

1. 生活習慣病

番号	タイトル	購入年度	時間	内容	保存所管
B-1-21	防ごう！メタボリック・シンドローム ー内臓脂肪をやっつけろー ※DVD	H26	21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。この DVD はウエストたっぶりのサラリーマン・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。	共済
B-1-22	ふせごう生活習慣病シリーズ これでアナタも肥満解消！肥満のことについてよく知ろうーダイエットの正しい知識とその方法ー 第1巻 ダイエットの第一歩、肥満についてよく知ろう！ ※DVD	H26	15分	睡眠時無呼吸症候群などを引き起こす肥満のメカニズムや肥満注意信号、生活習慣病との関係などを解説します。	共済
B-1-23	ふせごう生活習慣病シリーズ これでアナタも肥満解消！おすすめ、減量アプローチ法ーダイエットの正しい知識とその方法ー 第2巻 お勧め！ How to ダイエット ※DVD	H26	18分	健康で長続きする減量とは？をキーワードに、リバウンドやストレスなど、困った時の対処の仕方を紹介。	共済