

# 健康づくりDVDの無料貸出について

一般財団法人 島根県社会保険協会

健康づくりに関するDVDを、無料で貸し出しいたします。  
(今年度の当協会会費納入事業所に限る。)健康づくりにお役立てください。

- ◆申込方法 希望の番号に○をして、この用紙をFAXして お申し込みください。
- ◆貸出本数 一度の貸出は3本程度でお願いします。
- ◆貸出期間 貸出日から2週間以内にご返却ください。
- ◆送料 往復の送料は、当協会が負担いたしますので、費用は一切かかりません。

## 社内研修用 ～職場の皆様でご利用ください～

番号	DVD題目	再生時間	番号	DVD題目	再生時間
1	メタボ解消！10分間エクササイズ	105分	13	若々しい体をキープ！エクササイズ & ダイエット	33分
2	食から始める 「改善メタボリックシンドローム」	20分	14	Good-byeストレス	29分
3	～みんなで楽しく健康づくり～ エクササイズでコミュニケーション	34分	15	正しく知れば怖くない がんのお話	26分
4	健康診断を受けてよかった ～特定検診・特定保健指導・がん検診～	34分	16	貯筋運動プラス 立位・座位(仮・畳)運動プログラム	43分
5	禁煙成功への道 ～あなたと、あなたの大切な人のために～	27分	17	熱中症は こわくない！ ～予防対策10か条～	35分
6	歯周病を予防しよう ～健康は歯周病の予防から～	16分	18	メンタルヘルス (第1巻) ストレスチェックを活用したセルフケア	25分
7	メタボリックシンドロームを予防する エクササイズガイド	62分	19	メンタルヘルス (第2巻) ラインケアに活かそうストレスチェック制度	25分
8	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分	20	夏の熱中症 冬のヒートショック に気を付けよう！	42分
9	大笑い健康プログラム 第1笑	74分	21	毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう	60分
10	大笑い健康プログラム 第2笑	76分	22	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	60分
11	大笑い健康プログラム 第3笑	69分	23	きょうから禁煙 ふせごう受動喫煙 タバコと決別ははじめの一步	18分
12	はじめてのウォーキング & ジョギング	31分	24	あなたのための熱中症対策 ～災害事例から考えよう！～	25分

### 利用期間 (2週間以内)

※ご希望のDVDが貸し出し中の場合は、お待ちいただくことがあります。

令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日 (返却予定日)

上記のとおり利用を申し込みます。

令和 年 月 日

事業所記号 — 例:01-いろは 松-いろは 01-ABC

所在地

電話番号 — —

事業所名



利用者氏名

送信先FAX番号 0852-27-5068