

## 健康づくり DVD 一覧

No.		タイトル	内容	時間
1	DVD	エクササイズガイド	身体活動・運動を生活習慣に	62分
2	DVD	メタボリックシンドローム	メカニズムを学んで予防する	25分
3	DVD	食事バランスガイド	あなたの身体を大切に	37分
4	DVD	健康診断を受けてよかった	特定健診・特定保健指導・がん検診	34分
5	DVD	ためしてガッテン 糖尿病・脳卒中	糖尿病！衝撃の新事実 突然死！くも膜下出血徹底予防術	84分
6	DVD	ためしてガッテン がん	最新がん徹底予防術！胃がん大研究 激増中！大腸がん緊急対策術	84分
7	DVD	ためしてガッテン ギックリ腰・ひざ痛	不意打ち！ギックリ腰 徹底撃退術 ラクラク改善！ひざ痛最新対策	83分
8	DVD	ためしてガッテン メタボリック	心臓病は防げる！最新・動脈硬化チェック法 メタボリック症候群の真実！	84分
9	DVD	働く人のメンタルヘルス ①ストレスを正しく理解しよう ②ストレスの予防と解消法	メンタルヘルス対策の推進 ストレスへの正しい認識を促し、その予防と解消法を紹介	20分 18分
10	DVD	「メンタルヘルスケア」実践のポイント	職場のパフォーマンスを高める 管理監督者のセルフケア等	58分
11	CD	脳卒中にならない暮らし方	脳卒中の基礎知識・危険因子・生活習慣	20分
12	ROM	こころの健康づくり「ストレス編」	ストレスの基礎知識・こころの健康チェック	27分

◆貸出は、1本まで、貸出期間は2週間とします。