



きょうから禁煙 ふせごう受動喫煙 タバコと決別 はじめの一歩

DVD 全1巻 38,000円 (税別・送料込) / 約19分 / 字幕選択式

監修：吉見逸郎 [国立がん研究センター がん対策情報センター たばこ政策支援部 主任研究員]

“禁煙”は受動喫煙を
完全に防ぐための唯一の対策

自分自身のため、
家族や仲間の健康のために！

あなたは、いつ **決断** しますか？

いくら分煙しても、
完全に受動喫煙を防ぐことができない以上、
喫煙はマナーや嗜好の問題とは言えなくなりました。
自分自身のため、家族や仲間の健康のために
タバコを止めるはじめの一歩、
それは決断することです。

【主な内容】

- タバコの依存性、有害性
- 身体に及ぼす害
- 禁煙の進め方「自力」・「禁煙外来」
- 受動喫煙の被害 副流煙、3次喫煙
- 女性特有の問題 妊娠、出産、子育て、美容
- 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコについて
- こんな常識は間違いだ
- 禁煙後のメリット



クイズで考える 健診結果の見方、活かし方 (全4巻)



監修: 岡山 明 [合同会社 生活習慣病予防研究センター代表、医学博士]

毎年受けている健康診断。しかしせっかく受診しても、その結果を自分の健康づくりに活かしていない人が多いことが知られています。このDVDシリーズは、それぞれの巻のテーマのクイズで考えながら、身につける教材です。何を検査しているのか、検査値と健康上のリスクの関係、そしてその場合の予防や対策はどうかのについて、分かりやすく解説します。

- 第1巻 メタボリックシンドローム (27分)
- 第2巻 血圧 (28分)
- 第3巻 血糖値 (28分)
- 第4巻 脂質 (LDLコレステロール) (28分)

DVD 全4巻セット価格 160,000円 (税別) / 各巻 40,000円 (税別)

働く人の睡眠と健康 (全2巻)



監修: 田ヶ谷浩邦 [北里大学教授 医学博士] / 田中克俊 [北里大学大学院教授 医学博士]

これまでの産業保健では注目度の高くなかった「睡眠」。しかし生活習慣病対策には、「食事」、「運動」の指導に加えて、「睡眠」指導が不可欠です。睡眠時間が短か過ぎると食欲亢進から肥満になりやすく、高血圧や糖尿病、抑うつ状態の数値も悪化することが分かっています。他に、見過ごせない睡眠障害、睡眠と労働生産性の関係などにも言及した、画期的な睡眠教育教材です。

- 第1巻 あなたの睡眠、足りていますか? ~睡眠不足と睡眠障害~ (24分)
- 第2巻 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~ (24分)

DVD 全2巻セット価格 80,000円 (税別) / 各巻 40,000円 (税別)



熱中症はこわくない! ~予防対策10か条~



監修: 澤田晋一

[独立行政法人 労働安全衛生総合研究所 前国際情報・研究振興センター長 / 特任研究員 医学博士]

猛暑日の多い最近の夏の労働現場で、労働災害のリスク要因として定着した熱中症。高温多湿の現場では知識の不足や体調管理の不備は、熱中症の危険を増幅させることが分かっています。しかし熱中症は正しく対策すれば防げるのです。この教材は熱中症の危険と正しい管理、応急措置のし方等を、アニメで分かりやすく展開し、現場労働者向け、管理監督者向けの6つのエピソードで構成したものです。各エピソードは単独でもご覧いただけるため、短時間の研修にもお使いいただけます。

DVD 全1巻 全員向け (30分)・管理職向け (35分) / 価格 45,000円 (税別)

防ごう! メタボリック・シンドローム —内臓脂肪をやっつけろ!—

監修: 埋忠洋一 [(株) TIS 主任産業医 (元UFJ銀行健康管理センター所長)]

生活習慣病対策が難しいのは、これまでに馴染んだ生活習慣を変えなくてはならないことと、自覚症状の無いままに病状が進むためだと言われています。このビデオでは「メタボリック (=代謝)」に焦点を絞り、肥満と代謝の関係について詳しく説明しています。また脂肪細胞から出るホルモンの働きなどをCG解説し、少しの時間でもできる運動や負担の少ない食習慣の提案もされている待望の教材です。

DVD 全1巻 (21分) / 価格 38,000円 (税別)



見直そう! あなたの生活習慣 (全2巻)

生活習慣ベースを一日と一週間とに分けて考え、その人なりの健康的な生活習慣をつくる方法をアドバイスします。特定保健指導者も必見!

- 第1巻 あなたの一日を再点検 —食事・アルコール・たばこ・歯周病— (20分)
- 第2巻 あなたの一週間を再点検 —運動・休養— (20分)

DVD 全2巻セット価格 70,000円 (税別) / 各巻 38,000円 (税別)

プラス野菜でヘルシーライフ —外食の上手な摂り方—

監修: 足立香代子 [せんば東京高輪病院栄養管理室長]

野菜の摂取と生活習慣病などとの関わりについても解説を加えながら、外食メニューの選び方や、料理をつくる習慣の無い人でも簡単に出来る料理方法など、誰でもできる野菜摂取のアイデアを紹介します。

DVD 全1巻 (20分) / 価格 38,000円 (税別)

●お問い合わせ・お買い上げは

(株) オプチカル 販売課 教育映像係

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100

FAX 087-841-1101