

## 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 ー内臓脂肪をやっつけろ！ー	腹部の内臓脂肪が元凶のメタボリック・シンドロームは、日本の中老年にとって大変身近な症候群です。ウェストたっぶりのサラリーマン・メタボ氏の日常生活を通して、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 ー外食の上手な摂り方ー	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、外メニューの選び方、簡単に出来る料理方法など、誰でもできる野菜摂取のアイデアを紹介します。 ○野菜のパワーを見直そう ○生活習慣病と野菜の関係 ○外メニューの選び方 ○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 あなたの一日を再点検 ～運動・休養～	つい軽視してしまいがちな、日常の運動や休養。一日単位では見直せないストレス解消や休養、睡眠、身体活動全般の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いえずなくなりました。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一歩、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？ ～睡眠不足と睡眠障害～	生活習慣病対策には、「食事」、「運動」に加えて、「睡眠」の指導が不可欠です。睡眠不足を放置するとどのようなえいよがあるのか、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します。	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 ～ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい～	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します。 ○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します。	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・先輩・取引先などとの、日常的なコミュニケーション不全の事例から、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し、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=認知のゆがみ"によってストレスが生じることを解説する。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きます。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します。	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は、日常生活の中ですぐに行えるストレス解消法をたくさん持つことが重要です。この教材では「職業性ストレスモデル」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の方法をわかりやすく紹介します。	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して描きます。ストレス・コーピングの6つの方法を分かりやすく解説していきます。 (1.積極的な問題解決、2.解決のための相談、3.発達の転換、4.気分転換・リラクゼーション、5.人に感情をぶつける、6.開き直る・問題を先送りにする)	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します。 ○こんな兆候が危ないー気づきのポイントー ○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します。 ○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