

1 生活習慣病予防

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	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！～	腹部の内臓脂肪が元凶のメタボリック・シンドロームは、日本の中高年にとって大変身近な疾患群です。肥満が原因とわかっていても、なかなか改められないのが食習慣や運動習慣などの生活習慣。このDVDはウエストたっぶりのサラリーマン・メタボ氏の日常生活を通して、メタボリック・シンドロームの恐ろしさと対策を知る教材です。	(株)アスパクリエイト	21分	—
2	肝臓病を予防する日常生活Ⅱ	この巻では個々の肝臓病についてくわしくお話をします。国民病といわれるほど多い肝臓病の予防には早期発見が不可欠です。その手助けとして御利用下さい。	PR映画(株)	20分	—
3	健康診断を受けてよかった～特定健診・特定保健指導／がん健診～	大腸がん健診はこわくない、死んでも健康診断を受けない男、私が乳がんになるなんて、等のミニドラマをとおして、健康診断の大切さを紹介。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	34分	H19
4	メカニズムを学んで予防するメタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームがなぜ危ないのか、ウエスト測定編、診断編、メカニズム編、改善・予防編でわかりやすく解説。 【付録】エクササイズガイド 2006	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	25分	—
5	1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ	生活習慣病と深い関わりがある「メタボリックシンドローム」。お笑いコンビ「三拍子」が、「運動」「食生活」「禁煙」について、生活習慣の改善ポイントをわかりやすく紹介。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	32分	H21
6	24時間健康チェック	朝から夜まで1日24時間チェック法について、楽しく解説。 ・毎日の健康チェックの大切さ ・健康チェック(朝、起きたときから出勤まで、昼・昼食時、夜・帰宅から就寝時)	PR映画(株)	18分	—
7	よい習慣・悪い習慣－健康習慣を獲得する行動科学－	生活習慣病を予防するには実践的なテクニック＝行動科学が不可欠です。日常生活の中の良い習慣とその獲得、悪い習慣とその排除の仕方を分かりやすく解説。	PR映画(株)	25分	—
8	間違っていないか、あなたのダイエット	肥満から発生する生活習慣病、内臓脂肪型肥満、かくれ肥満のメカニズムを説き、正しいダイエットの基本をやさしく解説。	PR映画(株)	30分	—
9	メタボリックシンドローム－あなたは大丈夫？！－	健診結果を疎かにしていませんか？ 「メタボリックシンドローム」の名付け親、第一人者の松澤佐次先生が分かりやすく解説。	PR映画(株)	30分	—
10	クイズで考える 健診結果の見方、活かし方[2] 血圧	健診を健康づくりに活かすため、クイズ形式で血圧が上がるメカニズム、血圧管理の対策のほか、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る。	(株)アスパクリエイト	28分	—
11	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)	脂質の体内でのはたらきに言及しながら、動脈硬化や心筋梗塞などの仕組みと危険について解説。摂るべき食品と避けるべき食品などの誤解やリスクの男女差についても分かりやすく解説。	(株)アスパクリエイト	28分	—

2 運動・体操等

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	運動で脳を鍛える！"コグニサイズ"で認知症予防	認知機能の維持には、早くからの対策が肝心です。本DVDは"コグニサイズ"を開発した国立長寿医療研究センターの監修のもと、"コグニサイズ"の実践方法を分かりやすく解説しています。	日経BP社	約46分	H29.1
2	快適職場・健康づくりシリーズ 腰痛・肩こり・頭痛	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。	(株)アスパクリエイト	18分	H29.1
3	目で見える運動生理学 vol.1 神経・骨格筋系の科学	筋肉の収縮は様々な運動の原動力であり、運動能力の根幹となっています。筋肉の構造や収縮の仕組み、運動時の筋肉へのエネルギー供給、筋肉の動きを制御している神経の働きなどについて解説します。	医学映像教育センター	39分	H28.3
4	目で見える運動生理学 vol.2 呼吸・循環器系の科学	運動中は、心臓の鼓動は高まり、息づかいも激しくなります。呼吸器系では、呼吸の調節やガス交換などの呼吸の働き、運動強度、酸素摂取量、酸素借、酸素負債などについて、循環系では、心臓の構造や循環経路、運動と血圧、血流再配分、末梢循環系などについて解説します。	医学映像教育センター	40分	H28.3
5	山口県御当地オリジナル体操	山口県内の「転倒予防」や「健康づくり」に活用できる御当地体操を紹介します。	山口県健康づくりセンター	約70分	H21.7月
6	メタボリックシンドロームを予防するー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のDVD。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。「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。	(株)アスパクリエイト	約16分	—
7	メタボ予防と身体活動量	健康のためにどんな運動をどの位やれば良いかメッツ(運動強度)・エクササイズ(運動量)を設定、生活の中で様々な活動を取り上げ、メタボ予防に必要な運動を具体的に提示。	(株)新和	20分	—
8	ロコモティブシンドロームと運動器不安定症	ロコモティブシンドロームとは・要介護と要支援・運動器の障害の原因・この病気のチェックリスト・運動器不安定症と診断基準・治療運動療法などを易しく解説。	PR映画(株)	20分	—
9	大人のためのエンジョイスポーツライフ	荻原次晴さんが出演し、年齢・性別・体力に関係なく、安全に楽しめる「ノルディックウォーキング」を紹介。その他、地域のスポーツ教室での取り組みや運動、スポーツを楽しく長く続ける方法の紹介なども収録。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	24分	H21
10	介護予防のためのマシンを使わない筋力向上トレーニング	介護が必要になる原因の中で、「高齢による衰弱」や「転倒・骨折」は、生活習慣で予防できる可能性が高く、筋力トレーニングの有効性が注目されています。ここでは、マシンを使用せず、手軽に行える筋力トレーニングを収録しています。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	85分	H18
11	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	現在の身体活動量や体力の評価と、それを踏まえた目標設定の方法、一人ひとりにあった運動内容の選択、それを達成するための方法などを具体的に紹介。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	62分	H19
12	運動で予防するメタボリックシンドローム～成果をあげている地域・職域の取り組み例～	「エクササイズガイド 2006」に対応したメタボリックシンドローム予防・改善のための運動指導例を、地域・職域における取り組みをもとに紹介。一部は一般の方への教材として活用できます。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	20分	—
13	介護予防「体力アップ体操」	熊本県有明保健所と有明地域リハビリテーション支援センターが製作した「寝たきり予防」「日常活動動作の改善」「関節の痛みの改善」を目的とした体力アップ体操の紹介。	熊本県有明保健所 有明地域リハビリテーション支援センター	84分	—
14	これならできる健康づくりシリーズ 第2巻 これならできる運動習慣	このシリーズは、第1巻～3巻があり、第2巻では、運動習慣と生活習慣病の関係、誰でも出来るウォーキング、誰でも出来るストレッチなどを紹介。	PR映画(株)	26分	—

2 運動・体操等

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
15	働く人のための健康－運動で防ごう！生活習慣病－	不規則な日々を送りがちな働く人のために、生活習慣病改善を促し、予防への動機づけを目的に、ここでは、生活習慣病を予防するための身近に出来る運動について解説。	PR映画(株)	17分	－
16	～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！！	日本人の死亡原因の約6割を占めるのが生活習慣病。生活習慣病は不健康な生活習慣の積み重ねによって進行するのが特徴で、予防するためには日頃から体を動かす習慣をつけることが大切です。では、体を動かす習慣をつけるためにはどうすればよいのか、運動の阻害要因と解決策を探ります。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	34分	H21.2
17	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)	ダイエットに関し、常識・非常識と言われていることを一緒に検証し、健康な生活を過ごし長生きするために生活習慣習慣病予防「スマートダイエット」を提唱します。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	25分	H22

3 食事・栄養

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	食事バランスガイド～あなたの身体を大切に～	食生活を取り巻く環境をデータをもとに解説し、その上で「食事バランスガイド」について栄養学が専門の吉池先生の意見を交えながら紹介。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	37分	H19
2	これならできる健康づくりシリーズ第1巻 これならできる食習慣	このシリーズは、第1巻～3巻があり、第1巻では、食習慣と生活習慣病の関係、これならできる食習慣（減塩・脂肪削減法）などを紹介。	PR映画（株）	22分	—
3	外食のじょうずなとり方	外食の問題点やじょうずなとり方について、分かりやすく解説。 ・外食の問題点と生活習慣病 ・外食のとりかたの注意と心得	PR映画（株）	20分	—
4	あなたの食事の健康診断	働き盛りの人の食生活を中心に、生活習慣病予防の食事の知識や、栄養バランスの良い食事などを解説。働く人の昼食、夜酒を飲むときは何を食べる、便秘防止の知恵 他	PR映画（株）	18分	—
5	生活習慣病とたべもの	生活習慣病とたべものについて、AさんとBさんを登場させ、良い例、悪い例をあげながら、具体的に解説します。	PR映画（株）	24分	—
6	働く人のための健康－食事で改善！生活習慣病－	不規則な日々を送りがちな働く人のために、生活習慣病改善を促し、予防への動機づけを目的に、ここでは、生活習慣病を予防するための食生活について解説。	PR映画（株）	17分	—
7	野菜パワーでからだ元気！	「知識編」では、野菜不足がからだに与える影響や野菜に含まれる栄養成分、1日にとりたい野菜の量等について、CG等を使ってわかりやすく解説するとともに、野菜を摂取することが元気で健康なからだをつくるために、いかに大切であるかを説明しています。 「行動編」では、「女性」、「中年男性」、「野菜嫌いの子どもをもつ親」、「高齢者（特に独居男性）」のターゲット別に、日ごろの食生活でできる、簡単かつ具体的な野菜摂取のポイントや野菜レシピをイラスト等を用いて紹介しています。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	約30分	H22

4 たばこ関連

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	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	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、改正された健康増進法を受けて、企業がどのように取り組んでいくべきか考える道しるべを示します。	(株)映学社	22分	H31
2	たばこの煙 その影響は？ 広がる禁煙社会	対象：中学生 一家四人の団らん風景。禁煙した父親が、家族にたばこの害について説明していくドラマ仕立ての構成です。	(株)映学社	18分	H27
3	タバコと決別 はじめの一步	タバコの依存性、有害性や身体に及ぼす害、禁煙の進め方、受動喫煙の被害、非燃焼・加熱式タバコ等について解説します。	(株)アスパクリエイト	18分	H30.8
4	喫煙と健康	喫煙の健康に対する影響や、家族・周囲の人々へ及ぼす影響を科学的に解説するとともに、社会的な対策なども盛り込むことで、中・高校生の将来的な喫煙習慣を防ぐことを目指します。 レポーターが様々な場所を訪れ、専門家に話を聞き、最新データを紹介しながらわかりやすく解説します。	(株)大修館書店	26分	H26.3
5	キッパリことわる たばこに“NO”	対象：小学生 ドラマ仕立ての構成で、資料映像や再現イメージ映像をまじえて効果的に喫煙防止を訴えます。	東映(株) 教育映像部	18分	—
6	これならできる健康づくりシリーズ第3巻 これならできる禁酒・禁煙	このシリーズは、第1巻～3巻があり、第3巻では、喫煙と健康の関係、禁煙法、飲酒の死亡リスクと適量、お酒のカロリーなどを紹介。	PR映画(株)	16分	—
7	タバコと健康ー煙の害は周囲にも！ー	主流煙、副流煙等、たばこの害についてわかりやすく解説。	PR映画(株)	10分	—
8	禁煙成功への道～あなたと、あなたの大切な人のために～	禁煙に取り組む方たちに有用となるような情報を写真や図表を用いながらわかりやすく紹介しています。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	27分	H21.2

5 休養・こころの健康

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	すやすや睡眠法	健康は十分な睡眠から。だが、現代人の多くは慢性睡眠不足。じょうずな睡眠のとり方などについてやさしく解説。	PR映画(株)	18分	
2	効く！疲労回復法	「疲労」について、心の疲労回復法とからだの疲労回復法に分けて、分かりやすく解説。	PR映画(株)	30分	
3	健康入浴法	入浴のじょうずへたは健康とも関係しています。入浴の効果を高めながら、風呂をゆっくりと楽しむ健康入浴法について解説。	PR映画(株)	18分	
4	働く人の睡眠と健康 第1巻 あなたの睡眠、足りてますか？～睡眠不足と睡眠障害～	睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いて分かりやすく解説。	(株)アスパクリエイト	24分	
5	働く人の睡眠と健康 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～	睡眠のメカニズムを紐解き、より良い睡眠のための生活習慣を解説。(交代勤務・夜勤の人のための情報など選択して視聴可) ①不眠症 ②起床時間のコントロール ③カフェイン、ニコチン、アルコールの影響 ④就寝前に避けるべきこと ⑤運動の効用 ⑥入浴 ⑦自分なりのリラックス法 ⑧眠れる環境づくり ⑨睡眠薬についての正しい知識 ⑩眠れないときの対処法 ⑪交代勤務者への対応	(株)アスパクリエイト	24分	

6 がん予防

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	「子宮頸ガン」ってなに？	毎年15,000の女性がかかり、3,500人が死亡している子宮頸ガン。 近年若い女性がかかるケースが増えています。 自覚症状がほとんどなく、検査をしなければ発見できずに進行します。 しかし、実は予防が可能なガンなのです。 このDVDには「子宮頸ガンってなに？」「どうやって予防するの？」など、「子宮頸ガン」にかからないための知識が、わかりやすく説明されています。 さて、一緒に子宮頸ガンを予防しましょう。	PR映画(株)	28分	—
2	がんを防ぐ	年間30万人を超え、死亡原因のトップを占めるがんについて、がんの声を通して、その予防法などをユーモラスに解説。	PR映画(株)	25分	—
3	～乳がん検診啓発ショートムービー～ 1枚のコイン	すべての女性へのメッセージ 乳がん検診啓発ショートムービー 乳腺外科医 彰は、海外で学会の帰り道にピンクリボンの募金になにげなくコインを入れる。ところが、「あなたの国の女性のために使ってください。」と1枚のコインを戻される。やがて、彰に起こる悲しい出来事。心が折れてしまいそうな彰に、優しい気持ちを思い出させ心の支えになっていく1枚のコイン。青森の自然・街並を織り交ぜながら、乳がんに対する医師としての思いと友情を描いた作品。	乳がん検診啓発ショートムービー制作実行委員会	18分	H23
4	がんちゃんの冒険	子どもたちに、がんのことを知ってもらうため、アニメによるがん教育DVDです。主に中学生を対象に制作。	(公財)日本対がん協会	約20分	—

7 循環器病予防

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	サイレントキラー 高血圧の恐怖＋専門医に聞く	高血圧はどんな病気なのか、なぜ悪いのか、予防するにはなどについて解説。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	24分	H21

8 歯の健康

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	～健康は歯周病の予防から～歯周病を予防しよう	歯周病の症状や発症の機序、全身疾患とのかかわりを、CGなどを使ってわかりやすく解説しています。また、効果的な予防法についてもブラッシングの実演などで紹介しており、自分でできる日常の口腔ケアの重要性を説明しています。なお、歯周病に関する理解を深めていただくための各種資料も収載されています。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	16分	H21.2
2	むし歯ちゅういほう、はつれい中！	小学校低学年向け。むし歯の原因や歯みがきの重要性、正しい歯のみがき方をわかりやすく解説しています。	公益社団法人山口県歯科医師会	約10分	H26.3

9 その他

	タイトル	内容	企画制作等	時間	購入年月
1	性感染症・エイズとその予防	性感染症の種類や症状、治療法や予防方法が理解できます。エイズについては、症状・治療法や予防法、HIV抗体検査の手順について解説します。	(株)大修館書店	29分	H26.5
2	ミラクル・オブ・ラブ～新しい生命の誕生～	生命誕生の神秘さ、厳粛さに感動するとともに性の知識を明るく正しく得ることができます。内視鏡カメラ・走査電子顕微鏡等の医療機器・映像機器の発達により、より科学的に精密でありながらより美しい映像叙事詩をDVDで忠実に再現しています。性教育、発生学の参考、妊娠・出産の基礎知識、性道德の授業等に活用できます。	(株)サン・グラフ	23分	—
3	保健室からのSOS～思春期の保健対策と健康教育～	思春期に起こり得る健康・性・心・コミュニケーションの問題を、保健室に相談に来る事例を再現VTRで紹介し、対応のポイントを専門家のコメントも交えて解説。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	39分	H18
4	薬物乱用と健康	薬物乱用の定義や乱用薬物の名称や俗称について解説します。危険ドラッグや覚せい剤の開始の要因や、体への影響、依存症や中毒症状、周囲に及ぼす影響などが理解できます。	(株)大修館書店	29分	H26.2
5	キッパリことわる 薬物乱用に“NO”	対象：小学生 ドラマ仕立ての構成で、CGキャラをナビゲーター役に資料映像や再現イメージ映像をまじえて、効果的に防止を訴えます。	東映(株) 教育映像部	19分	—
6	美しく、若々しく 家庭でできるアンチエイジング	精神的、肉体的、社会的「若返り」をめざして、シンプルな「動き」に焦点を当てました。ぜひ毎日の生活の中で取り組んでいただきたいと思います。	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	29分	H22.11
7	ビデオシリーズ・放射能と健康 第1巻 放射能・放射線とは何か？	放射能とは何かという素朴な疑問を原紙の仕組みからはじまって、放射能・放射線・放射性物質それぞれの違い、放射線の種類までわかりやすく紹介。	(株)創造集団 440Hz	24分	—
8	ビデオシリーズ・放射能と健康 第2巻 放射能の身体に与える影響	放射線の具体的な体への影響を知るとともに、外部被ばくと内部被ばくの違いや子どもと大人への影響の違いなどを紹介。	(株)創造集団 440Hz	19分	—