで、貸出期間は 2 週間以内**とさせていただきます。 （タイトルは次ページ一覧参照）
	原則、**ご利用期間の 2 週間前までに**愛知県社会保険協会へお申し込みください。
	DVD は、当協会から郵送させていただきます。 返却の際の郵送料のみご負担くださいますようお願いいたします。
お申込資格	**●2022 年度の社会保険協会費を納入していただいた事業所（会員事業所）様**とします。 （2022 年 6 月 30 日までにお申込みの場合は、2021 年度の社会保険協会費を納入していただいた事業所様も対象）
お申込方法	**下記申込書に必要事項をご記入のうえ、一般財団法人愛知県社会保険協会へＦＡＸでお申し込みください。** **FAX：052－678－7334**

お問い合わせ先　　一般財団法人　愛知県社会保険協会　TEL:052－678－7330

「健康づくり DVD 教材貸し出し」申込書

整　理　番　号		※広報誌「社会保険あいち」をお送りした封筒の宛名右上の６桁の数字を記入してください。	
事業所整理記号		※年金事務所へ提出する届書に記入する事業所整理記号（例　中いろは、東 ABC など）を記入してください。	
貸出希望の DVD 番号（記入例　A-1）		利　用　期　間	返却予定日（貸出期間は 2 週間以内）
①　　―	②　　―	月　　日から 月　　日まで	月　　日

上記のとおり申し込みます。

年　　月　　日

〒　　－

事業所所在地

事業所名称　　㊞

ご担当者氏名

連絡先電話番号　　（　　）　　－

一般財団法人　愛知県社会保険協会長　殿

●ご記入いただいた情報は、事業所又はご担当者への連絡及び「健康づくり DVD 教材貸し出し」に関することのみ使用し、他には使用いたしません。

FAX 送付先　　一般財団法人　愛知県社会保険協会：052－678－7334

番号	DVD タイトル	時間
A-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！－	21 分
A-2	メタボリック・シンドロームを予防する ボディ・デザイン体操	16 分
A-3	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検 ～食事・アルコール・タバコ・歯周病～	20 分
A-4	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一週間を再点検 ～運動・休養～	20 分
A-5	死の四重奏 －肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症－	25 分
A-6	プラス野菜でヘルシーライフ －外食の上手な摂り方－	20 分
A-7	ＶＤＴ＆パソコン作業の疲労回復法 ひとり１台時代の健康管理	20 分
A-8	ＶＤＴ＆パソコン作業の疲労回復法 テクノストレスと心の疲労回復	20 分
A-9	これでアナタも肥満解消！ 肥満のことについてよく知ろう	15 分
A-10	これでアナタも肥満解消！ おすすめ、減量アプローチ法	18 分
A-11	健診で要注意といわれたアナタに！ －健診結果の見方と活かし方－	27 分
A-12	快適職場・健康づくりシリーズ ストレスと自律神経失調症	18 分
A-13	快適職場・健康づくりシリーズ 腰痛・肩こり・頭痛	18 分
A-14	快適職場・健康づくりシリーズ 禁煙・分煙	18 分
A-15	働く人の睡眠と健康 １ あなたの睡眠、足りてますか？～睡眠不足と睡眠障害～	24 分
A-16	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、よく眠りたい～	24 分
A-17	クイズで考える　健診結果の見方、活かし方 １ メタボリックシンドローム	27 分
A-18	クイズで考える　健診結果の見方、活かし方 ２ 血圧	28 分
A-19	クイズで考える　健診結果の見方、活かし方 ３ 血糖値	28 分
A-20	クイズで考える　健診結果の見方、活かし方 ４ 脂質（LDL コレステロール）	28 分
A-21	熱中症はこわくない 予防対策 10 か条	35 分
A-22	はじめてのウォーキング＆ジョギング	31 分
A-23	若々しい体をキープ！ エクササイズ＆ダイエット	33 分
A-24	Good-bye ストレス	29 分
A-25	正しく知れば怖くない　がんのお話	26 分
A-26	夏の熱中症　冬のヒートショックに気をつけよう！	42 分
A-27	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！	60 分
A-28	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	60 分

番号	DVD タイトル	時間
B-1	元気な職場をつくるメンタルヘルス 管理職によるメンタルヘルス	20 分
B-2	元気な職場をつくるメンタルヘルス ストレス一日決算主義のセルフケア	20 分
B-3	元気な職場をつくるメンタルヘルス こうすれば出来る！職場復帰 ～受け入れる職場の心得～	21 分
B-4	元気な職場をつくるメンタルヘルス２ 「うつ」を考える	24 分
B-5	元気な職場をつくるメンタルヘルス２ 知っておきたい！過重労働対策	23 分
B-6	元気な職場をつくるメンタルヘルス３ ストレスと上手につき合う方法 ～気づきとセルフコントロール～	24 分
B-7	元気な職場をつくるメンタルヘルス３ ストレス時代のラインによるケア ～職場風土づくりと管理職～	25 分
B-8	元気な職場をつくるメンタルヘルス４ 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～	25 分
B-9	元気な職場をつくるメンタルヘルス４ 自分でできるストレス対処法 ～４つのサポートとソーシャルサポート～	25 分
B-10	元気な職場をつくるメンタルヘルス５ １ 自分の健康は自分で守る！ ～セルフケアとは何か～	25 分
B-11	元気な職場をつくるメンタルヘルス５ ２ 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の法則～	25 分
B-12	元気な職場をつくるメンタルヘルス６ １ 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
B-13	元気な職場をつくるメンタルヘルス６ ２ 部下を心の不調から守るラインケア	26 分
B-14	元気な職場をつくるメンタルヘルス７ １ ストレスチェックを活用したセルフケア	25 分
B-15	元気な職場をつくるメンタルヘルス７ ２ 部下が休職する前にできること ～ラインケアに活かそう！ストレスチェック制度～	25 分
C-1	セクハラ対策の新常識 １ セクハラになる時、ならない時	24 分
C-2	セクハラ対策の新常識 ２ あなたならどうする？	25 分
C-3	パワーハラスメントを考える １ パワハラを正しく理解するために	28 分
C-4	パワーハラスメントを考える ２ パワハラにならない叱り方	27 分
C-5	見てわかる　パワーハラスメント対策 １ 気づこう！パワーハラスメント	22 分
C-6	見てわかる　パワーハラスメント対策 ２ 管理職がパワハラ加害者にならないために	25 分
C-7	事例で考える　パワハラ解決法 １ パワハラと熱血指導	23 分
C-8	事例で考える　パワハラ解決法 ２ パワハラ解決技法	25 分
C-9	マタハラのない職場づくりのために １ マタハラ防止の基礎知識 ～問題になる言動とは	30 分
C-10	マタハラのない職場づくりのために ２ マタハラ防止と管理職の役割 ～職場環境づくりとマネジメント	38 分