

# 「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覽参照)
	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	●2023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。 (2023年6月30日までにお申込みの場合は、2022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」に関するごのみ使用し、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	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	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
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	B-2	元気な職場をつくるメンタルヘルス ストレス-日決算主義のセルフケア	20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	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
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	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
A-5	死の四重奏 -肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症-	25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
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	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
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	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
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	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
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	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
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	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
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	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
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	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
A-13	快適職場・健康づくりシリーズ 腰痛・肩こり・頭痛	18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
A-14	快適職場・健康づくりシリーズ 禁煙・分煙	18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
A-15	働く人の睡眠と健康 1 あなたの睡眠、足りていますか？~睡眠不足と睡眠障害~	24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
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	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
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	C-2	セクハラ対策の新常識 2 あなたならどうする？	25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	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
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	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
A-21	熱中症はこわくない 予防対策10か条	35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
A-22	はじめてのウォーキング&ジョギング	31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
A-23	若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット	33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
A-24	Good-bye ストレス	29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
A-25	正しく知れば怖くない がんのお話	26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
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	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
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			