

## 2. ぐらしの健康管埋

番号	タイトル	購入年度	時間	内容	保存所管
B-2-25	腰痛 その予防と対処法 ※DVD	H28	20分	腰痛防止のポイントとなる作業方法を分かりやすく紹介し、腰痛予防対策として重要となる作業環境の改善等も解説します。さらに、実際に腰痛が起きた時の対処法、予防体操等も紹介します。	人委
B-2-22	腰痛を防ぐ 職場の腰痛対策ストレッチング ※DVD	H27	23分	腰痛を起こしやすい職場（重量物取扱い作業立ち作業・座り作業 介護・看護作業 車両運転作業等）で働く人のために、腰痛の基礎知識と、その予防と対策を紹介します。	厚生
B-2-21	熱中症はこわくない！ 予防対策10か条 ※DVD	H27	35分	猛暑日の多い最近の夏の労働現場で、労働災害のリスクとして定着した熱中症。高温多湿の現場では知識の不足、体調管理の不備、熱中症の危険を増幅させることがわかっています。熱中症の危険と正しい管理、応急処置のし方等、アニメでわかりやすく解説します。	厚生
B-2-24	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一週間を再点検 ～運動・休養～ ※DVD	H26	20分	生活環境の変化、雇用情勢の不安定化、疲労の蓄積、加齢などによって、心も身体も「疲れて」いる人が増えています。一週間単位で休養と運動習慣を見直し、自分らしさを回復する方法をおおくりします。	共済
B-2-23	見直そう！あなたの生活習慣 あなたの一日を再点検 ～食事・アルコール・たばこ・歯周病～ ※DVD	H26	20分	若い女性、中年期の男性、高齢期の男性。3人それぞれの1日の生活習慣を食事を中心に再点検します。 ①食事 ②アルコールとの上手なつきあい方 ③たばこの害 ④歯周病の予防法	共済
B-2-19	働く人の睡眠と健康 1. あなたの睡眠、足りていますか？ ～睡眠不足と睡眠障害～ ※DVD	H24	24分	仕事が忙しい、趣味で多忙、十分寝ているはずなのに眠い……。様々な事情で働く人の睡眠時間が不足しています。睡眠不足の状況を放置するとどのような影響があるのか、睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いて分かりやすく解説します。	厚生
B-2-20	働く人の睡眠と健康 2. 快眠習慣のための10の方法 ～ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい～ ※DVD	H24	24分	健康情報が誤解されていることなどから、睡眠の質を下げる誤った生活習慣を送っている例が後を絶ちません。このDVDでは、睡眠のメカニズムを紐解き、より良い睡眠のための生活習慣（交代勤務・夜勤の人のための情報も有）を解説します。	厚生
B-2-5	腰痛のはなし ※VHS	H03	30分	歩くとき、仕事をするとき私達の体のかなめになっているのが腰です。職場で起こりやすい腰痛の原因としては中腰を続ける作業、重量物を持ち上げる作業、腰のひねりを伴う作業などによるものが全体の約70%を占めているといわれています。そうした作業の方法や姿勢による問題点やその影響を中心に腰痛の症状や原因、予防対策などを解説しています。	消防