

	ビデオテープ（VHS）題名	時間(分)
1	大丈夫ですか心の健康—ストレス解消大作戦—	26
2	ビデオクイズ—食べて健康ほんとか？うそか？— No. 1	29
3	〃 No. 2	26
4	ビデオクイズ—どっちがヘルシー？	28
5	肥満よさらば—正しい減量作戦—	22
6	健康生活のススメ—成人病を寄せつけない暮らしの知恵—	26
7	あせらず、あきず、あきらめず—運動不足からの脱出—	22
8	健康ハンザイ—さあはじめよう、健康づくり—	21
9	心のケア AIDS の知識編	15
10	エイズを知る基本編—エイズの解説、予防、相談、検査と感染者への対応—	25
11	防げる成人病—日常生活チェックアンドチェック—	22
12	暮らしの中の健康づくり—腰痛、肩こり、疲労回復体操—	20
13	ウォーキングは理想の健康法	16
14	運動不足は健康不足	23
15	乾杯！正しく、楽しく飲むために	23
16	今、こころが危ない	28
17	すぐできる、食生活改善のポイント	20
18	「健康日本21」って、なあに？	27
19	気軽にできる私の健康体操	23
20	タバコとお酒にさよなら・・・	20
21	知れば知るほど長生きする運動と健康	19
22	なにをみるための検査なのでしょう—主な健診結果を読む—	28
23	こころの健康づくりとストレス対策	24
24	聞いたことがありますか「死の四重奏」	35
25	C型肝炎の正しい知識	36
26	気軽な運動で血圧が下がるんです！	17
27	延ばそう、健康寿命—その食事と生活のポイント—	28
28	あなどれない、歯周病	22
29	油断大敵、感染症	26
30	わかっているてもできない人のために—生活習慣改善のコツ—	39
31	「健康増進法」ってなあに？—受動喫煙の防止と栄養表示基準—	22
32	目指せ！血液サラサラ—それともトトロ—	20
33	みんなのストレッチ—1日10分の運動不足解消法—	19
34		
35		
36		
37		
38		