健康動画・疾病予防DVD一覧表

●健康動画　NEW！！

タイトル	時間
働く女性のためのセルフケア ～女性に必要なセルフケアと疾患について～	全7章 39分
メンタルヘルス・セルフケア ～全社的なメンタルヘルス施策導入の基礎知識編～	全7章 39分

タイトル	時間
パフォーマンスアップ！質の良い睡眠をとるコツ　～ 体内時計を理解し、睡眠の質を上げる～	全9章 49分

●健保オリジナルDVD

番号	タイトル	時間
O-2	【歯科指導】 知ってほしい！歯周病と全身の関係 ～一緒に磨いて歯周病予防～	22分

●生活習慣病関連

番号	タイトル	時間
A-1	見直そう！あなたの生活習慣 ①あなたの一日を再点検 ～食事・アルコール・たばこ・歯周病～	20分
A-2	見直そう！あなたの生活習慣 ②あなたの一週間を再点検 ～運動・休養～	20分
A-3	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-4	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-5	これでアナタも肥満解消！ ①肥満のことについてよく知ろう	15分
A-6	これでアナタも肥満解消！ ②おすすめ、減量アプローチ法	18分
A-7	頭痛（肩こり）を予防する日常生活	20分
A-12	突然死を防ぐにはⅠ（心臓病と突然死）	20分
A-14	糖尿病と食事指導	58分
A-15	脂質異常症（高脂血症）と食事指導	59分
A-16	痛風と食事指導	54分

番号	タイトル	時間
A-17	腎臓病と食事指導	38分
A-18	骨粗鬆症と食事指導	59分
A-19	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-20	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-21	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、よりよく眠りたい～	24分
A-22	交通関連事業所の健康管理シリーズ あなたは大丈夫？ 自覚のない睡眠時無呼吸症候群	22分
A-23	クイックメディアシリーズ（食事①） 交替勤務の食事のとり方 夕食が9時以降になる場合の食べ方 ひとり暮らしの健康を守る食生活	22分
A-24	クイックメディアシリーズ（食事②） 間食の食べ方を見直しましょう 飲料の選び方を見直しましょう アルコールを減らす工夫	22分
A-25	クイックメディアシリーズ（運動編） ウォーキングで生活習慣病予防 運動で肥満を解消しよう	16分
A-26	クイックメディアシリーズ（タバコ編） タバコが健康に与える影響 禁煙を成功させる秘訣	16分
A-27	きょうから禁煙　ふせごう受動喫煙 タバコと決別　はじめの一歩	18分

健康動画・疾病予防DVD一覧表

●メンタルヘルス関連

番号	タイトル	時間
B-1	元気な職場をつくるメンタルヘルス2 ①“うつ”を考える	24分
B-2	元気な職場をつくるメンタルヘルス2 ②知っておきたい！過重労働対策	23分
B-3	元気な職場をつくるメンタルヘルス3 ①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-4	元気な職場をつくるメンタルヘルス3 ②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-5	元気な職場をつくるメンタルヘルス4 ①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-6	元気な職場をつくるメンタルヘルス4 ②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～	25分
B-7	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-8	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の方法～	25分
B-9	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-10	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-11	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-12	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
B-13	職場再点検シリーズ　メンタルヘルス編 ①チェックしよう！あなたの職場	27分
B-14	職場再点検シリーズ　メンタルヘルス編 ②心の不調の気づき方	18分
B-15	新・メンタルヘルス 管理職の役割と心のケア ①大切な心の健康	24分
B-16	新・メンタルヘルス 管理職の役割と心のケア ②部下の異変に気づいたら	24分

番号	タイトル	時間
B-17	新・メンタルヘルス　セルフケア ①ストレスをためない10の方法	25分
B-18	新・メンタルヘルス　セルフケア ②ストレスにちょっぴり強くなるために	25分
B-19	新型うつ	23分
B-20	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-21	ストレスは「心のカゼ」です	29分
B-22	みんなで取り組むメンタルヘルスケア ①あなたの家族、大丈夫？ ー大切な周囲の気づきー	20分
B-23	みんなで取り組むメンタルヘルスケア ②復帰へのステップー職場の支えー	20分
B-24	職場のハラスメント基礎講座 ～セクハラ・パワハラ・マタハラ～	32分
B-25	パワハラになる時ならない時 ①パワーハラスメント 4つの判断基準	25分
B-26	職場のハラスメント再点検 あなたの理解で大丈夫ですか？ ①パワーハラスメント編	27分
B-27	守ろう！リモートワークのメンタルヘルス	25分
B-28	ポジティブ・メンタルヘルス ～生活習慣から見直す心の健康～	30分
B-29	パワハラのない風通しの良い職場をめざして ～ハラスメントを生まない職場のコミュニケーション～	34分
B-30	防ごう！リモートワークのハラスメント	23分
B-31	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 管理職のためのラインケア	27分
B-32	知ろう！リモートワークのコミュニケーション	22分

健康動画・疾病予防DVD一覧表

●その他、環境関連

番号	タイトル	時間
C-1	VDT＆パソコン作業の疲労回復法 ①ひとり1台時代の健康管理	20分
C-2	VDT＆パソコン作業の疲労回復法 ②テクノストレスと心の疲労回復	20分
C-3	熱中症はこわくない！　～予防対策10か条～	35分

番号	タイトル	時間
C-4	夏の建設現場が危ない 熱中症の恐怖 －予防対策のポイント－	41分
C-5	あなたのための熱中症対策 ～災害事例から考えよう！～	25分
C-6	新型インフルエンザ対策 私たちがしなければならないこと	45分