

## ●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	18分
A-7	頭痛(肩こり)を予防する日常生活	20分
A-8	高血圧を予防する日常生活	15分
A-9	高血圧症と食事指導	45分
A-10	死の四重奏 －肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症－	25分
A-11	「子宮頸ガン」ってなに？	28分
A-12	突然死を防ぐには I (心臓病と突然死)	20分
A-13	脂肪肝 ー生活習慣病の注意信号ー	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

番号	タイトル	時間
A-16	痛風と食事指導	54分
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

## ●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

番号	タイトル	時間
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
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？ －大切な周囲の気づき－	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	<b>new!</b> 守ろう！ リモートワークのメンタルヘルス	25分
B-28	<b>new!</b> 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	<b>new!</b> 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	<b>new!</b> 防ごう！ リモートワークのハラスメント	23分

## ●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
C-4	夏の建設現場が危ない 熱中症の恐怖 ー予防対策のポイントー	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