

健康ビデオ一覧

全国労働金庫健康保険組合

2009年4月版

1 メンタルヘルス	P. 1~4
2 生活習慣病の予防と治療	P. 5~6
3 その他	P. 7

利用方法

●貸出の本数と期間

本数は1回につき2本まで、期間は原則として、2週間以内とします。
(但し3巻セットの場合や複数の部店で連続使用する場合は、貸し出し期間を延長できますので
ご相談下さい。)

●申込み方法

事業所：①希望するビデオの空き状況を当健保に電話確認してください。
②本部健康管理担当者を通じて「健康ビデオ利用申込書」を提出してください。
個人：希望するビデオを直接、当組合に電話で申し込んでください。

●ビデオの送り先

ビデオは「健康ビデオ利用申込書」のビデオの送付先に送付します。

●返却

事業所：①必ずテープを巻き戻し「健康ビデオ上映報告書」を添付してください。
②事業所本部の健康管理担当者を通じて返却してください。
個人：必ずテープを巻き戻し、直接当組合に返却してください(送料利用者負担)。

1 メンタルヘルス

- 132 新・メンタルヘルス セルフケア① ストレスにちょっぴり強くなるために 25分
「自分を知る」ことでストレスの真の原因が分かる。セルフケアのための4つの「知る」を通して、「自分の見つけ方」と、上手な「自己表現法」を解説。
●ストレスを知る●自分のストレスパターンを知る●ストレス病を知る●自分がどんな人間なのかを知る
- 133 新・メンタルヘルス セルフケア② ストレスをためない10の方法 26分
さまざまな状況と1人ひとりのタイプにあったストレス解消法・回復法のいろいろを紹介。
●ネガティブな思考を口に出すな●目標をかなえて自分にごほうびを●イライラ日記をつける●ストレス解消ボタンを決める●趣味・子供の頃に好きだったことを思い出して●ストレス回復体操●香り●音楽●昼寝でクイックリフレッシュ●心の専門医や薬を上手に利用しよう
- 134 管理者のためのカウンセリング・マインド
① カウンセリングに必要なマインドとスキル 25分
部下の相談にのり問題を解決するためには、まず、部下が抱えている問題を明らかにしなければなりません。そのための上司の心構えとスキルをわかりやすく解説。
●カウンセリングのマインド●カウンセリングに必要な5つのスキル①聴き上手になる②相手を話し上手にする③観察上手になる④効果的な質問をする⑤勇気づけをする
- 135 管理者のためのカウンセリング・マインド
② カウンセリングの進め方 25分
問題を解決するには、部下と協力して5つのステップを踏んでいく必要があります。カウンセリングを成功に導くそれらのステップをわかりやすく解説。
●関係の樹立●目標の一致●問題の整理●結末の予測●代替案の提示
- 137 VDT & パソコン作業の疲労回復法 ①ひとり1台時代の健康管理 20分
一人1台パソコンが普及する時代に対応し、17年ぶりに改訂された「新ガイドライン」。事業者は今後この方針に基づいた労働衛生管理が求められることとなります。第1巻は新ガイドラインに基づき個人が取り組める健康対策を具体的に映像化します。
●作業環境（グレア・画面への光の映りこみ対策）●VDT機器の調整・ノート型PCの工夫使用例●PCの清掃●作業姿勢（疲れにくい作業姿勢・ドライアイ対策）●作業休止時間にできる疲労回復法（眼のツボマッサージ・眼球体操・ストレッチ体操）
- 138 VDT & パソコン作業の疲労回復法 ②テクノストレスと心の疲労回復 20分
第2巻は今後急増することが予想されるテクノストレスに対するメンタルヘルス対策を中心に解説します。セルフケアを中心にした実質的な内容は管理者も必見。労災認定事例も紹介します。
●目の疲労チェック処方箋（ドライアイ、近見視力チェック）
●心の疲労チェックと処方箋（心の病気になるケース・心の疲労チェック・ボブリーンのカウンセリング指針・様々なリラクゼーション法 他）

143 みんなで取り組むメンタルヘルスケア

復帰へのステップ ―職場の支え―

20分

心の健康問題で休業した職員の職場復帰は難しいといわれる中、2004年10月に厚生労働省より「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」が出されました。

この教材では、この「手引き」に沿って、それぞれの段階でどの立場の人がどんな役割を受け持ち、スムーズな職場復帰と再発・再燃の防止に努めるのかを、管理監督者の目線で紹介します。

●休業から職場復帰までのプロセス・各ステップでの対応 ●職場内の役割分担・管理監督者の役割・産業スタッフの役割 ●職場復帰判断のために必要な情報収集・本人の健康状態・職場の受け入れ体制 ●職場復帰支援プランとは・職場復帰支援プランのたて方

144 みんなで取り組むメンタルヘルスケア

あなたの家族、大丈夫? ―大切な周囲の気づき―

20分

心の健康を脅かされる人が増えています。なかでも代表的な病気のひとつはうつ病。うつ病は適切な治療を受ければ治りますが、発見が遅れて重症になると、自殺にも結びつく病気です。そうした事態を防ぐには、周囲の人がうつ病の発症に気づくこと、そして医療機関への橋渡しをすることがポイントとなります。

この教材ではうつ病に罹るとどんな症状がでるのか、どんなきっかけがあると罹りやすいのかなどを、事例で解説します。併せて、うつ病に似た“治療困難例”についても紹介します。

●うつ病とは ●うつ病発症に気づくには

147 職場再点検シリーズ メンタルヘルス編

チェックしよう!あなたの職場

27分

メンタルヘルスを脅かす職場環境とはどのようなものでしょうか。どんなことに気をつければ、心の健康を保てるのでしょうか。このビデオでは、ごくありがちな職場の風景から、どのような点に何故気を配らなくてはいけないのかを事例をもとに解説し、実際の職場の再点検に役立てられる教材です。上司と部下の人間関係、同僚との人間関係、仕事のノルマなどを身近に解説します。

148 職場再点検シリーズ メンタルヘルス編

心の不調の気づき方

18分

ストレス等によって精神的に疲れていても、それと気づかなければ必要な対策も打てません。ではどのようにすれば、心の不調に気づくことができるのでしょうか。この教材では、周囲から見てわかる心の疲れへの気づき、自分自身でわかる心の疲れへの気づきに焦点を当て、事例を挙げて紹介します。

149 元気な職場をつくるメンタルヘルス

管理職によるメンタルヘルス ―傾聴するコミュニケーション―

20分

職場の人間関係をストレス要因にしないためには、コミュニケーション能力を高める事が大切です。そのためにとても有効な「傾聴」の技法を、事例を通じて分かりやすく解説します。

●傾聴の大切さと効用 ●傾聴技法のいろいろ（簡単受容、要約、開かれた質問、など）
●自殺について

150 元気な職場をつくるメンタルヘルス

ストレス―日決算主義のセルフケア

20分

セルフケアで重要なのは、その日のストレスをその日のうちに解消していくことです。このビデオでは、毎日のストレスを「一日決算」するための工夫や考え方を紹介します。

- ストレス一日決算の大切さ●朝のストレス決算（早起き、朝食、お洒落、など）
- 昼のストレス決算（ソーシャルサポート、リラクゼーション、など）
- 夜のストレス決算（夕食、運動、入浴、睡眠）●休日のストレス決算
- 一日決算が出来なかったら…他

151 元気な職場をつくるメンタルヘルス

こうすればできる！職場復帰 -受け入れる職場の心得- 20分

長期休業後、職場復帰してきた人の病気が再発してしまうのは何故か？ うつ病で休業し復職を果たした人が、病気を再発させて再び休業してしまう事例を通じて、再発しない職場復帰のあり方を示します。

- 再発を防ぐために大切なことは何か？
- ・うつ病の知識について・組織としての取組みについて・部署内のサポートについて

154 元気な職場をつくるメンタルヘルス 2

“うつ”を考える 24分

うつ病による休職・復職を経験した人の体験談を元に、どのようにすればうつ病を予防できるか、もし罹患した時どのような症状に気づいて、どのように対処すれば早期回復可能なのかを考えた教材です。

- うつ病を発症するまで●うつ病の症状●うつ病の予防法●早期治療と早期回復など

155 元気な職場をつくるメンタルヘルス 2

知っておきたい！過重労働対策 23分

なぜ過重労働対策が必要なのか、医師による面接は何を目的にどのように行われるなどを、ドラマ形式で分かりやすく展開します。

- 過重労働による労災認定例●労働安全衛生法の改正点●過重労働対策とは
- 医師による面接とは●面接申請するまで●面接の実際 など

158 新・職場のメンタルヘルス 職場復帰編パート2

人材流出を防ぐ職場復帰実践マニュアル 30分

メンタルヘルス不調による病休者への対応は、管理職や人事スタッフにとって、難しい問題です。このビデオでは、復帰を目指す病休者に対して、管理職や人事スタッフは、どのように連携してサポートすればよいのか、ドラマで学びやすく描きました。

- プロローグ●ドラマ：職場復帰実践マニュアル●対応困難事例●管理職に求められるキャリアサポート●エピローグ

162 新人・若手社員のセルフケア

～ストレスと上手につきあうスキル～ 20分

仕事に慣れていない新人や若手の頃は、自分の能力への悩みや人間関係など、ストレスの種は尽きません。むしろストレスがあるのは当たり前のことです。ストレスに押しつぶされることなく上手につきあうには、自分自身を変える努力が大切です。このビデオでは、そのスキルを豊富な事例を基に、わかりやすく解説します。

- 職場の中の様々なストレス●ネガティブ思考の自分を変えるコツ●ネガティブ思考の独り言●相手に働きかけて自分の考えを伝える●ポジティブ思考のすすめ●もう一歩先へ

全3巻 メンタルヘルスのためのストレス・コーピング入門シリーズ

(コードNo.163~165)

コーピングとは「ストレスへの対処行動」のこと。「コーピング」には多様な方法があり人によって適切な方法も変わってきます。現代人の必須事項ともいえるべき「コーピング」の基本原則と具体的スキルを講師の体験例をまじえて解説し、短期間で、ストレス対処力の向上を実現する内容です。

- 163 第1巻 ストレスとコーピング 24分
●基本知識(ストレス、ストレッサー、ストレス反応) ●ライフイベントとデイリーハッスル ●コーピングとは ●ストレス過程とコーピングの関係 ●4つのコーピング(刺激の除去・軽減、評価を変える、反応を鎮める、社会的支援) ●コーピングを進める手順
- 164 第2巻 ストレス原因へのコーピング 16分
●ストレッサー自体の除去・軽減の方法とその進め方 ●評価を変えるコーピングとは ●ストレスの個人差と思考回路の違い ●セルフトークとは ●セルフトークの自己チェック(マイナス思考に陥りやすいかのチェック) ●ストレスを軽減するセルフトークとは ●社会的支援の具体的な方法
- 165 第3巻 ストレス反応へのコーピング 20分
●急性のストレス反応とは ●リラックスすることの効果 ●職場でできる簡単なトレーニング(効果的な深呼吸・リラックス体操・温感療法・イメージトレーニング)
- 166 エゴグラムで気づこう!元気な職場をつくるメンタルヘルス3 25分
ストレスと上手に付き合う方法 ~気づきとセルフコントロール~
同僚・後輩・取引先などとの、日常的なコミュニケーション不全の事例から、どのようなエゴグラムの傾向がストレスとなるのかを解説し、誰にでもすぐできるタイプ別の解決策を紹介。エゴグラムの活用を通して、自分のストレス傾向への気づきを促す教材。
●コミュニケーションとストレス ●ストレス傾向とエゴグラム ●エゴグラムのタイプ別ストレス ●弱点別のストレス対処法 ●気づきの大切さ
- 167 エゴグラムで気づこう!元気な職場をつくるメンタルヘルス3 24分
ストレス時代のラインによるケア ~職場風土づくりと管理職~
管理職のコミュニケーション不全は職場にどのような影響をもたらすのか?どのような管理職が自分自身のみならず周囲のストレスとなるのかを解説し、そのエゴグラムのタイプ別の解決策を具体的に紹介。職場全体のストレス解消に役立つポジティブなストロークについてもわかりやすく解説。
●部下とのコミュニケーション ●エゴグラムのタイプ別ストレス ●弱点別のストレス対処法 ●部下との接し方の改善策 ●ポジティブなストロークによる職場風土づくり

2 生活習慣病の予防と治療

136 プラス野菜でヘルシーライフ ―外食の上手な摂り方― 20分

忙しく不規則な生活習慣の人ばかりでなく、好きな時間に好きなものを好きなだけ食べられる現代は「外食派」や「コンビニ派」にとって大変便利な世の中です。

その反面、どうしても高カロリー、高たんぱくに偏りやすく、野菜を中心としたミネラル摂取が不足し、やがて糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病になる確率が大変高いのです。また、欧米型の食生活の高カロリー、高たんぱくな部分だけ輸入した結果、日本人の野菜離れがすすみ、今や米国の野菜消費量を下まわっています。

外食が多くなりがちで料理を作る習慣のない人でも「こうすれば野菜がとれる、バランスがよくなる」上手な食事法を解説します。

- 野菜のパワーを見直そう●生活習慣病と野菜の関係●外食メニューの選び方
- こうすればできるひと工夫●家庭で、職場で「プラス野菜」を！

139 見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検 ―食事・アルコール・喫煙・歯― 20分

生活習慣病は、その名の通り生活習慣の偏りが引き起こす疾病群。生活習慣を律することが最大の予防策です。しかし、無意識に染み付いた数々の生活習慣は、なかなか改められないのが実態です。そこで、一日と一週間とに分け、健康的な生活習慣をつくる方法をアドバイスします。

- 食事（一日に必要な栄養の目安・カロリーのコントロールはこうやって・メニューの一工夫でこんなに改善・BMIによる体重管理・ダイエットと健康）
- アルコールとの上手な付き合い方●たばこの害●歯周病の予防法

140 見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一週間を再点検 ―休養・運動― 20分

生活環境の変化、雇用情勢の不安定化、疲労の蓄積、加齢などによって、心と身体も「疲れて」いる人が増えています。一週間単位で休養と運動習慣を見直し、自分らしさを回復する方法をお送りします。

- 運動・体力と健康（エアロビクス・ネロビクス）●ストレスと健康（気分転換法・リラクゼーション法他）●睡眠と健康（睡眠の時間と質・睡眠は心と身体の疲労回復に最大の効果がある）

152 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！― 20分

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。このビデオはウェストたっぷりのサラリーマン・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。

- 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（食事・運動）

153 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 16分

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ビデオ。家庭で、職場で、ちょっとした時間に出来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。

「152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。

●筋肉トレーニング（立位・座位・伏位） ●ウォーキング

156 メタボ撃退！実践シェイプアップ1 行動変容編

正しく理解し変えようライフスタイル

20分

メタボリック・シンドロームは防ぐことが可能な病気です。ライフスタイルの改善は「運動不足」と「過食」。今さらではなく、今からです。自分の身体に向き合い、今一度みがきをかけてみませんか？

●メタボリック・シンドロームとは？ ●代謝を高める健康的なシェイプアップ ●運動に関するQ&A ●モーニング・ナイトストレッチ ●食事の見直し5カ条 ●体重のQ&A

157 メタボ撃退！実践シェイプアップ2 実践編

見つけよう！あなたに合ったシェイプアップ

23分

運動の効果は、「太りにくい体になる」「姿勢がよくなる」「ストレス解消になる」「若さを保つことができる」などなど。さあ、あなたに合った方法でシェイプアップを実践しましょう。また、ちょっとした工夫でバランスよく上手に野菜を摂る方法もご紹介します。

●ウォーキング —— 有酸素運動 ●ストレッチ ●安全にできる筋力トレーニング ●運動補助具の活用 ●野菜や海藻、毎食摂るには ●外食・間食・夜食の注意点

3 その他

- 145 乳がん自己検診のすすめ 9分
乳がんは早期に発見すれば助かる病気です。
乳がんで命を失わないためには、定期的に精度の高い検診を受けることが大切ですが、それとともに日常の自己管理も大切です。自分の乳房―乳腺を良く知っておき、少しでも異常を感じたら、次の検診を待つことなく、迷わず専門医に相談すること。そのためには自己触診を覚え、自己チェックを習慣とすることです。
「乳がん自己検診のすすめ」は、印刷物からは伝わりにくい自己触診の実際をみることによって、「自己検診は難しくない」と実感していただくために作成しました。
「乳がん自己検診のすすめ」をご覧ください。今日から自己触診を始めましょう。
- 146 乳がんを早期に発見するために ～マンモグラフィ啓発ビデオ～ 14分
これは、しこりになる前の乳がんを発見するのに役立つ「マンモグラフィ」を知っていただくためのビデオです。
今、日本女性の乳がんが増えています。それも40歳代をピークとする若い年代に多いのです。しこりを作る前の早期のうちに発見すれば、乳がんは怖い病気ではありません。しこりを作る前に発見するには、女性には少しの努力が必要です。それは、勇気をふるって「検査を受ける」ことです。
さあ、このビデオを見てみて下さい。
- 159 乳がん、あなたは大丈夫！ ～がん検診を受けましょう～ 30分
何にかえがたいものが健康です。家族のために自分のために、自分の身体を守ってほしいと思います。
乳がんを早期発見するために、みなさんもマンモグラフィ検診を受けましょう。
●乳がんとは●マンモグラフィ検診とは●乳がんにかかりやすい人●精密検査の通知を受けたら●乳がん治療最前線●マンモグラフィの評価●患者の会●自己検診をしよう●がん検診を受けましょう●ピンクリボン活動●マンモグラフィ検診で早期発見を
- 160 舞の海のがんに全勝優勝！ 30分
現役時代、小兵力士ながらも技のデパートとして大活躍した舞の海さんが、相撲の基本を例えに、日ごろの生活習慣とがんの関係を分かりやすく解説します。そして検診による、がん発見がいかに大切かを、「がんを防ぐための12カ条」を通して、二人の中学生といっしょに勉強します。
- 161 肺ガンに禁煙キック！ (中学校・少年向) 29分
人気格闘家の角田信朗選手が子供たちと一緒にたばこ健康について勉強します。たばこの害について各専門家の先生の話や実験、豊富な写真やデータをもとにわかりやすく解説します。