

# 健康づくりDVD貸出申込書

令和 年 月 日

下記のとおり健康づくりDVDの貸出しを申し込みます。

一般財団法人茨城県社会保険協会長 殿

(下記事項を記載してください。)

1. 事業所整理記号

※健康保険証の氏名上記の記号の後に記載されている番号または事業所整理記号

2. 事業所所在地

3. 事業所名称

4. 事業主名

⑩

5. 事業所電話番号

6. 貸出申込責任者名

7. 貸出申込期間 令和 年 月 日～令和 年 月 日

※貸出希望日から2週間以内の範囲内でお申し込みください。

8. 貸出希望DVD (該当DVDの番号に○をつけてください)

- ① はじめてのウォーキング&ジョギング (31分)
- ② 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット (33分)
- ③ Good—by ストレス (29分)
- ④ 正しく知れば怖くない がんのお話し (26分)
- ⑤ 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう (60分)
- ⑥ 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)
- ⑦ 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう (42分)
- ⑧ 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の方法～ (25分)
- ⑨ ストレスチェックを活用したセルフケア (25分)

9. 使用目的

《お問い合わせ・申込先》

一般財団法人茨城県社会保険協会

〒310-0021 水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8階

電話029-226-8005 FAX029-231-2522