

健康管理視聴覚資料一覧

令和7年7月現在

 は、令和6年度の人気資料です。
 は、御利用者様から高評価を得た資料です。

▶運動・健康と食事・健康づくり

貸出番号	タイトル		時間	制作年	サンプル動画
A-1	職場体操（リフレッシュ体操）	CD	3分	地方公務員災害補償基金 広島県支部	
A-2	守ろう！教職員の安全と健康 ～教育現場における安全衛生管理のあり方～	DVD	43分	2019年 地方公務員災害補償基金	
 A-3	声を出して健康になる 声ヨガ体操	DVD	35分	2021年 東京法規出版	
A-4	メタボ予防で理想のBODY ちょいトレプログラム	DVD	43分	2018年 東京法規出版	
A-5	ちょいよいのちょいトレ5.0 今日から始める自重トレーニング	DVD	55分	2020年 東京法規出版	

▶生活習慣病・その他の疾病予防

貸出番号	タイトル		時間	制作年	サンプル動画
B-1	見直そう！あなたの生活習慣 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～	DVD	20分	2003年	
B-2	ポジティブ・メンタルヘルス ～生活習慣から見直す心の健康～	DVD	30分	2013年 監修 河野慶三 医学博士 河野慶三産業医事務所	
B-3	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 4 脂質（LDLコレステロール）	DVD	28分	2015年 監修 岡山明 医学博士 合同会社生活習慣病予防研究センター代表	
B-4	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 2 血圧	DVD	28分	2015年 監修 岡山明 医学博士 合同会社生活習慣病予防研究センター代表	
B-5	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 3 血糖値	DVD	28分	2015年 監修 岡山明 医学博士 合同会社生活習慣病予防研究センター代表	

▶ストレス・メンタルヘルス

貸出番号	タイトル		時間	制作年	サンプル動画
 C-1	教員のためのメンタルヘルス① 上手なセルフケアのヒント	DVD	23分	2012年 監修 真金薫子 公益社団法人東京都教職員互助会 三楽病院 精神神経科部長 溝口るり子	
 C-2	教員のためのメンタルヘルス② 同僚のSOSには相互ケア	DVD	19分	2012年 監修 真金薫子 公益社団法人東京都教職員互助会 三楽病院 精神神経科部長 溝口るり子	
C-3	教員のためのメンタルヘルス③ 働きやすい職場をつくるラインケア	DVD	21分	2012年 監修 真金薫子 公益社団法人東京都教職員互助会 三楽病院 精神神経科部長 溝口るり子	
C-4	研修教材 リーダー教員のための メンタルヘルスマネジメント	DVD	36分	2007年 独立行政法人教員研修センター	
C-5	学校におけるコーチング	DVD	第1巻 28分 第2巻 30分	2006年 独立行政法人教員研修センター	
C-6	新型うつ	DVD	23分	2012年 監修 真金薫子 公益社団法人東京都教職員互助会 三楽病院 精神神経科部長 溝口るり子	

▶ ストレス・メンタルヘルス

貸出番号	タイトル	時間	制作年	サンプル動画
C-7	元気な職場をつくるメンタルヘルス6 第1巻 ストレス・コーピングによるセルフケア ～ストレスに上手に対処する方法～	DVD 26分	2014年 監修 山本晴義 医学博士 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長	
C-8	元気な職場をつくるメンタルヘルス6 第2巻 部下を心の不調から守るラインケア	DVD 26分	2014年 監修 山本晴義 医学博士 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長	
C-9	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 第1巻 自分の健康は自分で守る！ ～セルフケアとは何か～	DVD 25分	2013年 監修 山本晴義 医学博士 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長	
C-10	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 第2巻 自分でできるストレス・コントロール ～セルフケアのための10の方法～	DVD 25分	2013年 監修 山本晴義 医学博士 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長	
C-11	活かそう！職場のダイバーシティ 第1巻 全社員向け 「一人一人がいきいきと働くために」	DVD 25分	2009年 監修 北尾真理子 ダイバーシティコンサルタント (株)ダイバーシティオフィス K I T A O 代表他	
C-12	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	DVD 25分	2016年 監修 山本晴義 医学博士 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長	
C-13	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～	DVD 25分	2016年 監修 山本晴義 医学博士 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長	
 C-14	教員のための保護者対応力向上シリーズ 第1巻 保護者対応の基本	DVD 20分	2012年 監修 小野田正利 大阪大学大学院人間科学研究科教授・教育学博士	
C-15	教員のための保護者対応力向上シリーズ 第6巻 対応の難しいケース編	DVD 25分	2012年 監修 小野田正利 大阪大学大学院人間科学研究科教授・教育学博士	
C-16	教員のための保護者対応力向上シリーズ 第3巻 小学校編	DVD 本編 22分 特典 15分	2012年 監修 小野田正利 大阪大学大学院人間科学研究科教授・教育学博士	
C-17	教員のための保護者対応力向上シリーズ 第4巻 中学校編	DVD 本編 20分 特典 15分	2012年 監修 小野田正利 大阪大学大学院人間科学研究科教授・教育学博士	
C-18	教員のための保護者対応力向上シリーズ 第5巻 高校編	DVD 本編 22分 特典 15分	2012年 監修 小野田正利 大阪大学大学院人間科学研究科教授・教育学博士	
C-19	働く人の被災後の心のケア ～トラウマ・PTSDを知る～ ①被災者編	DVD 30分	2011年 監修 山本晴義 医学博士 横浜労災病院メンタルヘルスセンター長	
C-20	はじめてのマインドフルネス	DVD 72分	2021年 東京法規出版	
C-21	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第1巻 セルフケア 全員編	DVD 36分	2021年 株式会社アスパクリエイト	
C-22	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第2巻 セルフケア 新人・若手社員編	DVD 29分	2021年 株式会社アスパクリエイト	
C-23	職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第3巻 管理職のためのラインケア	DVD 27分	2021年 株式会社アスパクリエイト	