『健康づくりDVD』を無料で貸出します！

会員事業所(協会費を納入されている事業所)の職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、健康づくりに関するDVDを貸出しいたします。
事業所の従業員・そのご家族の皆さまの健康づくりにお役立てください。

DVDの貸出は無料です。
ただし、DVDの返却にかかる経費は会員事業所様の負担となります。

貸出期間は、10日間程度とします。

貸出枚数は、1回につき2枚以内です。

申込方法は、「申込書」により、FAXまたは郵送でお申込み下さい。

※このDVDは、個人がご家庭で視聴することを目的としています。

お問合せ・お申込み先

一般財団法人　**高知県社会保険協会**
〒780-0861　高知市升形9－47　MRビル2階
電話 088-820-8171　FAX 088-821-4055

「健康づくりDVD」貸出申込書

平成　　年　　月　　日

事業所整理記号	－　（例：01－イロハ）	電話番号	
所在地		FAX番号	
事業所名		担当者氏名	

No.	「貸出希望DVD」のNo.に○印をお願いします。
1	◆はじめてのウォーキング＆ジョギング（31分） ① 正しい歩き方とは？　④ スピードウォークにチャレンジ ② 正しい姿勢を知ろう　⑤ ジョギングにチャレンジ ③ 正しい歩き方のためのエクササイズ　⑥ ウォーキング＆ジョギングの注意点
2	◆若々しい体をキープ！エクササイズ＆ダイエット（33分） ① 若々しい体とは？　④ 体幹エクササイズ（応用編） ② 良い姿勢になるためには？　⑤ ダイエットの基本 ③ 体幹エクササイズ（基礎編）　⑥ ダイエットと食習慣
3	◆Good-bye　ストレス（29分） ① ストレスとは何か？　⑤ ストレスが体に及ぼす影響 ② 職場でストレスの生まれる原因は？　⑥ ストレス対処法　・体をﾘﾗｯｸｽさせる ③ ストレスの初期症状　・思考ﾊﾟﾀｰﾝを見直す ④ 慢性ストレスの症状　⑦ 心のSOS 早期発見・早期対処
4	◆正しく知れば怖くないがんのお話（26分） ① がんはどこにできるのか？　④ がんと生活習慣 ② がんはなぜできるのか？　⑤ がんを早期発見するために　がん検診 ③ がん発生のメカニズム　⑥ がんの治療法
貸出希望期間	平成　　年　　月　　日 ～ 平成　　年　　月　　日（　　日間）