

#### 4. 職場の健康管理

番号	タイトル	購入年度	時間	内容	保存所管
B-4-19	VDT&パソコン作業の疲労回復法 第1巻 ひとり1台時代の健康管理 ※DVD	H27	20分	眼・肩や首・腕・腰の疲れを訴える人が急増しています。パソコン作業をする うえでの健康管理の方法を紹介しています。 ①自分の健康状態を把握しよう ②疲れにくい作業姿勢とは	厚生
B-4-20	VDT&パソコン作業の疲労回復法 第2巻 テクノストレスと心の疲労回復 ※DVD	H27	20分	テクノストレスと言われる、こころの健康状態に注意信号がともっている人の 悩みも深刻です。 ・自分では気づかない身体からの警告 ①目の疲労チェック、②頭・肩・腕のチェック ・心の疲労はここに出る ①作業別の疲労パターン、②心の疲労チェック他	厚生
B-4-21	快適職場・健康づくりシリーズ 第2巻 腰痛・肩こり・頭痛 ※DVD	H26	18分	1日の3分の1を過ごす職場は、私たちの健康に大きな影響を与えています。 一人で出来る予防法から、職場環境改善まで専門家が具合的なアドバイスをし ます。	共済