

健康啓発DVDの貸し出しについて

会員事業所様の職場での研修会、従業員の皆様の健康づくりや健康管理にご活用くださるようお願いいたします。なお、貸出のお申し込みは単品でも受け付けております。お問い合わせは当協会までお電話お願いいたします。
貸出料金は無料です。

①健康サポート体操



時間：60分
 1.ストレッチ体操
 2.タオル体操
 3.その他7種類のトレーニング等

②夏の熱中症・冬のヒートショック



時間：42分
 1.熱中症編
 2.ヒートショック編
 3.それぞれの予防と対策について

③毎日筋活部



時間：60分
 1.上・下半身の30秒ストレッチ
 2.4秒及び30秒の筋トレ
 3.その他20種目のチョイトレ

④Vol.1 はじめてのウォーキング&ジョギング



時間：30分
 1.正しい歩き方とは？
 2.スピードウォーキング
 3.その他4項目

⑤Vol.2 若々しい体をキープエクササイズ&ダイエット



時間：32分
 1.ダイエットの基本
 2.体幹エクササイズ
 3.その他4項目

⑥Vol.3 Good-bayストレス



時間：28分
 1.ストレスとは何か
 2.ストレス対処法
 3.その他5項目

⑦Vol.4 正しく知れば怖くない がんのお話



時間：25分
 1.がん発生メカニズム
 2.がんと生活習慣
 3.その他4項目

⑧元気な職場をつくるメンタルヘルス7

第1巻
 ストレスチェックを活用したセルフケア
 時間：25分



⑨元気な職場をつくるメンタルヘルス7

第2巻
 部下が休職する前にできること
 ～ラインケアに活かそう！ストレスチェック制度～
 時間：25分



健康啓発DVDの借用申込書

健康啓発DVDについて下記の通り申し込みます。

申込日 令和 年 月 日

借用希望DVD (✓を付けてください)	<input type="checkbox"/> ①健康サポート体操 <input type="checkbox"/> ②熱中症&ヒートショック <input type="checkbox"/> ③毎日筋活部 <input type="checkbox"/> ④Vol.1(ウォーキング) <input type="checkbox"/> ⑤Vol.2(ダイエット等) <input type="checkbox"/> ⑥Vol.3(ストレス) <input type="checkbox"/> ⑦Vol.4(がん) <input type="checkbox"/> ⑧メンタルヘルス7(第1巻) <input type="checkbox"/> ⑨メンタルヘルス7(第2巻)		
	貸出希望日	令和 年 月 日	返却予定日 令和 年 月 日
事業所所在地			
事業所名			電話番号
会員整理番号			担当者名

※申込書にご記入の上、FAXにてお申し込みください。

申込先FAX番号 **075-251-1194** 一般財団法人 京都府社会保険協会