



健康づくりDVD無料貸出のご案内

(一財)石川県社会保険協会では、会員事業所様を対象に、職場の健康づくりに関するDVDを無料で貸出しております。職場での研修等、従業員のみなさまの健康管理の啓発にご利用ください♪

【DVD内容】

番号	題名	時間
1	はじめてのウォーキング&ジョギング ①正しい歩き方とは? ②正しい姿勢を知ろう ③正しい歩き方のためのエクササイズ ④スピードウォークにチャレンジ ⑤ジョギングにチャレンジ ⑥ウォーキング&ジョギングの注意点	30分53秒
2	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット ①若々しい体とは? ②良い姿勢になるためには? ③体幹エクササイズ(基礎編) ④体幹エクササイズ(応用編) ⑤ダイエットの基本 ⑥ダイエットと食習慣	32分15秒
3	Good-bye ストレス ①ストレスとはなにか? ②職場でのストレスの生まれる原因は? ③ストレスの初期症状 ④慢性ストレスの症状 ⑤ストレスが体に及ぼす影響 ⑥ストレス対処法・体をリラックスさせる・思考パターンを見直す ⑦心のSOS 早期発見・早期対処	28分37秒
4	正しく知れば怖くない がんのお話 ①がんはどこにできるのか? ②がんはなぜできるのか? ③がん発生のメカニズム ④がんと生活習慣 ⑤がんを早期発見するために がん検診 ⑥がんの治療法	25分59秒

※その他のDVD等もございます。

※申込書・内容リスト等の詳細は、ホームページ <http://www.syahokyo-ishikawa.jp/> にてご確認ください。

【利用方法】

- ① 申込書2枚を協会ホームページよりダウンロードして、印刷してください。(ホームページが見られない場合はお電話いただければ、FAXいたします。)
- ② 必要事項を記入した申込書(事業所名を明記していただき、必ず印鑑を押してください。)に所定の事項をすべてご記入いただき、まずは下記の番号へFAX。(貸出日のご希望に添えない場合、ご連絡いたします。)
- ③ 貸出日に申込書2枚の原本を持ってご来所ください。(申込書を必ずお持ちください。)
- ④ 使用後、貸出期間終了日までにご返却をお願いします。(返却日を先にお伝えください。)

【貸出についての注意事項】

- ※ 貸出期間は2週間を限度といたします。
- ※ 基本的に、郵送での貸出は行っておりません。ご来所いただいでのご利用となります。
- ※ 在庫の都合上、貸出日はご希望に添えない場合があります。
- ※ ご来所される際に、印鑑を捺印した申込書をお持ちでないと、お貸出しできない場合があります。
- ※ 貸出期間終了後は、速やかにご返却をお願いいたします。

連絡先	(一財)石川県社会保険協会
	FAX 番号 076-244-3342
	〒921-8021 金沢市御景町20番1号 電話 076-244-3341