

「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。



オンライン試写可能

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

【DVD】全1巻 41,800円(税抜38,000円) / 字幕選択式 / 2018年制作
【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円) ~ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円) ~
【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)

配信・データ使用は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、タバコを止めるのははじめ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
- 禁煙の進め方『自力』・『禁煙外来』
- 女性特有の問題 妊娠、出産、子育て、美容
- こんな常識は間違いだ
- 身体に及ぼす害
- 受動喫煙の被害 副流煙、三次喫煙
- 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコ
- 禁煙後のメリット



「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

(令和元年7月1日)

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



オンライン試写可能

おすすめ! クイズで考える 健診結果の見方、活かし方

【DVD】全4巻 176,000円(税抜160,000円) / 各巻 44,000円(税抜40,000円) / 2015年制作
【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円) ~ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000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)

配信・データ使用は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。



オンライン試写可能

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 【DVD】全1巻 41,800円(税抜38,000円) / 2006年制作
【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円) ~ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円) ~
【監修】埋忠洋一(株)TIS 主任産業医(元UFJ 銀行健康管理センター所長)

配信・データ使用は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



オンライン試写可能

【DVD】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(A4版24項/カラー)付／2012年制作
 【動画配信】各巻165,000円(税抜150,000円)～ 【動画データ】各巻308,000円(税抜280,000円)～
 【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)

配信・データ使用は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



「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



オンライン試写可能

●16分 【DVD】全1巻19,800円(税抜18,000円)／【動画配信】御見積／【動画データ】御見積／2007年制作
 【監修】半谷謙寿(東京YMCA 社会体育・保育専門学校専任教員)

配信・データ使用は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



ロングセラー



オンライン試写可能

見直そう! あなたの生活習慣

【DVD】全2巻77,000円(税抜70,000円)
 各巻41,800円(税抜38,000円)
 2003年制作

【動画配信】各巻165,000円(税抜150,000円)～
 【動画データ】各巻308,000円(税抜280,000円)～

配信・データ使用は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

ロングセラー



オンライン試写可能

死の四重奏 —肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症—

●25分 【DVD】全1巻41,800円(税抜38,000円)
 2001年制作

【動画配信】各巻165,000円(税抜150,000円)～
 【動画データ】各巻308,000円(税抜280,000円)～
 【監修】熊本敏郎(医学博士、労働衛生コンサルタント)

配信・データ使用は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になります。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。

歯周病菌が身体を触む
対策は歯みがきと生活習慣

●15分 【DVD】全1巻71,500円(税抜65,000円)／2014年制作



オンライン試写可能

おすすめ!

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 【DVD】全1巻 49,500円(税抜45,000円)／2020年制作
 【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000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)

配信・データ使用は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)



オンライン試写可能

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 【DVD】全1巻 49,500円(税抜45,000円)／2015年制作
 【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000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)

配信・データ使用は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



オンライン試写可能

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 【DVD】全1巻41,800円(税抜38,000円)／2002年制作
 【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円)～
 【監修】足立香代子(せんば東京高輪病院栄養管理室長)

配信・データ使用は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!



オンライン試写可能

VDT & パソコン作業の疲労回復法

【DVD】全2巻 77,000円(税抜70,000円)／各巻 44,000円(税抜40,000円)／2002年制作
 【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～ 【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000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)

配信・データ使用はP.2をご覧ください▶▶▶

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 [DVD] 全1巻 71,500円(税抜65,000円) / 2019年制作

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 [DVD] 全1巻 41,800円(税抜38,000円)

1998年制作

【動画配信】各巻 165,000円(税抜150,000円)～

【動画データ】各巻 308,000円(税抜280,000円)～

【監修】埋忠洋一(日本産業衛生学会産業医部会副会長)

【配信・データ使用は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。

準新作

ビデオですぐわかる

「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」入門

[DVD] 全2巻 88,000円(税抜80,000円) / 各巻55,000円(税抜50,000円) / 字幕選択式 / 2022年制作

令和元年に「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」が、大幅に改定されました(令和3年12月一部改正)。このガイドラインでは事業者に対してパソコンなどの情報機器を使用する作業の環境を整えることだけでなく、作業への教育や健康管理を推進することが望ましいとされています。

(財)日本視聴覚教育協会(職能教育部門) 令和5年度 優秀映像教材選奨 優秀作品賞

■第1巻 情報機器の作業環境と適切な管理(21分)

ライブラリー価格あり

職場の腰痛対策 ストレッチング

●23分 [DVD] 全1巻 38,500円(税抜35,000円) / 2014年制作

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。

■第2巻 情報機器作業の健康への影響と管理(24分)

ライブラリー価格あり

腰痛 その予防と対処法 ～新・腰痛予防対策指针对応版～

●約20分 [DVD] 全1巻 60,000円(税抜54,546円) / 2014年制作
【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】埋忠洋一(株)TIS 主任産業医(元UFJ 銀行健康管理センター所長) / 2007年制作

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	