

貸出備品リスト

セキスイ健康保険組合

DVD				
貸出番号	分類	タイトル	内容	時間(分)
1	メタボ	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	腹部の内臓脂肪が元凶のメタボリック・シンドロームは、日本の中高年にとって大変身近な疾患群です。ウェストたっぷりのサラリーマン、メタボ氏の日常生活を通じて、メタボリック・シンドロームの恐ろしさを解説します。	20
2	食事	プラス野菜でヘルシーライフ ～外食の上手な摂り方～	野菜の摂取と生活習慣病などの関わりについて解説を加えながら、外食メニューの選び方、簡単に出来る料理方法など野菜摂取のアイデアを紹介 ○野菜パワーを見直そう ○生活習慣と野菜の関係 ○外食の選び方 ○誰にでも出来るひと工夫 ○家庭で、職場で「プラス野菜を」！	20
3	食事 飲酒 等	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検 ～ 食事・アルコール・たばこ・歯周病 ～	「生活習慣の見直しなんかどうせ出来ないよ」という人向けに、まず出来ることから始めてみませんか。食生活を中心に一日単位の生活を見直します。	20
4	運動 休養	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一週間を再点検 ～ 運動・休養 ～	つい軽視してしまいがちな、日常の休養や運動。一日単位では見直せないストレス解消や休養、睡眠、身体活動全般で運動面での改善を一週間単位で提案します。	20
5	禁煙	タバコと決別 はじめの一步 ～ きょうから禁煙 ふせごう受動喫煙 ～	いくら分煙しても、完全に受動喫煙を防ぐことができない以上、喫煙はマナーや嗜好の問題とは言えなくなりました。自分自身のため、家族や仲間の健康のためにタバコを止める初めの一步、それは決断することです。	18
6	睡眠	働く人の睡眠と健康 1. あなたの睡眠、足りていますか？	生活習慣病対策には、「食事」、「運動」に加えて、「睡眠」の指導も必要。睡眠不足の状態を放置するとどのような影響があるのか。睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いて解説。	24
7	睡眠	働く人の睡眠と健康 2. 快眠習慣のための10の方法	睡眠のメカニズムを紐解き、より良い睡眠のための生活習慣を解説。 ○不眠症 ○起床時間のコントロール ○就寝前に避けるべきこと ○眠れる環境づくり ○眠れないときの対処法等	24
8	禁煙	タバコ百害 禁煙サポート	禁煙を決意した人、禁煙を勧めたい人に、そのやり方をわかりやすく解説します。	25
9	禁煙	禁煙成功への道 ～あなたと、あなたの大切な人のために～	喫煙は、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、低出生体重児や流・早産など妊娠に関連した異常の危険因子です。成年者の喫煙防止、受動喫煙による害の排除(分煙)・減少のための環境づくり、禁煙外来や最新の禁煙治療法などの情報を解説。	27
10	メンタル ヘルス	元気な職場をつくる メンタルヘルス3 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 ～	同僚・後輩・取引先などとの、日常的なコミュニケーション不全の実例から、どのようなエゴグラム(自我の特徴を見るための心理チェック)の傾向がストレスとなるのかを解説し、誰にでもできるタイプ別の解決策を紹介します。	24
11	メンタル ヘルス	元気な職場をつくる メンタルヘルス3 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 ～	管理職のコミュニケーション不全は職場にどのような影響をもたらすのか？どのような管理職が自分自身のみならず周囲のストレスとなるのかを解説、そのエゴグラムのタイプ別の解決策を具体的に紹介。職場全体のストレス改善に役立つポジティブなストロークについてもわかりやすく解説します。	25
12	メンタル ヘルス	元気な職場をつくる メンタルヘルス4 心を楽にするセルフケア ～ 考え方のクセに気づこう ～	「セルフケアとは」「ストレスとは」を導入として、職場で起こりがちなシチュエーションから、「考え方のクセ＝認知の歪み」によってストレスを生じることを解説。考え方を変えることでストレスをつくらず、ポジティブに切り抜けられることを見ていきます。	25
13	メンタル ヘルス	元気な職場をつくる メンタルヘルス4 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 ～	セルフケアで大切な「ストレス対処」。この教材では「4つのケア」の項目と併せて、それぞれの段階でのソーシャル・サポートの手段・種類と、早期に相談する事の意義を確認していく。心療内科での診察風景などの、事業場外支援の具体例についても紹介。	25
14	メンタル ヘルス	元気な職場をつくる メンタルヘルス5 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 ～	ストレスの影響を少なくするために、日常生活の中ですぐにできるストレス解消法を多く持つことが重要。「職業性ストレスモデル」の各プロセスに注目。要因ごとに4つの視点からセルフケアのための10の方法を解りやすく紹介。	25
15	メンタル ヘルス	元気な職場をつくる メンタルヘルス6 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 ～	ストレス対処(コーピング)の仕方、メンタルヘルスが良くも悪くもなる例を、二人の実写ドラマを通じて描きます。ストレス・コーピングの6つの方法 ①積極的な問題解決、②解決のための相談、③発想の転換、④気分転換、⑤人に感情をぶつける、⑥開きな問題を送り込めるを解りやすく解説。	26
16	メンタル ヘルス	新・メンタルヘルス 部下の異変に気づいたら	職場でのストレスによって起こる病気のうち、特に多く見られる「うつ病」を例に、管理職が「うつ」の部下にどのように接すればよいかを解説。 ○こんな兆候が危ない-気づきのポイント- ○傾聴のテクニック ○声かけ、話し合いのポイント ○日常のコミュニケーションの大切さ	24
17	メンタル ヘルス	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 ～	生活習慣を整えることが、心の健康を保つ基本であることを解説。 ○脳の働きを高める生活習慣 ○睡眠不足による体の不調とうつ病の類似 ○食生活と心の病の関係 ○日常生活でできる無理のない軽い運動	30

その他			
貸出番号	備品名	内容	個数
18	スモーカーライザー ※マウスピースは参加者分をセットにして貸出します	呼気中一酸化炭素濃度測定器 喫煙/禁煙の評価に必要であるとともに、禁煙維持への動機づけにも有用	2
19		ヨガマット	30