

# D V D 貸 出 申 込 書

一般財団法人香川県社会保険協会 へて (FAX番号 087-837-1661)

1. 申込DVD(一度の貸出は3枚までで希望するDVDに○をつけてください)

| 希望 | 人気ランキング     | タイトル                                  | 時間  |
|----|-------------|---------------------------------------|-----|
|    | <b>new!</b> | 働く人の睡眠と健康～あなたの睡眠足りてますか？               | 24分 |
|    | <b>new!</b> | 働く人の睡眠と健康～快眠習慣のための10の方法               | 24分 |
|    | <b>準新作!</b> | 新・特定保健指導と糖尿病重症化予防を成功させるコツ             | 58分 |
|    | <b>準新作!</b> | はじめてのマインドフルネス「心の筋トレ」                  | 72分 |
|    | 1           | ちょよいのちょいトレ ストレッチ&筋トレでコリほぐしと運動不足解消     | 46分 |
|    | 2           | 3秒から始める腰痛体操                           | 49分 |
|    | 3           | 元気な職場をつくるメンタルヘルス5「自分でできるストレス・コントロール」  | 25分 |
|    | 4           | <食で健康> バランス食のススメ                      | 43分 |
|    | 5           | ちょよいのちょいトレ 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう      | 60分 |
|    | 6           | ちょよいのちょいトレ ストレッチ&筋トレ 生活習慣化のすすめ!       | 67分 |
|    | 7           | 1分ストレッチ 健康と美ボディを手に入れる                 | 83分 |
|    | 8           | 元気な職場をつくるメンタルヘルス7「ストレスチェックを活用したセルフケア」 | 25分 |
|    | 9           | 名医にQ:心臓を守ろう!狭心症の意外なサイン                | 77分 |
|    | 10          | 実はこわい 歯周病 徹底対策                        | 58分 |
|    | 11          | 1分ストレッチ 健康と美ボディを手に入れる                 | 83分 |
|    | 12          | 高血圧 きっと治せる!この一歩                       | 58分 |
|    | 13          | あなどれない!不整脈                            | 44分 |
|    | 14          | 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう                | 42分 |
|    | 15          | 正しく知れば怖くない がんのお話                      | 26分 |
|    | 16          | 心臓病:心筋梗塞を見逃すな                         | 43分 |
|    | 17          | トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操           | 60分 |
|    | 18          | 脳卒中:脳梗塞を防げ                            | 44分 |
|    | 19          | <健康長寿>ははじめよう!自分でできる体づくり               | 58分 |
|    | 20          | はじめてのウォーキング&ジョギング                     | 31分 |
|    | 21          | Good-byeストレス                          | 29分 |
|    | 22          | きょうの健康:ひざ痛克服                          | 57分 |
|    | 23          | スロートレーニングで太らない体をつくる                   | 77分 |

2. 利用期間(20日以内)

令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日(返却予定日)

3. 受取方法(どちらかに○をつけてください) 返却方法(どちらかに○をつけてください)

発送 来所

発送 来所

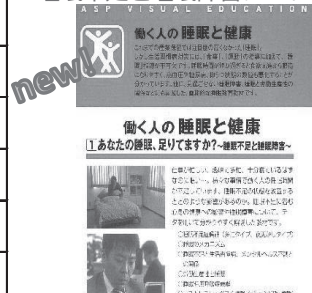
4. その他 DVDを返却する際の郵送料については、ご負担願います。また、DVDの複製、公衆送信、団体での上映会は禁じられています。DVD貸出中の際は、ご希望にそえない場合がございますので、ご了承ください。

上記のとおり、DVDの貸出を申込みます。 令和 年 月 日

|      |  |      |  |
|------|--|------|--|
| 事業所名 |  | 担当者名 |  |
| 所在地  |  | 電話番号 |  |

新作DVD入荷しました!

睡眠不足と睡眠障害について



一日の1/3を占める睡眠時間、気になるぐっすり眠るための快眠習慣!



準新作!



準新作!

