

「健康経営」 実現のために！

従業員のメンタルヘルス等の健康づくりに積極的に取り組み、企業の持続的成長を図る経営戦略として、「健康経営」が広く認知されています。

おすすめ！

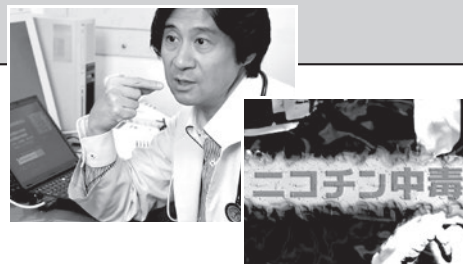
きょうから禁煙 ふせごう受動喫煙 タバコと決別 はじめの一步

●19分 ●全1巻 DVD 41,800円(税抜38,000円) ●字幕選択式
●監修：吉見逸郎(国立がん研究センター がん対策情報センター たばこ政策支援部 主任研究員)

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

タバコの害が叫ばれるなか、東京都の受動喫煙防止条例及び国の改正健康増進法が相次いで成立。いくら分煙しても完全には受動喫煙を防ぐことはできない以上、タバコはマナーや嗜好の問題では済まされない健康問題です。本DVDは、自分自身のためならず家族や仲間の健康のために、正しい知識を身につけ、タバコを止めるはじめての一步を踏み出すための教材です。

- タバコの依存性、有害性
- 身体に及ぼす害
- 禁煙の進め方『自力』・『禁煙外来』
- 受動喫煙の被害 副流煙、三次喫煙
- 女性特有の問題 妊娠、出産、子育て、美容
- 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコ
- こんな常識は間違いだ
- 禁煙後のメリット



トピックス 令和元年7月1日

「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」が定められる

事業主が実施すべき、組織的な受動喫煙防止対策として、

- 推進計画の策定
- 担当部署の指定
- 労働者の健康管理等
- 標識の設置・維持管理
- 意識の高揚・及び情報の収集・提供
- 労働者の募集及び求人の申込み時の受動喫煙防止対策の明示
- 妊産婦への特別な配慮
- 喫煙可能な場所における作業に関する措置
- 各種施設における受動喫煙防止対策

などの取組を進めることが求められます。

おすすめ！

クイズで考える 健診結果の見方、活かし方

●全4巻 DVD 176,000円(税抜160,000円)／各巻 44,000円(税抜40,000円)
●監修：岡山 明(合同会社 生活習慣病予防研究センター代表 医学博士)

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

毎年受けている健康診断。しかしせっかく受診しても、その結果を自分の健康づくりに活かしていない人が多いことが知られています。このDVDシリーズは、それぞれの巻のテーマのクイズで考えながら、身につける教材です。何を検査しているのか、検査値と健康上のリスクの関係、そしてその場合の予防や対策はどうかについて、分かりやすく解説します。

■第1巻 メタボリックシンドローム (27分)

メタボリックシンドロームについて再確認し、検査値で“黄色信号”や“赤信号”が灯ったときの危険を学べる教材。“かくれメタボ”やダイエットの方法等にも言及します。

■第2巻 血圧 (28分)

血圧測定など、基本中の基本から解説。血圧が上がるメカニズム、血圧管理の対策のほかに、生活習慣の見直し方から俗説・誤解の解明など、日頃の疑問が分かりやすく学べます。

■第3巻 血糖値 (28分)

血糖値の仕組みをひも解きながら、検査では何を測定しているのか、食事・運動ではどのような点に気をつけたら良いかなどを解説します。また糖尿病の合併症のリスクにも言及。

■第4巻 脂質(LDLコレステロール) (28分)

脂質の体内での仕組みに言及しながら、脂質異常症とその危険について解説します。リスクの男女差摂るべき食品・避けるべき食品などの誤解についても分かりやすく解説します。



おすすめ！

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 ●41,800円(税抜38,000円)
●監修：理忠洋一(株)TIS 主任産業医(元UFJ 銀行健康管理センター所長)

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

生活習慣病対策が難しいのは、これまでに馴染んだ生活習慣を変えなくてはならないことと、自覚症状の無いままに病状が進むためとされている。このビデオでは「メタボリック(=代謝)」に焦点を絞り、肥満と代謝の関係について詳しく説明している。また脂肪細胞から出るホルモンの働きなどをCG解説し、少しの時間でもできる運動や負担の少ない食習慣の提案もされている待望の教材。

- 【主な内容】 ○メタボ氏の悲惨なる人生 ○メタボリック・シンドロームって何？ ○代謝って何？
○メタボ氏の華麗なる変身…食事 ○メタボ氏の華麗なる変身…運動



おすすめ! 働く人の睡眠と健康

- 全2巻 88,000円(税抜80,000円)／各巻 44,000円(税抜40,000円)
- テキスト付(A4版 24頁／カラー) 別売5冊から(1冊 税別 ¥800)
- 監修: 田ヶ谷浩邦(北里大学教授、医学博士)／田中克俊(北里大学大学院教授、医学博士)

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

これまでの産業保健では注目度の高くなかった「睡眠」。しかし生活習慣病対策には、「食事」、「運動」の指導に加えて、「睡眠」指導が不可欠です。睡眠時間が短か過ぎると食欲亢進から肥満になりやすく、高血圧や糖尿病、抑うつ状態の数値も悪化することが分かっています。他に、見過ごせない睡眠障害、睡眠と労働生産性の関係などにも言及した、画期的な睡眠教育教材です。

■第1巻 あなたの睡眠、足りてますか?

～睡眠不足と睡眠障害～(約25分)

- 睡眠不足症候群(多忙タイプ、夜更かしタイプ)
- 睡眠のメカニズム
- 睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係
- 労働生産性と睡眠
- 睡眠時無呼吸症候群
- レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)

■第2巻 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～(約25分)

- 不眠症 ○必要な睡眠時間 ○起床時間のコントロール
- 運動、入浴と深部体温 ○就寝前に避けるべきこと
- カフェイン、ニコチン、アルコールの影響
- 自分なりのリラクセス法 ○眠れる環境づくり
- 睡眠薬についての正しい知識 ○眠れないときの対処法
- 交代勤務者への対応



トピックス 「健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～」(厚生労働省)

第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

第4条 睡眠による休養は、こころの健康に重要です。

第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

第10条 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。

第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

おすすめ! —メタボリック・シンドロームを予防する— ボディデザイン体操

- 約16分 ●19,800円(税抜18,000円) ●監修: 半谷謙寿(東京YMCA 社会体育・保育専門学校専任教員)

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

家庭で、職場で、ちょっとした時間に出る筋肉トレーニングと、からだに負担をかけにくいウォーキングの方法を紹介。「防ごう! メタボリック・シンドローム」の運動パートのロングバージョン。

○筋肉トレーニング

- [立位] ○垂直軸の意識 ○腸腰筋体操 ○股割り体操
- 壁押し体操 ○スイング体操 ○ひざ抜き検査

- [座位] ○腸腰筋アップ体操 ○膝角度ストレッチ ○下半身強化体操Ⅰ・Ⅱ

- [伏位] ○中心軸体操 ○スイング体操 ○ウォーキング ○フラット歩行

ロングセラ—

見直そう! あなたの生活習慣

- 全2巻 77,000円(税抜70,000円)／各巻 41,800円(税抜38,000円)

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

■第1巻 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)

若い女性、中年期の男性、高齢期の男性。3人それぞれの1日の生活習慣を、食事を中心に再点検します。

- ①食事 ②アルコールとの上手なつきあい方
- ③たばこの害 ④歯周病の予防法

■第2巻 あなたの一週間を再点検—運動・休養—(20分)

一週間単位で休養と運動習慣を見直し、自分らしさを回復する方法をおおくりします。

- ①運動・体力と健康 ②ストレスと健康 ③睡眠と健康

ロングセラ—

死の四重奏 —肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症—

- 25分 ●¥41,800円(税抜38,000円)
- 監修: 熊木敏郎(医学博士、労働衛生コンサルタント)

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

代表的な生活習慣病である肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症、この4つは密接な関係にあり、一つでも発症すれば他の3つも危険信号といえます。健診で一つでも指摘されたら、生活習慣の改善が大切です。症状を進行させないために、過労死を招かないために、組織をあげて改善に取り組んで下さい。

歯周病菌が身体を蝕む 対策は歯みがきと生活習慣

- 15分 ●全1巻 DVD 71,500円(税抜65,000円)

転倒防止 簡単ストレッチ ～毎日1分でからだが変わる～

- 15分 ●全1巻 DVD 60,000円(税抜54,546円)
- 企画・製作: 映像研

新作 あなたのための熱中症対策 ～災害事例から考えよう！～

- 全員向け21分／管理者向け25分 ●全1巻 49,500円(税抜45,000円)
●監修：澤田晋一（東京福祉大学・大学院 教授／医学博士／
元独立行政法人労働安全衛生総合研究所 国際情報・研究振興センター長）

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

熱中症による労働災害を防ぐには、どう対処すれば良いのか？労働災害事例から、対処法と予防方法を読み解きます。

- 「熱中症の危険」 ○「熱中症の見極め方と対処法」
○「Ⅰ度～Ⅲ度の各段階の症状」
○「熱中症の救急処置 身近な人ができることは何か？」
○「熱中症になりやすい場所と対策 WBGT値とは？」
○「水分・塩分の補給方法」 ○「熱中症になりやすい人とは？」

事例1 猛暑の炎天下で足場解体・搬出作業中に起きた死亡事故
事例2 酷暑環境の内装工事中に起きた死亡事故
事例3 倉庫内の荷下ろし作業で起きた死亡事故
熱中症対策の3つの管理（管理者向けにのみ収録）



おすすめ！熱中症はこわくない！～予防対策10か条～

- 全員向け30分／管理職向け35分 ●全1巻 DVD 49,500円(税抜45,000円)
●監修：澤田晋一（独立行政法人労働安全衛生総合研究所 前国際情報・研究振興センター長／
特任研究員 医学博士）

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

猛暑日の多い最近の夏の労働現場で、労働災害のリスク要因として定着した熱中症。高温多湿の現場では知識の不足や体調管理の不備は、熱中症の危険を増幅させることが分かっています。しかし熱中症は正しく対策すれば防げるのです。アニメで分かりやすく展開し必要な情報をコンパクトにまとめています。

- ・EPISODE1 熱中症ってなに？
・EPISODE2 熱中症になりやすいのは、どんな人？
・EPISODE3 熱中症になりやすい時期、場所
・EPISODE4 熱中症を予防しよう

- ・EPISODE5 応急処置をマスターしよう
・EPISODE6 熱中症から部下を守ろう！（「管理職向け」のみ）
・まとめ 熱中症予防対策 10か条



ロングセラー

プラス野菜でヘルシーライフ — 外食の上手な摂り方 —

- 20分 ●41,800円(税抜38,000円) ●監修：足立香代子（せんぼ東京高輪病院栄養管理室長）

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

野菜の摂取と生活習慣病などとの関わりについても解説を加えながら、外食メニューの選び方や、料理を作る習慣の無い人でも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。

- 【主な内容】 ○野菜のパワーを見直そう ○生活習慣病と野菜の関係 ○外食メニューのえらび方
○こうすればできるひと工夫 ○家庭で、職場で「プラス野菜」を！

ロングセラー

VDT & パソコン作業の疲労回復法

- 全2巻 77,000円(税抜70,000円)／各巻 44,000円(税抜40,000円)
●監修：埋忠洋一（日本産業衛生学会産業医部会副会長）／墨岡孝（成城墨岡クリニック院長）／坪田一男（東京歯科大学眼科教授）

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

厚生労働省の
新ガイドラインに
準拠

職場にひとり1台パソコンが普及するようになり、眼・肩や首・腕・腰の疲れを訴える人が急増しています。それとともに、テクノストレスといわれる、こころの健康状態に注意信号がともっている人の悩みも深刻です。

■第1巻 ひとり1台時代の健康管理（20分）

- ①自分の健康状態を把握しよう ②疲れにくい作業姿勢とは
③椅子の調整と机上の整理でカンタン楽々姿勢 ④ディスプレイの調整～明るさとコントラスト ⑤マウス、キーボードについて
⑥作業環境を快適にする器具のいろいろ ⑦ドライアイ対策
⑧ツボ刺激、ストレッチ体操 他

■第2巻 テクノストレスと心の疲労回復（20分）

- 自分では気づかない身体からの警告
①目の疲労チェック ②頸・肩・腕の疲労チェック
心の疲労はここに出る
①作業別の疲労パターン ②心の疲労チェック

受動喫煙も有害です

タバコの煙の害のない社会環境づくり

- 約22分 ●全1巻 71,500円(税抜65,000円)

なぜ受動喫煙が危険なのか、なぜ完全禁煙が求められるのかに焦点をあて、実験をまじえた映像で探り、受動喫煙防止には、職場や公共の場の完全禁煙が最善で唯一の方法であることを実証していきます。

快適職場・健康づくり 腰痛・肩こり・頭痛

- 18分 ●41,800円(税抜38,000円)
●監修：埋忠洋一（日本産業衛生学会産業医部会副会長）

社内LAN使用はP.2をご覧ください▶▶▶

1日の3分の1を過ごす職場は、私達の健康に大きな影響を与えています。一人で出来る予防法から、職場環境改善法まで、専門家が具体的なアドバイスをします。

おすすめ! ビデオシリーズ 放射能と健康

- 全2巻 55,000円(税抜50,000円) / 各巻 27,500円(税抜25,000円)
- 監修:伴英幸(認定特定非営利活動法人原子力資料情報室 共同代表)ほか

2011年3月に起こった福島第一原発事故以降、多くの人が、目に見えない放射能への恐怖や不安を抱えています。当シリーズでは放射能・放射線に関する知識と身体への影響に関して、私たちがどう対応すればいいのかまで実写とアニメーションでわかりやすく紹介します。子どもも大人も、日々の暮らしに役立てることができます。

■第1巻 放射能・放射線とは何か? (24分)

「放射能」という言葉がよく使われていますが、きちんとした意味を問われると案外説明に困ります。この巻では、放射能とは何かという素朴な疑問を原子の仕組みからはじまって、放射能・放射線・放射性物質それぞれの違い、放射線の種類までわかりやすく紹介します。

■第2巻 放射能の身体に与える影響 (約19分)

放射線は目に見えないにも関わらず、体への悪影響があることによって、恐怖感が募ります。この第2巻では、放射線の具体的な体への影響を知るとともに、外部被ばくと内部被ばくの違いや子どもと大人への影響の違いなどを紹介していきます。

職場の腰痛対策 ストレッチング

- 23分 ●全1巻 DVD 38,500円(税抜35,000円)

腰痛を起こしやすい職場(重量物取扱い作業/立ち作業・座り作業/介護・看護作業/車両運転作業等)で働く人のために、腰痛の基礎知識と、その予防と対策を紹介するDVD教材です。

腰痛 その予防と対処法

～新・腰痛予防対策指針対応版～

- DVD1巻 60,000円(税抜54,546円) ●約20分
- 企画・製作:映像研

重量物取扱い作業、立ち作業、座り作業、介護・看護作業、車両運転等の作業における、腰痛防止のポイントとなる「作業方法」、「作業姿勢・動作」などをわかりやすく実写映像で紹介するとともに、腰痛予防対策として重要となる「作業環境の改善」や「リスクアセスメント」なども解説します。

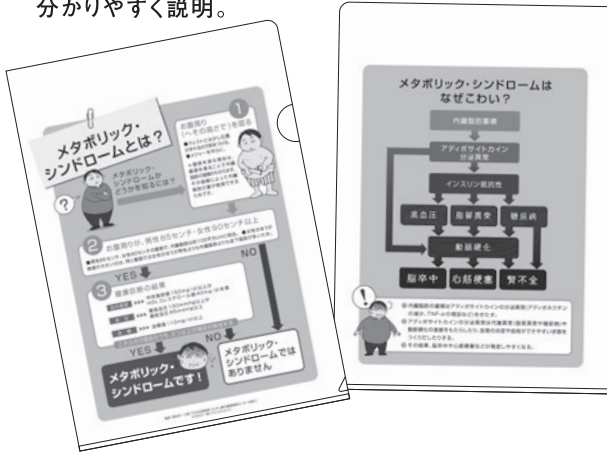
おすすめ! 健康クリアファイル

- 監修:理忠洋一(株)TIS 主任産業医(元UFJ 銀行健康管理センター所長)

健康づくりに役立つ情報が満載のクリアファイル。生活習慣病の啓発グッズとしてだけでなく、ポップなデザインでオフィスでも大活躍! 3点セットでご活用いただくと一層効果的です。

メタボリック・シンドロームとは?

メタボリック・シンドロームの基礎知識を分かりやすく説明。



肥満と体脂肪

肥満予防のための食生活のポイントを解説。



肥満と代謝

太ることと代謝の関係、代謝アップの運動方法を分かりやすく説明。



仕様

- サイズ: 220×310mm(A4対応)
- 材質: PP(ポリプロピレン)

特長

- 中に入れた書類がわかる
- コンパクトで読みやすい
- 実用的で安価

価格

枚数	単価(税込)	名入れ価格	送料
1 ~ 1,000	132	実費	実費
1,001 ~ 5,000	121		
5,001 ~ 10,000	110	無料	