

# 職場の健康づくりDVD貸出のご案内

一般財団法人 茨城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DVDを無料で貸し出しをしています。職場で行う研修等にご活用ください。

貸出を希望される場合は、下記申込書を記入のうえ、実際にご使用になる10日位前までに、当協会あてFAX（029-231-2522）でお申し込みください。

なお、貸出期間内であってもご使用が済みましたら、速やかな返却をお願いいたします。

また、返却に伴う費用につきましては、事業所様のご負担とさせていただきますのでご了承願います。

## 健康づくりDVD貸出申込書

事業所整理記号		申込年月日	令和 年 月 日
事業所名称		担当者名	
事業所所在地	〒	電話番号	( )
貸出希望期間	令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日		

※希望するDVD貸出希望欄に「○」を付けてください。

貸出希望	タイトル名	時間
1	<b>はじめてのウォーキング&amp;ジョギング</b> ・正しい歩き方とは ・スピードウォークにチャレンジ ・ウォーキング&ジョギングの注意点 他	約31分
2	<b>若々しい体をキープ!エクササイズ&amp;ダイエット</b> ・若々しい体とは ・体幹エクササイズ(基礎編・応用編) ・ダイエットの基本 ・ダイエットと食習慣 他	約32分
3	<b>Good-bye ストレス</b> ・ストレスとは何か? ・ストレスの初期症状 ・ストレス対処法 ・心のSOS早期発見・早期対処 他	約29分
4	<b>正しく知れば怖くない がんのお話</b> ・がんはなぜできるのか ・がんと生活習慣 ・がんを早期発見するためにがん検診・がんの治療法 他	約26分
5	<b>自分でできるストレスコントロール</b> ~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 他	約25分
6	<b>ストレスチェックを活用したセルフケア</b> ・ストレスチェックの結果を活かした場合と活かさなかった場合をドラマで比較してセルフケアの方法を考える	約25分
7	<b>毎日筋活部</b> ~筋肉を育ててメタボを予防しよう~ ・上半身、下半身のストレッチ ・4秒筋トレ ・30秒筋トレ 他	約60分
8	<b>夏の熱中症、冬のヒートショックに気をつけよう</b> ・熱中症の主な症状 ・予防のポイント ・応急処置 ・ヒートショックとは ・対策 他	約42分
9	<b>健康サポート体操</b> ・ストレッチ ・体操A、B ・自重負荷トレーニング ・ボールトレーニング ・リラックス 他	約60分