

職場の健康づくり(DVD貸出)



栃木県社会保険協会では、会員事業所様の職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、健康づくりに関するDVDを貸出いたします。是非、職場の健康づくりにご活用ください。

- ◇DVDの貸出しは無料です。
- ◇ただし、DVDの返却にかかる経費は会員事業所様の負担となります。
- ◇貸出期間は、1か月程度とします。
- ◇貸出枚数は、1回につき、4枚以内です。
- ◇申込方法は、「申込書」により、FAXまたは郵送でお申し込みください。
- ※申込資格 2020年度社会保険協会費を納入いただける事業所。

健康づくりDVD貸出申込書

一般財団法人 栃木県社会保険協会 宛

令和 年 月 日

事業所所在地	〒□□□□-□□□□	住所					
事業所名称							
事業所整理記号	(例 01 トヘソ) -	協会管理番号					
電話番号	-	-	担当者氏名				

健康づくりDVD一覧表

(貸出しを希望する番号に○印をお願いします。1回につき4枚以内)

No.	タイトル	時間	No.	タイトル	時間
1	はじめてのウォーキング&ジョギング ・正しい歩き方とは? など	(30分)	11	タバコが健康に与える影響 ・タバコがからだに与える影響「がん」「循環器病」「女性の健康」 など	(7分)
2	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット ・若々しいからだとは? など	(32分)	12	運動で脂質異常症を予防しよう ・脂質異常症とは など	(8分)
3	Good-Bye ストレス ・ストレスとは何か? など	(28分)	13	タバコと歯周病 ・歯周病の予防と治療は禁煙から	(29分)
4	正しく知れば恐くない がんのお話 ・がんはどこにできるのか? など	(25分)	14	メタボの改善策を探る ・メタボは改善できる など	(25分)
5	大豆製品を食べましょう ・大豆製品の栄養、からだでの働き など	(6分)	15	夏の熱中症・冬のヒートショックにきをつけよう 【NEW】	(41分)
6	野菜を1日350グラム以上食べる工夫① ・緑黄色野菜と淡色野菜 など	(6分)	16	ちょちょいのちょいトレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう 【NEW】	(60分)
7	きのこ・海藻・芋で生活習慣病予防 ・きのこ、海藻、芋に含まれる栄養素と体調に合わせた選び方 など	(7分)	17	トータル・ヘルスプロモーションのための健康 サポート体操 【NEW】	(60分)
8	塩分を控える調理の工夫 ・食卓の塩分を控える工夫 など		18	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」 【NEW】	(25分)
9	高血圧を予防しましょう ・血圧とは・高血圧の判定基準 など		19	元気な職場をつくるメンタルヘルス7 「部下が休職する前にできること」 【NEW】	(25分)
10	骨粗鬆症を予防しましょう ・骨粗鬆症とは? など	(6分)			

※時間は目安です。

職場の健康づくり(講師派遣)

栃木県社会保険協会では、健康づくり事業として、事業所で働く方々を対象に、職場の健康づくりをすすめております。

臨床心理士・保健師・助産師・管理栄養士・健康運動指導士による講演会(講習会)及び保健師・管理栄養士による健康(栄養)相談など、健康づくりの専門家を無料で派遣しております。

ぜひ、職場の健康づくりにご活用ください。

なお、講師派遣のお申し込みにあたっては、講師との日程調整がありますので、事前に当協会あてにご連絡ください。

お申し込みは、下記の「申込書」及び[実施日程連絡票]を付して、郵送でお申し込みください。

※申込資格 2020年度社会保険協会費を納入いただける事業所。

健康づくり講師派遣申込書 (派遣を希望する専門家(講師)に○印を記入してください)

一般財団法人栃木県社会保険協会 あて

令和 年 月 日

事業所所在地 ㊦	住所				
事業所名称	㊦				
事業所整理記号	協会管理番号				
電話番号	担当者氏名				

1. 講演会 (講習会)	①臨床心理士	②保健師	③助産師
	④管理栄養士	⑤健康運動指導士	
2. 健康(栄養)相談	①保健師	②管理栄養士	

健康づくり講演会(講習会)実施日程連絡票

実施日	令和 年 月 日 (曜日)		
時間	午前・午後 時 分 ~ 時 分		
受講予定者	男性 名	女性 名	合計 名
講話をしてほしい内容			
会 場			
所在地			
施設名			
電話番号			