

No.	分類	タイトル	時間	内容
1	がん	がん教育DVD 「がんちゃんの冒険」	20分	日本対がん協会発行(2011年)。中学生に対するがん教育を目的とした教育DVD。監修：中川恵一・東京大学医学部附属病院放射線科准教授
2	がん	がんを予防しましょう ～がんを予防する生活習慣～	7分30秒	がんの多くは、たばこや飲酒、食事などの生活習慣を見直すことで、ある程度予防できるといわれます。がん予防指針に沿って、現在分かっているがん予防のための生活習慣のポイントを紹介。
3	がん	乳がんを早期発見、早期治療しましょう ～自己触診が早期発見のカギ～	9分23秒	現在、乳がんを予防する方法は見つかりません。乳がんの現状と早期発見の重要性、具体的な自己触診法を解説。
4	がん	まさか私が乳がんに!? ～早期発見があなたを救う～	18分	監修：中村清吾(聖路加国際病院乳腺外科部長)
5	がん	知っていますか？子宮頸がんのこと	14分	監修：今野良(自治医科大学附属さいたま医療センター産婦人科教授)
6	がん	舞の海のがんに全勝優勝！ ※厚生労働省推薦	30分	舞の海のふるさと青森県でのロケを織り交ぜ、「がんを防ぐ12カ条」や身近ながん検診について紹介。
7	ロコモティブ シンドローム	転倒予防エクササイズ ～転ばぬ先の簡単体操～	9分21秒	高齢者の転倒による骨折は寝たきりの大きな要因。転倒を防ぐための体力要因を示し、日常無理なくできる簡単な体操を紹介。
8	たばこ	タバコが健康に与える影響 ～禁煙を始めましょう～	7分23秒	タバコの害を分かりやすく紹介。禁煙のスタートには、No.●「禁煙を成功させる秘訣」を合わせて御活用ください。
9	たばこ	禁煙を成功させる秘訣 ～タバコをやめたいと思っている方へ～	8分31秒	禁煙を成功させるには、ニコチン依存と離脱症状を理解し、心とからだの準備を整えることが大事のため、禁煙に向けた具体的なステップを紹介。No.●「タバコが健康に与える影響」を合わせて御活用ください。
11	たばこ	今から始める喫煙防止教育	60分	幅広い年齢層への喫煙防止教育を目的とし、たばこの害をはじめ、受動喫煙や海外の状況などを解説・紹介する。対象年齢に応じた5部構成。(小学校低学年用、中学年用、高学年用、中学・高校生用、一般・大学生用)
12	生活習慣病	脂質異常症を予防しましょう ～コレステロールと中性脂肪～	6分47秒	コレステロールと中性脂肪を分かりやすく解説、脂質異常症予防と具体的な改善策を紹介。
13	生活習慣病	高血圧を予防しましょう ～血圧は健康のバロメーター～	6分44秒	血圧は年齢とともに上昇し、60歳以上では二人に一人が高血圧といわれます。高血圧の判定基準や高血圧予防の重要性などを解説。
14	生活習慣病	糖尿病を予防しましょう ～合併症を防ぐ生活習慣～	6分58秒	糖尿病は、それ自体だけでなく、合併症の問題も大きく、健康や生命の脅威となります。糖尿病の発症、合併症を予防するための生活習慣を紹介。

No.	分類	タイトル	時間	内容
15	生活習慣病	適正体重で生活習慣病を予防しましょう ～肥満を予防する生活習慣～	7分20秒	肥満は様々な生活習慣病のリスクとなります。日常生活を見直して、適正体重を維持する方法を紹介。
16	生活習慣病	高尿酸血症を予防しましょう ～尿酸値を改善する生活習慣～	7分03秒	最近では30代が痛風発症年齢のピーク。これには、若年層の食生活を中心として、食生活が大きく影響している模様。痛風発作が起きる前、尿酸値が高くなってきた時からの生活習慣の見直しの重要性を解説。
17	生活習慣病	運動で肥満を解消しよう ～肥満改善のダイエットエクササイズ～	8分57秒	肥満の解消には、食事の見直しと同時に運動習慣を身につけることが大切。手軽にできるウォーキングと筋カトレーニングの方法を紹介。
18	生活習慣病	無理なく内臓脂肪を減らすには ～食事と運動でバランスよく～	9分	メタボリックシンドロームの主な原因は「食べすぎ」「運動不足」。内臓脂肪蓄積につながっている日々の生活習慣を振り返り、改善点や具体的な対策を考える。健診事後指導などでご利用ください。
19	生活習慣病	メタボリックシンドロームとは？ ～お腹ぽっこりが危険の始まり～	9分	内臓脂肪の蓄積が、高脂血症や高血糖、高血圧を引き起こし、リスクが重なると動脈硬化が急速に進むといわれている。そのメカニズムを分かりやすく解説。健診事後指導などでご利用ください。
20	生活習慣病	健診結果から今の自分のからだを知る ～検査値は生活習慣病への道標～	10分	健診結果から今の自分の状態は、メタボリックシンドロームやその結果起こる臓器障害のどの段階にあるのかを知るため、検査結果の見方を整理して分かりやすく解説。個別保健指導の前段階などでご利用ください。
21	食生活	栄養バランスのよい食卓づくり① ～「ごはん」と「おかず」のバランス～	6分10秒	「ごはん」と「おかず」を組み合わせる食事の利点を、実際の食事写真とグラフを見ながら解説。
22	食生活	野菜は1日350グラム以上食べましょう ～野菜の栄養と健康効果～	5分29秒	生活習慣病予防効果の期待できる野菜の栄養成分や具体的な働き、含まれる野菜を写真例で紹介。
23	骨粗鬆症	骨粗鬆症を予防しましょう ～じょうぶな骨を保つ生活習慣～		骨粗鬆症には、若い時からの生活習慣が大きく影響します。骨のライフサイクルと、各ライフステージに対応した生活習慣の改善ポイントを紹介。
24	骨粗鬆症	骨粗鬆症予防体操 ～骨をじょうぶにするコツコツ運動～	8分31秒	運動が骨の硬さに与える影響のメカニズム、骨をじょうぶにする運動と方法を紹介。
25	健康全般	〔職場の健康シリーズ〕 腰痛を防ぐには	20分	腰痛を起こしやすい職場での作業姿勢や動作に注目し、その動作を分析。職場対策と個人や家庭対策とを紹介。
32	健康全般	〔わたしたちのからだと健康〕 労働生活と健康 ～豊かな人生へのトータルヘルスプロモーション～	24分	労働環境の変化、労働災害や職業病、その予防のための社会や個人の取り組みについて解説し、「働くこと」と健康について考える。 ※対象：高校生、大学生など
33	健康全般	〔わたしたちのからだと健康〕 現代の感染症と健康～ともに考えよう結核からエイズまで	29分	感染症の歴史から現状、病原体の主な感染経路やその予防法、性感染症(STD)などについて解説。 ※対象：高校生、大学生など

