

『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**
〒780-086 高知市升形9番47号 MRビル2階
TEL.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) —		
所在地	〒 —		
事業所名			担当者氏名
電話番号	() —	FAX番号	() —
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 ③ストレスの初期症状 ⑦心のSOS 早期発見・早期対処 ④慢性ストレスの症状		
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)		