

## DVD(④生活習慣病)

申込番号	タイトル	サブタイトル	解説	監修指導他	時間	分類	規格	備考
483	クイックメディアシリーズ49. 健診結果から今の自分のからだを知る	検査値は生活習慣病への道標	対象者:健診受診者全員 内容:①検査結果の見方(今の段階と将来の見通し)②摂取エネルギー収支の確認(BMI・腹囲・20歳時体重・中性脂肪から)③血管障害の状況を確認(血圧・血糖・コレステロール・尿酸から)	監修:岡村智教(国立循環器病センター予防検診部長)	10分	4生活習慣病	DVD	H18年
484	クイックメディアシリーズ50. メタボリックシンドロームとは?	お腹ぽっこりが危険の始まり	対象:メタボリックシンドロームのリスクを持つ人 内容:①メタボリックシンドロームとは?②メタボリックシンドロームが起こる仕組み(腹囲の計測方法)③内臓脂肪をためる生活とは 利用場面:健診事後指導、健診時の待ち時間・生活習慣病予防セミナーなど	監修:岡村智教(国立循環器病センター予防検診部長)	8分	4生活習慣病	DVD	H18年
485	クイックメディアシリーズ51. 無理なく内臓脂肪を減らすには	運動と食事ですやすやす	対象:メタボリックシンドロームのリスクを持つ人 内容:①内臓脂肪をためる生活とは?(ライフスタイルチェック)②内臓脂肪を減らす食生活③身体活動量を増やす工夫	監修:岡村智教(国立循環器病センター予防検診部長)	8分	4生活習慣病	DVD	H18年
509	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!	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?/メタボ氏の変身(1)食事/メタボ氏の変身(2)運動	監修:埋忠洋一(元UFJ銀行健康管理センター所長)	20分	4生活習慣病	DVD	H19年
515	クイックメディアシリーズ41. ウォーキングで生活習慣病予防	効果的なウォーキング	対象者:肥満・高脂血症・高血糖・高血圧など生活習慣病のリスクのある人、運動不足傾向の人 内容:①ウォーキングの効果②効果的なウォーキング③長続きのコツ	監修:柳田昌彦(福井県立大学看護福祉学部教授) 三浦克之(金沢医科大学准教授)	7分	4生活習慣病	DVD	H19年
520	クイックメディアシリーズ54. 乳がんを早期発見、早期治療しましょう	自己触診が早期発見のカギ	対象者:全女性 内容:①乳がんリスクのセルフケアチェック②乳がんの発生部位、進行度と症状・早期発見の重要性③乳がんの自己触診法	監修:福田護(聖マリアンナ医科大学教授)	7分	4生活習慣病	DVD	H19年
528	健康診断を受けてよかった	特定健診・特定保健指導/がん検診	①大腸がん内視鏡検査なんかこわくない②死んでも健康診断を受けない男③まさか私が乳がんになるなんて④健診データを甘く見た結果は…⑤特定健診・特定保健指導を受けてよかった⑥頑固おやじが健康診断を受けた⑦特定健診の実際⑧特定保健指導の実際⑨健康診断を受けよう他(解説書あり)	監修:津下一代(あいち健康の森健康科学総合センター副センター長)	34分	4生活習慣病	DVD	H19年
542	サイレントキラー高血圧の恐怖+専門医に聞く		○高血圧を考える○高血圧の恐ろしさ○発見されない高血圧○仮面高血圧の種類○高血圧はどんな病気なのか○高血圧がなぜ悪いのか○なぜ高血圧になるのか○高血圧を防ぐために○専門医に聞く「高血圧の治療」	企画・製作:財団法人健康・体づくり事業財団	24分	4生活習慣病	DVD	H21年

## DVD(④生活習慣病)

申込番号	タイトル	サブタイトル	解説	監修指導他	時間	分類	規格	備考
547	Silent Killer (サイレントキラー)	保健指導支援ドラマ	○高血圧「140/90甘く見ていた男」○高脂血症「140忍び寄る恐怖」○喫煙「5かくも長き蓄積」○糖尿病「6.5自分を甘やかした報酬」○肥満「85/90自分に甘かった女」	ファイザー株式会社	68分	4生活習慣病	DVD	H24年
550	メタボリックシンドローム予防のための筋力トレーニング		○筋力トレーニングの注意点○筋力トレーニングの種目○栄養の摂取タイミングと運動効果○有酸素トレーニングと水分補給	(株)つくばウェルネスリサーチ	39分	4生活習慣病	DVD	H25年
574	運動不足解消で血糖値を改善	糖尿病運動編	血糖値を改善するための運動のポイントについて解説	著者:京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室	5分	4生活習慣病	DVD	H29年
575	肉料理を賢く食べましょう	選び方に注意	①肉の死亡と生活習慣病の関係 ②肉の選び方と1食の目安量 ③肉の脂肪を落とす調理の工夫	総監修:滋賀医科大学福祉保健医学講座	6分	4生活習慣病	DVD	H29年
577	高血圧を予防しましょう	血圧は健康のバロメーター	①血圧とは・高血圧の判定基準 ②高血圧はなぜいけないのか? ③生活習慣を見直しましょう	総監修:滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学	7分	4生活習慣病	DVD	H30年
578	がんを予防しましょう	がんを予防する生活習慣	①がんの現状 ②がんと生活習慣の関連でわかっていること ③がんを予防する生活習慣	総監修:滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学	8分	4生活習慣病	DVD	H30年