

《ご利用できるDVD教材》

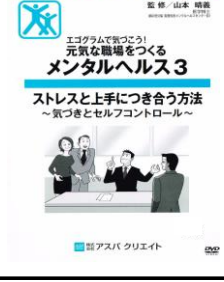
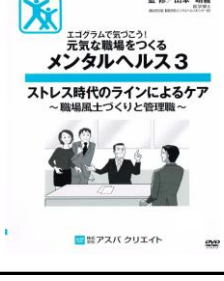
No	DVDタイトル	主な内容	時間	
A-1	防ごう！ メタボリック・シンドローム ー内臓脂肪をやっつけろ！ー	監修／埋忠洋一（㈱T I S主任産業医） メタボリック・シンドロームとは何か。そしてどうすれば予防できるのかを、食生活・運動面から解説。 ①メタボ氏の悲惨なる人生／②メタボリック・シンドロームって何？／③代謝って何？／④メタボ氏の変身（食事）／⑤メタボ氏の変身（運動）	21分	
A-2	メタボリック・シンドロームを 予防する ボディ・デザイン体操	監修／半谷謙寿（東京YMCA社会体育・保育専門学校専任教員） 運動が苦手の人のための、いつでもどこでも手軽に始められる筋肉トレーニングなどを解説。 ・筋肉トレーニング（立位・座位・伏位） ・ウォーキング	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 たばこ・歯周病～	若い女性、中年期の男性、高齢期の男性。3人それぞれの1日の生活習慣を、食事を中心に再点検。 ①食事（一日に必要な栄養の目安／カロリーのコントロールはこうやって／メニューの工夫でこんなに改善／ダイエットと健康） ②アルコールとの上手な付き合い方 ③たばこの害 ④歯周病の予防法	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～	一週間単位で休養と運動習慣を見直し、自らを回復する方法を。 ①運動・体力と健康（I70b・A70b・ストレッチ） ②ストレスと健康（気分転換法・リラゼーション、他） ③睡眠と健康（睡眠の時間と質・睡眠は心と身体の疲労回復に最大の効果がある、他）	20分	
A-5	死の四重奏 ー肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症ー	監修／熊木敏郎（医学博士、労働衛生コンサルタント） 生活習慣病に至る諸症状を進行させないため、食事・運動・飲酒・喫煙などの改善策をわかりやすく解説。	25分	
A-6	プラス野菜でヘルシーライフ ー外食の上手な摂り方ー	監修／足立香代子（せんば東京高輪病院栄養管理室長） 外食や弁当などを買うときの、ちょっとしたメニュー選びの工夫や簡単な調理法など、誰でも簡単にできるアイデアを紹介。	20分	

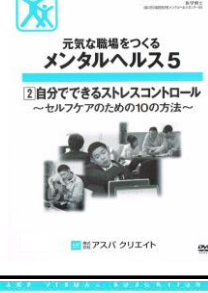
No	タイトル	主な内容	時間	
A-7	VDT & パソコン作業の疲労回復法 ひとり1台時代の健康管理	監修／埋忠洋一（日本産業衛生学会産業医部会副会長）、墨岡 孝（成城墨岡クリニック院長）、坪田一男（東京歯科大学眼科教授） パソコンやVDTの作業が増えるとともに、ドライアイ、頸肩腕症、テクノストレスなどが増えている。一人ひとりが取り組める健康対策を紹介。	20分	
A-8	VDT & パソコン作業の疲労回復法 テクノストレスと心の疲労回復	監修／埋忠洋一（日本産業衛生学会産業医部会副会長）、墨岡 孝（成城墨岡クリニック院長）、坪田一男（東京歯科大学眼科教授） パソコンやVDTの作業が増えるとともに、ドライアイ、頸肩腕症、テクノストレスなどが増えている。一人ひとりが取り組める健康対策を紹介。	20分	
A-9	これでアナタも肥満解消！ 肥満のことに詳しく知ろう	肥満のメカニズムや注意信号、生活習慣病との関係などをわかりやすく解説。	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	「健康で長続きする減量」をキーワードに、リバウンドやストレスなど、困った時の対処法も紹介。	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 －	監修／池田義雄（東京慈恵会医科大学健康医学センター教授） 定期健康診断の結果を理解し、健康づくりにつなげるために、主な数値の見方と注意点を解説。	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	監修／埋忠洋一（医学博士・三和銀行東京健康管理センター所長） 職場における自分自身の生活習慣を見直し、快適な職場生活を送るための方法を解説。	18分	

No	タイトル	主な内容	時間	
A-13	快適職場・健康づくりシリーズ 腰痛・肩こり・頭痛	監修／埋忠洋一（医学博士・三和銀行東京健康管理センター所長） 職場における自分自身の生活習慣を見直し、快適な職場生活を送るための方法を解説。	18分	
A-14	快適職場・健康づくりシリーズ 禁煙・分煙	監修／埋忠洋一（医学博士・三和銀行東京健康管理センター所長） 職場における自分自身の生活習慣を見直し、快適な職場生活を送るための方法を解説。	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～	監修／田ヶ谷浩邦（北里大学教授・医学博士）、田中克俊（北里大学大学院教授・医学博士） 睡眠不足の状態を放置するとどのような影響があるのか。睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いて分かりやすく解説。 ・睡眠不足症候群／睡眠のメカニズム／労働生産性と睡眠 ほか	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～	監修／田ヶ谷浩邦（北里大学教授・医学博士）、田中克俊（北里大学大学院教授・医学博士） 睡眠の質を下げる誤った生活習慣を送っている例が後を絶ちません。睡眠のメカニズムを紐解き、より良い睡眠のための生活習慣を解説。 ・不眠症／起床時間のコントロール／就寝前に避けるべきこと ほか	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	監修／岡山 明（医師 医学博士/生活習慣病予防研究センター代表） 毎年受けている健康診断。せっかく受診しても、その結果を自分の健康づくりに生かせてない人が多い。クイズで考えながら検査値と健康上のリスク、その場合の予防や対策について分かりやすく解説。 ・内臓脂肪とメタボの危険な関係／メタボの基準 他	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	監修／岡山 明（医師 医学博士/生活習慣病予防研究センター代表） 毎年受けている健康診断。せっかく受診しても、その結果を自分の健康づくりに生かせてない人が多い。クイズで考えながら検査値と健康上のリスク、その場合の予防や対策について分かりやすく解説。 ・血圧とは？／血圧のメカニズム 他	28分	

No	タイトル	主な内容	時間	
A-19	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 3. 血糖値	監修／岡山 明（医師 医学博士/生活習慣病予防研究センター代表） 毎年受けている健康診断。せっかく受診しても、その結果を自分の健康づくりに生かせてない人が多い。クイズで考えながら検査値と健康上のリスク、その場合の予防や対策について分かりやすく解説。 ・血糖値とは？／血糖値と糖尿病のメカニズム 他	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）	監修／岡山 明（医師 医学博士/生活習慣病予防研究センター代表） 毎年受けている健康診断。せっかく受診しても、その結果を自分の健康づくりに生かせてない人が多い。クイズで考えながら検査値と健康上のリスク、その場合の予防や対策について分かりやすく解説。 ・脂質（LDLコレステロール）とは？／コレステロールと中性脂肪／コレステロールの正体を知る／他	28分	
A-21	熱中症はこわくない！ 予防対策 10 か条	監修／澤田 晋一（労働安全衛生総合研究所 前国際情報・研究振興センター長/特任研究員、医学博士） 熱中症の危険と正しい管理、応急措置の仕方等を、アニメで分かりやすく解説。 1.熱中症ってなに／2.熱中症になりやすいのはどんな人／3.熱中症になりやすい時期、場所／4.熱中症を予防しよう／5.応急処置をマスターしよう／6.熱中症から部下を守ろう／まとめ、熱中症予防対策 10 か条	35分	
A-22	（健康啓発DVD Vol.1） はじめての ウォーキング&ジョギング	企画・製作/一般社団法人全国社会保険協会連合会 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	
A-23	（健康啓発DVD Vol.2） 若々しい体をキープ！ エクササイズ&ダイエット	企画・製作/一般社団法人全国社会保険協会連合会 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	
A-24	（健康啓発DVD Vol.3） Good-bye ストレス	企画・製作/一般社団法人全国社会保険協会連合会 1.ストレスとは何か？ 2.職場で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 7.心のSOS早期発見・早期対処	29分	

No	タイトル	主な内容	時間	
A-25	(健康啓発DVD Vol.4) 正しく知れば怖くない がんのお話	企画・製作/一般社団法人全国社会保険協会連合会 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	
A-26	夏の熱中症 冬のヒートショックに 気をつけよう！	監修/和田耕治（国際医療福祉大学 医学部 公衆衛生学・医学研究科 公衆衛生学専攻 教授） 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	
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！	監修/都竹茂樹（熊本大学 教授システム学研究センター・教授） 「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	
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	企画・監修/梅田 孝（名城大学） 考案・指導/佐藤弘道 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	
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 ～傾聴するコミュニケーション～	監修/山本晴義（医学博士） 管理職向けの傾聴の教材。日頃の部下との会話を例に、傾聴のテクニックを解説する。 ①傾聴の大切さと効用 ②傾聴技法のいろいろ ③自殺について 他	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	監修/山本晴義（医学博士） ストレスを溜めないための一日決算のノウハウを、一日の流れに沿って解説。 ①ストレス 1日決算の大切さ②朝のストレス決算③昼のストレス決算④夜のストレス決算⑤休日のストレス決算 ⑥ 1日決算が出来なかったら・・・ 他	20分	

No	タイトル	主な内容	時間	
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～	監修／山本晴義（医学博士） うつ病による職場復帰がなぜ失敗してしまうのか？復職者・上司・部下それぞれの視点から追う。 ○再発を防ぐために大切なことは何か？ ・うつ病の知識について ・組織としての取り組みについて ・部署内のサポートについて 他	21分	
B-4	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！	監修／山本晴義（医学博士） うつの体験者の話を元に、自覚できる症状にはどのようなものがあるかを考える画期的教材。 ・うつ病を発症するまで ・うつ病の症状 ・うつ病の予防方法 ・早期治療と早期回復 など	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	監修／山本晴義（医学博士） 過重労働と健康管理から、新たに労働安全衛生法に規定された面接指導までをコンパクトに解説。 ・過重労働による労災認定例／労働安全衛生法の改正点／過重労働対策とは／医師による面接とは／面接を申請するまで／面接の実際 など	23分	
B-6	エゴグラムで気づこう！ 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～	監修／山本晴義（医学博士） 同僚・後輩・取引先などとの、日常的なコミュニケーション不全の事例から、どのようなエゴグラムの傾向がストレスとなるのかを解説し、タイプ別の解決策を紹介。 ・コミュニケーションとストレス／ストレス傾向とエゴグラム／エゴグラムのタイプ別ストレス／弱点別のストレス対処法／気づきの大切さ	24分	
B-7	エゴグラムで気づこう！ 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～	監修／山本晴義（医学博士） 管理職のコミュニケーション不全は職場にどのような影響をもたらすのかを解説し、そのエゴグラムのタイプ別の解決策を紹介。 ・部下とのコミュニケーション／エゴグラムのタイプ別ストレス／弱点別のストレス対処法／部下との接し方の改善策／ポジティブなストロークによる職場風土づくり	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～	監修／山本晴義（医学博士） 職場で起こりがちなシチュエーションから、「考え方のクセ＝認知の歪み」によってストレスが生じることを解説。 ・ストレスとは／セルフケアとは／ストレスへの気づき／アナログ思考の勧め／認知の歪み	25分	

No	タイトル	主な内容	時間	
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つのケアと ソーシャル・サポート～	監修／山本晴義（医学博士） 「4つのケア」の項目と併せて、それぞれの段階でのソーシャル・サポートの手段・種類と、早期に相談することの意義を確認していく。 ・ソーシャルサポートとは／上司への相談方法／DESC法による相談の仕方／産業保健スタッフ等への相談／事業場外支援による相談	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～	監修／山本晴義（医学博士） 「仕事のストレス要因」「仕事以外のストレス要因」「個人の要因」「緩衝要因」を正しく理解し、ストレスへの気づき、それぞれの対処方法を解説。 ・セルフケアとは／職業性ストレスモデルの解説／ストレスへの気づき／ストレスへの対処など	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～	監修／山本晴義（医学博士） 「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	
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～	監修／山本晴義（医学博士） ストレス対処の仕方、メンタルヘルスが良くも悪くもなる例を、実写ドラマを通じて描きます。 ストレスコーピングの6つの方法の効果と注意点を分かりやすく解説。	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	監修／山本晴義（医学博士） ラインケアとして、部下が不調に陥りやすい時期（昇進、異動、新入社員）の事例を取り上げ、それぞれの場合での管理職の注意点や対処方法について、イラストイメージにより印象的かつ分かりやすく解説。	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	監修／山本晴義（医学博士） ストレスチェックの結果を活かした場合と生かさなかった場合をドラマで比較して、ストレスチェック制度の活かし方とセルフケアの方法を考える教材。 ストレス状態への気づきと対処／気づきの活かし方／ストレスチェック制度とは 他	25分	

No	タイトル	主な内容	時間	
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～	監修／山本晴義（医学博士） ドラマを通じて、ラインケアによるケアのあり方を分かりやすく解説。ストレスチェック制度の下で管理監督者の役割のあり方にも言及。 部下の異変への気づき方／産業保健スタッフへの橋渡し／ストレスチェック制度とラインケアによるケア 他	25分	
C-1	わかったつもりでいませんか？ セクハラ対策の新常識 1・セクハラになる時、ならない時	企画/職場のハラスメント研究所 監修/金子雅臣 同じ言動が、相手によってセクハラになったりならなかったりする理屈を、アニメを用いて分かりやすく解説。 ・セクハラになる時とならない時の違いは何か／相手によって、セクハラになったりならなかったりするのとはなぜか／人権侵害型セクハラ ほか	24分	
C-2	わかったつもりでいませんか？ セクハラ対策の新常識 2・あなたならどうする？	企画/職場のハラスメント研究所 監修/金子雅臣 ディスカッション用の事例ドラマと、考えるヒントとしての設問・解説によって構成。微妙なセクハラ事例の当事者になったとき、どのような対応をすればよいかを解説。 ＜事例＞1.上司から個人的な好意を寄せられた部下 2. 部長によるセクハラ行為を部下から相談された課長	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	企画/職場のハラスメント研究所 監修/金子雅臣 何がパワハラを生み、どのような行為がパワハラになるのか、3つの事例から職場全員でパワハラを正しく理解する基礎的教材。 事例1 根性論を振りかざす上司 事例2 組織からはじき出された上司 事例3 同僚からのパワハラ	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	企画/職場のハラスメント研究所 監修/金子雅臣 3つのケースから部下にどう対応すればいいのか、パワハラにならない叱り方、指導法を解説する管理職向け教材。 事例1 報告しない部下 事例2 協調性のない部下 事例3 ケアレスミスをくり返す部下	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	監修／金子 雅臣 パワハラが起きる状況を、パワハラの原因タイプ別に分類した事例で展開。管理監督者から非正規従業員までの全ての働く人を対象に、パワハラ防止の基本を分かりやすく解説。 ・上司の言い分、部下の言い分／労働強化型のパワハラ／コミュニケーション不全型パワハラ／上意下達型パワハラ／公私混同型パワハラ 他	22分	

No	タイトル	主な内容	時間	
C-6	見てわかる パワーハラスメント対策 2.管理職がパワーハラ加害者にならないために	企画／職場のハラスメント研究所 監修／金子 雅臣 業務を進めるうえで、管理職から部下への指導は不可欠です。そこでどんな言動がパワーハラとなり、どうすればパワーハラにならない指導ができるのか、管理職のタイプ別事例を通して解き明かします。 ・パワーハラと訴訟・労災／自己中心型パワーハラ／過干渉型パワーハラ／事なかれ型パワーハラ 他	25分	
C-7	事例で考える パワーハラ解決法 1.パワーハラと熱血指導	企画／職場のハラスメント研究所 監修／金子 雅臣 管理職として部下へ、当たり前の指導をしているつもりが、もしパワーハラだと言われたら？ この教材では、“熱血指導”部長、部長と見解の異なる主任、その間で奮闘する課長の三者をドラマで描き、パワーハラにならない指導のあり方を解説。	23分	
C-8	事例で考える パワーハラ解決法 2.パワーハラ解決技法	企画／職場のハラスメント研究所 監修／金子 雅臣 職場を蝕むパワーハラには迅速な対応が欠かせません。パワーハラ等の兆候・訴えがあった場合のタイプ別の解決技法をドラマと解説により展開。 <事例> 歩くパワーハラ上司／誤解とわだかまり／自意識過剰な部下	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	企画／職場のハラスメント研究所 監修・解説／金子雅臣（職場のハラスメント研究所 所長） マタハラに関する法改正のポイントや、原因別の分類などから防止策を分かりやすく解説。 <主な内容> マタハラとは／状態への嫌がらせ型／制度等の利用への嫌がらせ型／マタハラが起きる原因他	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	企画／職場のハラスメント研究所 監修・解説／金子雅臣（職場のハラスメント研究所 所長） マタハラに関する法改正のポイントや、原因別の分類などから防止策を分かりやすく解説。 <主な内容> マタハラとは／マタハラが起きる原因／制度を利用する本人が招くマタハラ／マタハラ防止のためのマネジメント／解決手法（通知）／解決手法（調整） 他	38分	