

## DVD(⑤健康づくり)

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
482	食事バランスガイドで健やかに	食育シリーズ	VHSビデオ「食事バランスガイドで健やかに」全3巻分(No479～481)の映像収録。	監修:早瀬仁美(福岡女子大学教授、フードガイド検討会委員)	54分	5健康づくり	DVD	H18年
496	今から始める喫煙防止教育		・たばこ、やめてね(小学校1,2年生用:6分) ・タバコのけむりはあぶないよ!!(小学校3,4年生用:10分) ・タバコって本当はどんなもの?(小学校5,6年生用:12分) ・考えてみようタバコと健康(中学・高校用:14分) ・タバコか健康か、あなたはどちらを選びますか(一般・大学生用:17分)	社)日本循環器学会/日本循環器学会、禁煙推進委員会	60分	5健康づくり	DVD	H18年
497	わたしたちの体と健康Vol1 飲酒・喫煙と健康	酒・たばこの作用とわたしたちの生活	対象:高校生、専門学校・短期大学・大学学生 アルコールの作用と依存症、イッキ飲みの危険性、そしてたばこに含まれる有害物質(タール、ニコチン、一酸化炭素)が健康に与える影響、受動喫煙の害、健康増進法をはじめとする喫煙への社会的な取り組みなどについて解説。	原案監修:今村修(東海大学体育学部教授)		5健康づくり	DVD	H19年
503	わたしたちの体と健康Vol13 労働生活と健康	豊かな人生へのトータルヘルスプロモーション	対象:高校生、専門学校・短期大学・大学学生 作業形態や作業環境の変化、職場のストレスによる過労死や自殺、職業病とその予防、職場における心身の健康づくりなどについて解説。	原案監修:今村修(東海大学体育学部教授)	24分	5健康づくり	DVD	H19年
513	クイックメディアシリーズ38. タバコが健康に与える影響	禁煙を始めましょう	対象者:喫煙している人、禁煙の開始に 内容:①タバコがからだに与える影響「がん」「循環器疾患」「女性の健康」②受動喫煙について	監修:門脇崇(滋賀医科大学福祉保健医学講座)	7分	5健康づくり	DVD	H19年
514	クイックメディアシリーズ39. 禁煙を成功させる秘訣	タバコをやめたいと思っている方へ	対象者:喫煙している人、禁煙の開始に 内容:①喫煙習慣はニコチン依存によるもの②禁煙の具体的なステップ③ニコチン置換法他	監修:門脇崇(滋賀医科大学福祉保健医学講座)	9分	5健康づくり	DVD	H19年
516	クイックメディアシリーズ47. 転倒予防エクササイズ	転ばぬ先の簡単体操	対象者:中高年の人、骨密度の低い人 内容:①しなやかなからだをつくるストレッチ②筋力を強くする運動③バランス能力を高める運動④正しい姿勢でしっかり歩く	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)	9分	5健康づくり	DVD	H19年
517	クイックメディアシリーズ48. 健康づくりのための運動指針	エクササイズガイド	対象者:全年代、身体活動量が少ない人 内容:①身体活動量と生活習慣病の発症リスクの関係②現在の身体活動量と体力の評価③身体活動量の目標設定	監修:柳田昌彦(福井県立大学看護福祉学部教授)	10分	5健康づくり	DVD	H19年

## DVD(⑤健康づくり)

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
518	クイックメディアシリーズ52. 食事バランスガイドで健康的な食生活を	コマをバランスよく回しましょう	対象者:全年代、食生活の栄養バランスが悪い人、生活習慣病のリスクがある人 内容:①健康的な食生活のバイブル「食事バランスガイド」とは?②主食、副菜、主菜となる料理の目安量③バランスのよい食事(1日の例)	監修:菊池有利子(慶応義塾大学医学部衛生学公衆栄養学教室)	10分	5健康づくり	DVD	H19年
522	クイックメディアシリーズ(プラス)快適な睡眠で健康づくり	睡眠を科学する	睡眠と健康についてわかりやすく解説しているほか、不眠の原因を知る方法やその解決方法を紹介。	監修:尾崎章子(東邦大学医学部准教授)	15分	5健康づくり	DVD	H19年
527	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		運動習慣が無い、運動は苦手という人のための少しの時間で費用をかけずに出来る運動。家庭で、職場でちょっとした時間にでき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。No509「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	監修:半谷謙寿(東京YMCA社会体育・保育専門学校専任教員)	12分	5健康づくり	DVD	H19年
529	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	身体活動・運動を生活習慣に	エクササイズガイドで健やかな暮らしを/エクササイズガイドを活用しよう/メタボ対策の切り札エクササイズガイド/特定保健指導とエクササイズガイド/初心者のための運動実践プログラム(小冊子あり)	監修:太田壽城(国立長寿医療センター病院長)他	62分	5健康づくり	DVD	H19年
530	食事バランスガイド	あなたの身体を大切に	健康を保つ上で大切なのが食生活だと分かってもついおろそかにしがちです。「食事バランスガイド」は、そうした食生活をおろそかにしがちな人のことを考えて作られており、コマのイラストを用いて、「何をどれだけ食べたらよいのか」といったおまかな目安が簡単に分かるようになっている。このDVDでは、食生活を取り巻く環境を最新のデータをもとに「食事バランスガイド」について解説。	監修:吉池信男(独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画評価主幹 国際産学連携センター長)	37分	5健康づくり	DVD	H19年
531	食育のおはなし	食育はみんなが主人公	<長編(22分20秒)> はじめに/息子の朝食/父と娘のダイエット/食品の安全性/子育てと“食”/“食”への感謝/食育が目指す豊かな人間性/食育の主人公は皆さんです <短編(4分28秒)>	内閣府食育推進室	23分	5健康づくり	DVD	H19年
532	エクササイズでコミュニケーション	みんなで楽しく健康づくり	内容:①はじめに~運動を取り巻く今~②スポーツ愛好家から学ぶ、運動を楽しむ秘訣③弘道お兄さんのたいそう教室④まとめ~持続可能な運動習慣をめざして~(小冊子あり)	監修:宮下充正(東京大学名誉教授・社団法人日本フィットネス協会会長) 企画制作:財団法人健康・体力づくり事業財団	34分	5健康づくり	DVD	H20年

## DVD(⑤健康づくり)

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
533	禁煙成功への道	あなたと、あなたの大切な人のために	内容: 禁煙の奨め/喫煙者の実態/タバコに含まれる有害物質/副流煙のがん発症リスク/禁煙成功による健康回復/病気としての治療/子どもの(未成年)の喫煙/妊婦と小さな子どもを持つ親の喫煙/禁煙外来ドキュメント/タバコをやめれば、新しい自分を発見できるかも(小冊子あり)	総監修: 島尾忠男(財団法人結核予防会顧問)	27分	5健康づくり	DVD	H20年
539	たべるんずのめざせ! すーぱーたべるん!		DVD紙芝居(紙芝居画像データ) 「みんなは毎日、あさごはんたべてる?」「きれいなたべものはない?」「ボクたち、み～んなとなかよくなりたいいんだ!」	(財)北海道健康づくり財団		5健康づくり	DVD	H21年
540	1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ	皆さん良い生活習慣を身につけて、気持ちのいい毎日を送りましょう!	○生活習慣を改善しよう! ○運動習慣を身に付けよう! ○食生活を改善しよう! ○禁煙を成功させよう○最後にクスリ	企画・製作: 財団法人 健康・体力づくり事業財団	32分	5健康づくり	DVD	H21年
541	大人のためのエンジョイスポーツライフ～荻原次晴おすすめ～		○荻原流大人のスポーツの楽しみ方○スポーツで体も心も健康に○中高年のスポーツライフの現状○地域スポーツへの入り口○運動・スポーツをはじめの前に○スポーツを楽しく続けよう	企画・製作: 財団法人 健康・体力づくり事業財団	24分	5健康づくり	DVD	H21年
543	スマートダイエットのススメ	賢く、知的にスマート(smart)に食事をとる(diet)	○ダイエットのメリット○ダイエットを始める前に○ダイエットに役立つ食事の工夫①○ダイエットに役立つ食事の工夫②○ダイエットに効果的な運動	企画・製作: 財団法人 健康・体力づくり事業財団	25分	5健康づくり	DVD	H22年
544	野菜パワーでからだ元気		○野菜不足だとどうなるの? ○知らなかった野菜パワー○どのくらい食べればいいのか? ○野菜を食べてキレイになろう! ○野菜を食べてメタボを予防! ○工夫を凝らして子どもの野菜嫌いを克服! ○野菜を食べていつまでもイキイキとした生活を!	企画・製作: 財団法人 健康・体力づくり事業財団	31分	5健康づくり	DVD	H22年
545	美しく、若々しく家庭でできるアンチエイジング		○アンチエイジングが身近に○アンチエイジング＝健康づくり○医療機関でアンチエイジング○具体的な内容を教えます! ○家庭でできるアンチエイジング○地域でサポートを受けられます○こころもからだも若々しく!	企画・製作: 財団法人 健康・体力づくり事業財団	29分	5健康づくり	DVD	H22年
558	応援します! 一人暮らしの食生活	大学生編/中高年編	①大学生編[○朝食を食べて正しい生活リズム○知ってますか? 1日に必要なエネルギー○野菜を食べましょう○食事の基本は主食、主菜、副菜○簡単! 楽しい! 一人暮らしの応援レシピ] ②中高年編[○不規則な食生活と生活習慣病○生活習慣病の予防○男性でも気軽に参加料理教室○簡単! 楽しい! 一人暮らしの応援レシピ]	監修: 天使大学栄養学科	①17分 ②19分	5健康づくり	DVD	H26年

## DVD(⑤健康づくり)

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
571	ひとり暮らしの健康を守る食生活	1日1食は自宅で食べましょう	①ひとり暮らしで陥りやすい食傾向と健康への影響 ②体調を整える食生活のポイント ③体調をコントロールするには	総監修: 滋賀医科大学福祉保健医学講座	8分	5健康づくり	DVD	H29年
572	アルコールを減らす工夫	適正飲酒で健康を守りましょう	①アルコールがからだに与える影響 ②適量を守って上手に飲む方法 ③飲むときの食べ方	総監修: 滋賀医科大学福祉保健医学講座	9分	5健康づくり	DVD	H29年
573	ちょっと“一杯”には危険が“いっぱい”	飲酒編	飲みすぎ防止のための工夫について解説	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	5健康づくり	DVD	H29年
579	タバコの怖ーいお話 よしもと芸人コント風教材編	①小学校高学年用 ②妊産婦・若年女性用	①小学校高学年用 禁煙してもまた吸いたくなる理由・喫煙による体への害・喫煙による歯の変化など ②妊産婦・若年女性用 禁煙してもまた吸いたくなる理由・喫煙による胎児への影響・喫煙による新生児への影響など	北海道	①27分 ②33分	5健康づくり	DVD	R1年
582	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!	スキマ時間を見つけて行えるストレッチや筋トレを紹介	監修: 都竹茂樹(熊本大学教授システム学研究センター教授)	60分	5健康づくり	DVD	R2年
583	ちょちょいのちょいトレ3.0	ストレッチ&筋トレでコリほぐしと運動不足解消プログラム	スキマ時間を見つけて行えるコリほぐしと運動不足解消プログラムを紹介。リモートワークで崩れた体のバランスを整え、運動不足を解消する。	監修: 都竹茂樹(熊本大学教授システム学研究センター教授)	46分	5健康づくり	DVD	R2年