

映像教材のご案内

*教材のジャンルをクリックすると紹介ページへジャンプします
教材タイトルからお探しの際は[こちら](#)から

目次

- 母子保健 (P.1)
- 性教育・思春期保健 (P.3)
- 喫煙 (P.6)
- 女性の健康 (P.6)
- 生活習慣病 (P.7)
- 歯の健康 (P.9)
- 睡眠・メンタルヘルス (P.10)
- 公衆衛生 (P.11)
- 高齢者保健 (P.11)
- さくいん (P.12)

母子保健

看護スキルアップシリーズ 赤ちゃんケア



■定価：本体各20,000円+税（ライブラリー価：本体各40,000円+税）
■監修：竹内幸枝（日本赤十字社医療センター看護部部长） ■2011年

分かりやすい、鮮明な映像と解説で、育児テクニックのポイントとコツはもちろん、日常の“うっかり”シーンも豊富に取り入れた、赤ちゃんケアの決定版です！ 新人ナースの研修に、そして出産準備教室での指導に幅広くご利用いただけます。

080626 抱っこの仕方
これであなたも抱っこのエキスパート！

080645 赤ちゃんのお風呂の入れ方

080628 安全な調乳

■収録時間：18分

■収録時間：27分

■収録時間：23分

【内容】 ●抱っこの前に気を付けること
●抱っこの方法
抱き上げ・横抱き・縦抱き・抱きかえ・寝かせ方
●あやし方
●おさらいとポイント

【内容】 ●目的と効果
●沐浴前の注意
●沐浴の準備
●沐浴の実際
●沐浴以外の清潔ケア

【内容】 ●母乳栄養と人工栄養について
●ミルクの使用が必要になる場合
●ミルクを作る前の準備
洗浄・消毒の必要性 / 物品の洗浄 / 煮沸消毒 / 薬液消毒 / 電子レンジ消毒
●ミルクの作り方
●ミルクの飲ませ方

080871 ことばを育てる 語りかけ育児



■定価：本体15,000円+税 ■監修：中川信子（子どもの発達支援を考えるSTの会・言語聴覚士）
■収録時間：65分 ■2011年

ことばを十分使えない赤ちゃんでも、気持ちはきちんと表現しています。例えば、おもちゃを何回も渡すのは、物を渡すのと同時に気持ちも渡しているからです。また、目をきちんと合わせることで赤ちゃんは気持ちを伝える努力をします。そうした赤ちゃんのしぐさやちょっとした表情の変化に応えることで、赤ちゃんの気持ちは前向きになり、もっと伝えよう、もっと関わろうとします。それがその後の“ことばを育てる”ことにとっても大切になります。このDVDでは、赤ちゃんのそうしたひとつひとつの行為にどんな意味があるのか、どんな思いが込められているのか、それに対してどう応えたらよいのかなど、ことばがまだうまく出てこない赤ちゃんとお母さんの実際のやり取りを見ながら、言語聴覚士が具体的に詳しく解説します。

【内容】 ●3つの大事なポイント ●歩き始めの頃 ●望ましい関わり方
●ねんねの頃 ●望ましくない関わり方 ●7つの大事なポイント・テクニック
●お座りからハイハイの頃

健康な乳幼児の発達



■定価：本体各25,000円+税
■監修：社会福祉法人恩賜財団母子愛育会・日本子ども家庭総合研究所 ■2002年

乳幼児期の子どもの体、心の発達の早さには目を見張るものがあります。3歳頃までには、基礎的な運動能力、言葉の基礎が育ち、基本的な生活習慣もかなり自立します。自我もよりはっきりしてきます。このように、この時期に人間としての基礎が形成されるのです。

このDVDでは、ある女の子の誕生から18か月までの発育・発達していく過程を紹介しながら、保育所に通う同じ月齢の子どもたちも紹介しています。ただし、子どもの発育・発達には個人差があり、あくまでも平均的な、典型的な目安として紹介します。

080647 1. 誕生から10か月頃

080648 2. 12か月から18か月頃

■収録時間：30分

■収録時間：30分

【内容】 ●出生直後～生後2か月頃
●生後3～4か月頃
首すわり／あやすと笑う／180度追視ができる など
●生後6～7か月頃
寝返りをする／おすわりする／声をかけると振り向く など
●生後9～10か月頃
つかまり立ちとつたい歩き／引き出しを出したり中のものをいじる／指先を使って小さな物をつかむ など

【内容】 ●生後12か月頃
大人の簡単な行動をまねする／めちやくちゃ描きをする／よちよち歩き／自分でさじを持ち、すくって食べようとする
●生後18か月頃
一人歩き、小走りに走る／絵本を見て知っているものを指す／音楽に合わせて全身を動かす など

※このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は**こちら**の注文書①をご利用ください

あかちゃんと離乳食



- 定価：本体各25,000円+税（ライブラリー価：本体各50,000円+税）
- 監修：社会福祉法人恩賜財団母子愛育会・日本子ども家庭総合研究所
- 指導：堤ちはる（日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部栄養担当部長）・山本妙子（愛育病院栄養科長）
- 2007年

赤ちゃんは生まれてから4～5か月くらいまでは、母乳や育児用ミルクからエネルギーや栄養をとり、すくすくと育ちます。しかし次第に、母乳や育児用ミルクだけでは、たんぱく質、脂質、ビタミンやカルシウム、鉄などのミネラル類などの栄養素が不足してきます。そこで離乳食が必要になってきます。この栄養の補充が離乳食の大きな目的ですが、食べ物をかむ力（咀嚼力）を身につけるといった目的もあります。離乳食期は、赤ちゃんが飲むことから、かんで食べるということを学んでいく時期であり、それを支えるのが離乳食なのです。このDVDでは、赤ちゃんの成長と離乳食との関連を視覚的に分かりやすく表現し、離乳食全般にわたって学んでいただけるよう制作してあります。また、離乳食の開始・進行については、平成19年3月に厚生労働省より出された「授乳・離乳の支援ガイド」に基づいた内容となっています。

080781 1. 進め方の基本と食生活

080782 2. 離乳食づくりのポイント

■収録時間：30分

■収録時間：30分

- 【内容】
- 離乳の準備と心構え
 - 離乳食の進め方の目安
 - 食物アレルギーについて

- 【内容】
- 生後5～6か月ごろ
 - 生後9～11か月ごろ
 - いろいろなベビーフード
 - 生後7～8か月ごろ
 - 生後1歳～1歳6か月ごろ

080852 新生児沐浴手順 パワーアップ版



学習用 指導用 両親学級用

- 定価：本体30,000円+税
- 収録時間：約51分
- 監修：末原紀美代（兵庫医療大学）・森圭子（甲南女子大学）・江島仁子（甲南女子大学）
- 2008年

技術の未熟な実施者にとって、安全かつ清潔に行える「フェイス・アウト法」（沐浴槽内での動作数が少なく、顔を沐浴槽外で洗う方法）を一つひとつ丁寧に解説。モデル人形だけでなく、実際の新生児沐浴場面も収録されているので、容易にイメージをつかむことができる。また、両親学級でも使用できるコンテンツを収録。

080853 きれいな乳歯の育て方



- 定価：本体12,000円+税
- 収録時間：48分
- 監修・指導：We-Net 伊藤智恵・岡由紀子・熊谷ふじ子・松村いづみ
- 2005年

乳歯を健康に育てるために知っておきたいケアのポイントを解説。また卒乳、離乳食やおやつとの与え方なども解説します。乳歯をむし歯から守るための正しい知識、定期的なメンテナンスなどの必要性を詳しく紹介。

080854 子育て支援ビデオ 子育て不安を乗り越えて



- 定価：本体30,000円+税
- 収録時間：22分
- 監修：大日向雅美（恵泉女子学園大学院教授 学術博士）
- 2006年

子育て中の親たちに向けて。
今、子育てに不安を感じる人々が増えています。うまく子どもと接することができない。自分は母親失格なのでは。生活の利便性が高まりながら、なぜ、親たちは子育てに不安と戸惑いを持つのでしょうか。子育てをどう捉え、どう取り組めば、子育て不安を乗り越えられるのか。識者や支援センター、親たちへのインタビューを交え、不安を乗り越えるヒントや視点を親たちや子育て支援に取り組む人々に伝えます。

080855 子育てに希望を！ 児童虐待のない社会のために



- 定価：本体65,000円+税
- 収録時間：約19分
- 監修：宮島清（日本社会事業大学専門職大学院准教授）
- 2012年

今、児童虐待が社会問題としてクローズアップされています。その背景のひとつに、母親の子育て環境の問題があると考えられています。母親なら誰でも感じることもある子育ての不安。その不安から起因する問題と、その解決法を、再現ドラマ、埼玉県和光市での取り組みを見ていながら、分かりやすく紹介します。妊産婦や若い母親、その家族、地域で子どもを支える行政関係者、NPO法人などの皆さんに広く視聴していただき、子育てに希望の持てる社会づくりの大切さ、およびその方法を前向きに考えることを目指しています。

*このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は**こちら**の注文書①をご利用ください

性教育・思春期保健

ミラクル・オブ・ラブ ～新しい生命の誕生～



■定価：本体各43,000円+税

■日本語版監修：北村邦夫（一般社団法人日本家族計画協会クリニック所長） ■収録時間：23分 ■2002年

人間の発生のドラマほど生命の神秘と尊厳を感じさせてくれるものはありません。妊娠から誕生まで、自然の精巧なメカニズムには驚嘆の念を禁じ得ないでしょう。医学写真の第一人者、レナード・ニルソンは1979年、「ミラクル・オブ・ライフ」という人間がどのように受胎し、母胎の中で発達していくかを捉えたドキュメンタリーを制作。その映像の美しさ、崇高さで全世界に衝撃を与え、エミー賞をはじめ、数多くのドキュメンタリー賞を受賞しました。それから20年、内視鏡カメラ・走査電子顕微鏡等の医療機器・映像機器の発達により、より科学的に精密でありながらより美しい映像叙事詩をDVDメディアで忠実に再現した、それが当作品です。発生学の参考資料、妊娠出産の基礎知識、性徳の学習等、あらゆる人々に価値ある映像です。

080124 1. オリジナル版

胎児の成長の過程を、これほど美しくしかも鮮明に撮影した映像は他にありません。生命誕生の神秘と、厳粛さに感動するとともに性の知識を明るく正しく得ることができます。

080125 2. 児童版

小学生中・高学年向け

子どもの問い、「わたしたちはどこからきたの？」に対し無理なく自然に答えています。正しい性の知識を受け入れてもらえるように配慮しながら、分かりやすい解説にしました。
※「オリジナル版」を低年齢の性教育用に理解しやすいナレーションに直したものです

専門医が答える！「からだの成長」シリーズ



小学生中・高学年向け

■定価：本体各12,000円+税

ドイツ公立教育映像研究所製作による、精巧な技術と美しい色彩のアニメーション。専門医による解説でよく理解できます。

080803 育ちゆくからだと月経

■収録時間：14分

排卵と月経の仕組みをアニメーションで展開。
【みんなからのしつもん】
・どうして女の子だけ月経になるの？何歳くらいからなるの？
・おりものってなんですか？
・胸がふくらむのはどうして？
・小学生でもベチャパイで恥ずかしいってうんですけれど… ほか

080804 育ちゆくからだと射精

■収録時間：10分

精子がつくられる過程と射精、変声の仕組みをアニメーションで見せます。
【みんなからのしつもん】
・ペニスはなぜたつの？
・真性包茎、仮性包茎ってなんですか？
・僕のペニスは小さいとか、だいたいよぶかな？
・こう丸の左右の大きさ、高さがちがう
・寝ているときに白いものが出てきたんだけど、どうして？ ほか

080805 胎児の成長と誕生

■収録時間：14分

受精から胎児の成長、各器官の形成と機能の発達をアニメーションで克明に描きます。
【みんなからのしつもん】
・子宮の中の水（羊水）はどこからくるの？おなかの中で、おしっこやうんちをしているの？
・流産って、どうしてなるんですか？
・へその緒はどうして50cmもあるの？
・あかちゃんは、もうすぐ生まれるというときに、どうしてでんぐりがえりをして頭を下にするんですか？ ほか

小学1～4年生のための性教育コンテンツ じぶんのからだ



小学1～4年生向け

■定価：本体20,000円+税（ライブラリー価：本体40,000円+税） ■監修：堀口雅子（産婦人科医師・性と健康を考える女性専門家の会会長）

■収録時間：14分 ■2010年

「体のこと」や「赤ちゃんのこと」、「危ない目にあったときのこと」などを分かりやすいアニメーションにしたDVDです。このソフトは、小学生1～4年生の児童が自分の体と異性の体を知り、自分自身の大切さと相手への思いやりの心を学ぶことを目的として制作しました。「赤ちゃんはどこから生まれるの？」「自分（相手）のからだはどうなっているの？」といった、子どもの素朴で自然な疑問に答えられるコンテンツとなっています。全編を柔らかいタッチのアニメーションで表現したデジタルコンテンツです。アニメのビジュアル性を活用することは、主たる対象であるデジタル世代の児童にとって効果的な活用ができ、性への理解は進むものと考えています。また、近年、幼い子どもの性被害が増え、周囲の警戒だけではなく、子ども自身が性の知識を持つことが重要になっています。視聴にあたっては、日本語字幕表記ができるよう、バリアフリー対応致しました。

※このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は**こちらの注文書①**をご利用ください

ティーンズの性教育シリーズ



中学生・高校生向け

■定価：本体各12,000円+税

精巧なアニメーションで、二次性徴の変化の仕組みや生命誕生までの神秘を解き明かします。両性の相互理解が平等な関係性を築くことを学べます。

080405 二次性徴を科学する

080406 受精から出産まで

■収録時間：14分

■収録時間：21分

二次性徴と性ホルモン・内性器の発達・月経と射精について、アニメーションを交えながら科学的に探求する。
北沢杏子の実践授業をベースに、中・高校生の女子の生理不順や生理痛、男子の仮性包茎や夢精などの質問にも明るく答える。

受精・妊娠・胎児と母体との血液交換の仕組みから出産まで、アニメーションを交えて科学的に解説。生命誕生の実写も織り込み、10代に「命の大切さ」を実感させる。

中学保健指導用映像教材集 心と身体の健康シリーズ



小・中学生向け

■定価：本体各28,000円+税

■指導：戸部秀之（埼玉大学教育学部助教授） ■2005年

小・中学校の養護の先生方に企画に参加いただき、教えたい内容、言葉では表現できない題材を最新の映像を盛り込んで映像化したDVD教材です。

080808 思春期を学ぶ（性教育）

080809 心の健康

■収録時間：約23分

■収録時間：約28分

- 【内容】
1. 成長ホルモンの秘密
 2. 何が起ころの？大人への身体の変化
 3. 受精と妊娠の神秘とメカニズム
 4. 性感染症
 5. あなたならどうする？性情報と犯罪の現状

- 【内容】
1. 「心」ってなに？
 2. ストレスを知ろう
 3. ストレスで変化する心と体
 4. ストレスと上手に付き合おう

080863 ゆっくり大人になろうよ 思春期の性教育



学習用 指導用 小学生高学年以上向け

■定価：本体20,000円+税

■医学監修：下屋浩一郎（川崎医科大学産婦人科教授）

■収録時間：約47分

■2009年

警察の少年育成官や中学生の男女に行ったインタビューを踏まえた性教育教材。思春期の性について、どういった悩みが多く、性衝動への対応はどうなるのかなどの情報も包含しており、思春期の子どもたちに知ってもらいたいことをまとめたDVDになっています。

文部科学省中学校学習指導要領、高等学校学習指導要領の現行、新規ともに対応。

- 【内容】
1. ゆっくり大人になろうよ
揺れ動く思春期の心／性交に対する正しい知識は持っているか／相手を思いやる恋愛って？／正確な知識を持って行動する／自分自身をコントロールして相手を大切に／年齢相応の付き合い方とは
 2. 性犯罪から身を守るために
性犯罪の手口／夜の徘徊から非行、性犯罪へ／強姦、強制猥褻および公然猥褻とは／児童買春、携帯電話・メールでの誘いから脅迫へ
 3. からだの変化、妊娠と避妊
からだの変化 -妊娠する性と妊娠をさせる性への変化／性交すれば当然妊娠する／望まない妊娠のための避妊方法
 4. 性感染症について
ケジラミ症／尖圭コンジローマ／性器ヘルペス／性器クラミジア感染症／淋病（淋菌感染症）／性器カンジダ症／エイズ 後天性免疫不全症候群／避妊についての正しい知識

*このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は[こちら](#)の注文書①をご利用ください

生と性、健康を学ぶ



■ライブラリー価：本体各10,000円+税
 ■構成・監修：対馬ルリ子（ウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック院長） ■2009年

文部科学省は、「生徒指導の観点のみではなく健康教育の観点から、性に関する指導を体系的にかつ組織的に展開する」ことを求めています。しかし実際には、包括的なセクシュアリティ教育がまだ追いついていないのが実態です。この視聴覚教材を、性の健康教育を進め、人材育成のためにお役立てください。

080864 第1巻 女の子、男の子のからだと心

■収録時間：25分

赤ちゃんが生まれたとき、男女の性別の違いはどこで判断するのでしょうか。性ホルモンによる性差、生殖器・外生殖器による性差、性染色体による性差、脳と心の性差などについて、医学の立場から解説します。

080865 第2巻 恋愛とセックス

■収録時間：25分

にきびができる、イライラする…思春期の性ホルモンの分泌により、心が不安定になったり、体調が悪くなったり、性欲や性衝動が出てきます。毎月女性に起こるホルモンの大きな変動、男女の性衝動の違い、などについて解説。

080866 第3巻 妊娠と避妊のメカニズム

■収録時間：25分

女性の体に生じる排卵と月経のプロセス、男性の体に生じる勃起や射精のメカニズムについて、CGを交えて解説していきます。

080867 第4巻 STD（性感染症）を防ぐ

■収録時間：25分

産婦人科医の立場から、性感染症（STD）とは何かを説明し、それは性的な接触によって感染することを語ります。

HIV/エイズってなに？



■定価：本体各20,000円+税（ライブラリー価：本体各40,000円+税）
 3巻セット本体54,000円+税（ライブラリー価：本体108,000円+税）
 ■監修：岩室紳也（公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター長）・満屋裕明（熊本大学医学部教授 1・2）
 ■2006年

世界的研究者による監修を受け、CGを駆使し最新の情報を満載した今までにない教育用DVDビデオシリーズです。

従来の教育用ソフトにあった概説と社会的課題に加え、免疫システムの解説から、最新治療法、国際社会の課題と構造、行動に則した予防対策・検査手順、ボランティア活動など、幅広い内容で、HIV/エイズの現状と、的確な予防知識を学べます。

★授業に合わせて上映する内容を選べます！
 ★視聴者対象別に内容を選べるメニュー構成！

★項目ごとに選択できるメニュー付き！
 ★バリアフリー対応日本語字幕表示機能付き！

080474 1.感染のしくみ編

中学生以上向け

■収録時間：中学生36分・高校生51分・
 大学・一般66分

医学の祖、ヒポクラテス博士が、21世紀初頭のHIV/エイズについて調査研究します。HIV/エイズの現状、免疫の仕組み、最先端治療、感染予防、コンドームの使い方、性感染症との関連性、感染経路など幅広い内容を網羅。圧倒される深い内容とCGによる高画質映像で、見る人に強い印象を与える1本です。「コンドームと感染予防」では対象に合わせて選べるよう、線画編とCG編を用意しました。

080475 2.HIVと共に生きて編

小学生高学年以上向け

■収録時間：85分

HIV/エイズを取り巻く国際的な社会環境について、ボランティア団体の活動や陽性者・支援者へのインタビューを交え、解説しています。実写映像、CG、アニメーションを交えたバリエーション豊かな映像表現で、難しくなりがちな社会課題を、分かりやすく構成しました。HIV/エイズと人権・差別、感染と子供・貧困、感染を拡大する国際社会の構造、ボランティア施設の実際の活動や、HIVに感染している人・支援者へのインタビューという、立体的な内容です。

080476 3.社会・Q&A編

中学生以上向け

■収録時間：中学生35分・高校生48分・
 大学・一般53分

質問の傾向で3分類された質問回答集です。医療編、感染経路編、社会人権編が1本にまとめられています。1つひとつの上映時間を短く、授業の構成や学年によって映像を自由に組み合わせることが可能なお得な1本です。

※このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際はこちらの注文書①をご利用ください

喫煙

080807

中学保健指導用映像教材集 心と身体の健康シリーズ
喫煙・飲酒・薬物乱用と健康

DVD

小・中学生向け

 ■定価：本体28,000円+税
 ■収録時間：約38分

 ■指導：小林賢二（青少年喫煙等健康問題研究会代表）・戸部秀之（埼玉大学教育学部助教授）
 ■2005年

小・中学校の養護の先生方に企画に参加いただき、教えたい内容、言葉では表現できない題材を最新の映像を盛り込んで映像化したDVD教材です。

080427

新版 タバコの害

DVD

中学生・高校生向け

■定価：本体12,000円+税

■収録時間：16分

喫煙か？健康か？…たばこの害を実証して改めて問いかけます。喫煙は、本当に頭がスッキリするのか？妊娠中の女性の喫煙と胎児への影響は？など、たばこの害の実態を余すところなく解説。また、家族が吸わされる副流煙に含まれる有害物質濃度を知らせ、二次的害にも言及します。

080806

よくわかる「保健行動」シリーズ
よくわかるタバコの害

DVD

小学生中・高学年向け

■定価：本体12,000円+税

■収録時間：15分

たばこの害をよく理解し、生涯にわたって保健行動を選択実行できる子どもを育てるための教材です。分かりやすいパネルで、たばこの害を説明。特に、「ニコチン依存」の恐ろしさを理解できます。また、周囲の人びとに与える受動喫煙の害を知り、たばこを含む薬物にNo！といえる保健行動につなげる内容となっています。

女性の健康

080794

「子宮頸ガン」ってなに？

DVD

12歳以上向け

■定価：本体20,000円+税（ライブラリー価：本体40,000円+税）

■監修：対馬ルリ子（ウィミズ・ウェルネス銀座クリニック院長）

■収録時間：28分

■2010年

わが国では、毎年新たに10,000人以上が子宮頸がんを発症し、約3,000人が亡くなっています。さらに近年、20代の女性がかかるケースが増えています。国内で予防ワクチンの認可と接種が開始される中で、子宮頸がんのメカニズムを理解し、正しい知識を持つことが重要となってきています。国内第一人者の監修による、高精度で美しいコンピュータ・グラフィックスを使ったこのコンテンツは、子宮頸がんの概要から、ヒトパピローマ・ウィルス（HPV）との関係、その予防方法などを分かりやすく説明しています。

080820

大切ないのち 子宮頸がんから守る
早期発見・早期診断・早期治療

DVD

■定価：本体65,000円+税（学校価格：本体33,000円+税）

■監修：宮城悦子（横浜市立大学附属病院准教授化学療法センター長・産婦人科）

■収録時間：約20分

■2011年

「子宮頸がん」発症の仕組みや症状、検診とはどういうものか、がんと診断された場合の治療方法、予防ワクチンの情報などを紹介しています。そして、がんで命を失わないためには、検診による早期発見とワクチンによる予防が大切であることを強く訴える内容となっています。

※このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は[こちら](#)の注文書①をご利用ください

080821

勇気を出して乳がん検診

早期発見が大切ないのちを守る

DVD

■定価：本体65,000円+税（学校価格：本体33,000円+税）
 ■収録時間：約20分

■監修：鎌田正晴（健康保険鳴門病院副院長）
 ■2011年

乳がんの発症の仕組みや症状、検診とはどういうものか、がんと診断された場合の治療方法などを紹介します。最新の医療としてデジタルマンモグラフィとそれを用いた遠隔診断についても紹介しています。そして、がんで命を失わないためには、検診による早期発見が大切であることを強く訴える内容となっています。

生活習慣病

080822

Dr. 坂根のなるほど！納得！ダイエット

DVD

■定価：本体6,000円+税 ■講師：坂根直樹（京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室長）
 ■収録時間：97分 ■2010年

肥満教室で数々の実績を上げている坂根直樹先生が、リバウンドをしない確実なダイエット法を伝授。楽しいアニメーションで分かりやすく解説しています。各テーマは短編で覚えやすく、運動療法や患者さんへの効果的な一言など患者指導に役立つヒントも満載。

080823

**DVDで脱メタボ!!-正しい知識で無理せず続けるメタボ対策-
メタボと生活習慣病**

DVD

■定価：本体19,000円+税
 ■監修：栗原毅（栗原クリニック東京・日本橋院長、慶應義塾大学大学院教授）・村田陽子（ビーイングサポート・マナ代表取締役、保健師、パーソナルコーチ）
 ■収録時間：25分 ■2009年

「メタボ」という言葉はすでに浸透していますが、正しく理解している人はどれだけいるのでしょうか。メタボリックシンドロームと診断された人の体の中ではいったいどんなことが起こっているのでしょうか。そしてどのようにして生活習慣病へと進行し、大変な結果をもたらすのでしょうか。そのメカニズムをまずしっかりと認識することから始めます。しかし難解で堅苦しい導入では今後の取り組みに抵抗があるでしょう。このDVDでは、とある会社の課長と課長を思いやる部下のコントを差し挟み、やさしい説明と分かりやすいCGなどの資料を使って説明します。

080824

**DVDで脱メタボ!!-正しい知識で無理せず続けるメタボ対策-
メタボの原因を考える**

DVD

■定価：本体19,000円+税
 ■監修：栗原毅（栗原クリニック東京・日本橋院長、慶應義塾大学大学院教授）・村田陽子（ビーイングサポート・マナ代表取締役、保健師、パーソナルコーチ）
 ■収録時間：27分 ■2009年

メタボリックシンドロームを招く直接的な原因は食生活と運動です。前半では3家族に1日に食べたいものを選ぶゲームをしてもらい、その選び方について管理栄養士がアドバイスします。メタボを生み出す食事選びの落とし穴とメタボ脱出のための食事の考え方を学びます。後半では自分の生活を振り返り、どれだけの運動量が不足しているか、不足した運動量を補うためにはどんなことに取り組みればよいのかを考えます。メタボ脱出に向けた基礎知識が得られます。

080825

**DVDで脱メタボ!!-正しい知識で無理せず続けるメタボ対策-
メタボの改善策を探る**

DVD

■定価：本体19,000円+税
 ■監修：栗原毅（栗原クリニック東京・日本橋院長、慶應義塾大学大学院教授）・村田陽子（ビーイングサポート・マナ代表取締役、保健師、パーソナルコーチ）
 ■収録時間：25分 ■2009年

メタボからの脱出を進めるには、グループで、あるいは対面で保健師の適切なコーチによって始められます。このDVDでは、実際のグループでの保健指導の場面を見ながら、生活習慣の見直しや計画の作成、進め方を学習していきます。効果的に継続していくための考え方、取り組み方を知ることができます。

*このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は[こちら](#)の注文書①をご利用ください

080826

DVDで脱メタボ!!-正しい知識で無理せず続けるメタボ対策-

メタボ対策「続けるコツ」



■定価：本体19,000円+税
 ■監修：栗原毅（栗原クリニック東京・日本橋院長、慶應義塾大学大学院教授）・村田陽子（ビーイングサポート・マナ代表取締役、保健師、パーソナルコーチ）
 ■収録時間：26分 ■2009年

メタボ対策は継続することで効果を発揮しますが、この「続けること」が一番難しいとされています。しかし考え方や工夫次第で無理なく継続することができます。このDVDでは、実践している皆さんのお話を聞きながら続けるコツを探ります。

080163

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！～



■定価：本体38,000円+税 ■監修：埋忠洋一（TIS株式会社主任産業医・元UFJ銀行健康管理センター所長）
 ■収録時間：20分 ■2007年

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。肥満が原因と分かっているにもかかわらずなかなか改められないのが食習慣や運動習慣などの生活習慣。このDVDはウエストたっぷりのサラリーマン・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。

080164

メタボリック・シンドロームを予防する ボディデザイン体操



■定価：本体18,000円+税 ■監修：半谷謙寿（東京YMCA社会体育・保育専門学校専任教員）
 ■収録時間：約12分 ■2007年

運動習慣がない、運動は苦手という人のための、少しの時間で費用をかけずにできる運動のDVD。家庭で、職場で、ちょっとした時間にできる筋肉トレーニングと、体に負担をかけにくいウォーキングの方法を紹介。「防ごう！メタボリック・シンドローム」の運動パートのロングバージョン。

健康づくりに役立つ運動：健康運動シリーズDVD



"健康づくりに役立つ運動"をテーマに、特に運動機器などを使わず、職場などで空いた時間や、入浴前や外出前の短い時間に気軽にできる運動を、体力や生活サイクルに合わせて無理なく取り入れていくために役立つ実用的なDVD。経験豊富な健康運動指導士と、医療スタッフの指導による、体の各部位を効果的に鍛える基本的運動と、それを組み合わせた運動の中から、生活に合った運動を上手に取り入れ、健康な体づくりにお役立てください。

<p>080890 メタボと肥満解消の健康運動</p>	<p>080891 首・肩・腰・膝・脚部の健康運動</p>	<p>080892 室内で出来る健康運動</p>
<p>■定価：本体3,800円+税 ■収録時間：53分 ■2008年</p>	<p>■定価：本体3,800円+税 ■収録時間：45分 ■2009年</p>	<p>■定価：本体3,800円+税 ■収録時間：40分 ■2009年</p>
<p>立位・座位基本運動／プログラム運動／横になっ て行う健康運動 など</p>	<p>首の痛みやこり、寝違えの予防の健康運動／肩痛・ 肩こり、五十肩、腰痛、膝痛の健康運動 など</p>	<p>ステップ運動／開脚での下半身筋トレ運動／立っ て行う運動／イスに座って行う運動／横になっ て行う運動 など</p>

わかりやすい生活習慣病（成人病）シリーズ



現在多くの方が苦しんでいるがん・脳卒中・心臓病などの生活習慣病は、毎日の悪い習慣が長年積み重なって起きるものです。たとえ今病気でなくても、生活の中に生活習慣病をもたらす因子があれば、それは次第にあなたの健康をむしばんでいくのです。本シリーズは、各生活習慣病の起こるメカニズムや日常生活の中に簡単に取り入れられる最新の予防法を、分かりやすくアニメを豊富に使ってやさしく解説した作品です。

医学知識は、実践しなければ何の意味もありません。このシリーズを、健やかに毎日送るための良きアドバイザーとしてご活用ください。

<p>080831 慢性腎臓病（CKD）とは</p>	<p>080832 ロコモティブシンドロームと運動器不安定症</p>
<p>■定価：本体43,000円+税 ■収録時間：20分 ■2009年</p>	<p>■定価：本体43,000円+税 ■収録時間：20分 ■2010年</p>
<p>慢性腎臓病（CKD）の定義（蛋白尿・GFR他）や診断・ステージ分類（重症度・進行度）・危険因子（年齢・家族歴）を持つ人の例を取り上げ、CKDを具体的に解説します。</p>	<p>ロコモティブシンドロームとは、要介護と要支援・運動器の障害と原因・この病気のチェックリスト・運動器不安定症と診断基準・治療・運動療法などをやさしく解説。</p>

※このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は[こちら](#)の注文書①をご利用ください

健康教育・生活習慣病予防DVDシリーズ 生活習慣病と食事指導



■定価：本体各28,000円+税 全10巻セット価格：本体280,000円+税
 ■医学総監修：門脇孝（東京大学大学院医学系研究科教授）栄養学総監修：中村丁次（神奈川県立保健福祉大学 学長）
 ■2014年

本シリーズは、長寿社会の到来に鑑み、いつまでも健康で元気に暮らすために、日頃の生活に潜む生活習慣病の原因を解明し、その治療および予防について、医学的見地ならびに栄養学的見地の両面から解説した健康教育・生活習慣病予防DVDシリーズです。

080010 第1巻 高血圧症と食事指導 ■収録時間：45分	080011 第2巻 脂質異常症（高脂血症）と食事指導 ■収録時間：60分	080012 第3巻 糖尿病と食事指導 ■収録時間：59分
080013 第4巻 腎臓病と食事指導 ■収録時間：38分	080014 第5巻 肝臓病と食事指導 ■収録時間：49分	080015 第6巻 潰瘍性大腸炎と食事指導 ■収録時間：38分
080016 第7巻 貧血と食事指導 ■収録時間：49分	080017 第8巻 骨粗鬆症と食事指導 ■収録時間：59分	080018 第9巻 痛風と食事指導 ■収録時間：56分
080019 第10巻 メタボリックシンドロームと食事指導 ■収録時間：41分		

080834 プラス野菜でヘルシーライフ 外食の上手な摂り方



■定価：本体38,000円+税 ■監修：足立香代子（せんぼ東京高輪病院栄養管理室長）
 ■収録時間：20分 ■2002年

野菜の摂取と生活習慣病などとの関わりについて解説を加えながら、外食メニューの選び方や、簡単にできる料理方法など、誰でもできる野菜摂取のアイデアを紹介します。

080899 からだの血管



■定価：本体25,000円+税 ■医療指導：中野重徳（相模原中央病院理事長）
 ■監修：北折一（元NHK「ためしてガッテン」担当デスク） ■収録時間：約13分

心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病のメカニズムを、体の仕組みから解説。分かりやすい言葉と豊富なイラストで説明しているので、子どもへの保健指導にも使えます。

歯の健康

080817 ストップ歯周病！ 手に入れよう全身の健康



■定価：本体12,000円+税 ■監修：吉江弘正（新潟大学大学院医歯学総合研究科摂食環境制御学講座歯周診断・再建学分野教授）
 ■収録時間：25分 ■2008年

今、日本人全体の約75%、4人に3人が何らかの歯周病にかかっているといわれています。大人だけでなく、歯茎が腫れる歯肉炎になっている小さなお子さんも増えています。最近の研究では、歯周病菌が何らかの影響を与えている病気として、心筋梗塞、誤嚥性肺炎、糖尿病などが報告されています。このDVDでは、歯周病の原因から治療法まで、最新の情報を紹介しております。

※このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は[こちら](#)の注文書①をご利用ください

080833

タバコと歯周病

～歯周病の予防と治療は禁煙から～

DVD

■定価：本体12,000円+税
■収録時間：29分

■監修・指導：雫石聡（大阪大学大学院教授）
■2003年

たばこが健康によくないことは一般に知られています。生活習慣病の危険因子として、病気の治療を行うときには、必ず禁煙を勧められます。しかし、口の中の健康、特に歯周病に非常に悪い影響を与えていることは、意外と知られていません。喫煙している人の歯周病は、たばこを吸わない人の歯周病と異なります。たばこは歯周病の発見を遅らせ、治療効果を妨げています。このDVDでは、たばこがなぜ歯周病に悪い影響を与えるのか、どのようにしたら禁煙できるのかを説明しています。

睡眠・メンタルヘルス

080827

働く人の睡眠と健康

あなたの睡眠、足りてますか？

～睡眠不足と睡眠障害～

DVD

■定価：本体40,000円+税
■収録時間：約24分

■監修：田ヶ谷浩邦（北里大学教授）・田中克俊（北里大学大学院教授）
■2012年

仕事が忙しい、趣味で多忙、十分寝ているのに眠い…。さまざまな事情で働く人の睡眠時間が不足しています。睡眠不足の状態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た教材です。

080828

働く人の睡眠と健康

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

■定価：本体40,000円+税
■収録時間：約24分

■監修：田ヶ谷浩邦（北里大学教授）・田中克俊（北里大学大学院教授）
■2012年

健康情報で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。そこでこの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を解説します（交代勤務・夜勤の人のための情報も、選択して視聴することができます）。

080795

エゴグラムで気づこう！ 元気な職場をつくるメンタルヘルス3

ストレスと上手につき合う方法

～気づきとセルフコントロール～

DVD

■定価：本体40,000円+税
■収録時間：24分

■監修：山本晴義（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長・医学博士）
■2009年

同僚・後輩・取引先などとの、日常的なコミュニケーション不全の事例から、どのようなエゴグラムの傾向がストレスになるのかを解説し、誰にでもすぐできるタイプ別の解決策を紹介。エゴグラムの活用を通して、自分のストレス傾向への気づきを促す教材。エゴグラムチェックシートおよび特典映像エゴグラム・テスト付き。

080829

元気な職場をつくるメンタルヘルス4

心を楽にするセルフケア

～考え方のクセに気づこう～

DVD

■定価：本体40,000円+税
■収録時間：25分

■監修：山本晴義（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長・医学博士）
■2011年

「セルフケアとは」「ストレスとは」を導入して、職場で起こりがちなシチュエーションから、「考え方のクセ=認知の歪み」によってストレスが生じることを解説します。考え方を変えることでストレスをつくらず、ポジティブに切り抜けることを具体的に見ていきます。

080830

元気な職場をつくるメンタルヘルス4

自分でできるストレス対処法

～4つのケアとソーシャル・サポート～

DVD

■定価：本体40,000円+税
■収録時間：25分

■監修：山本晴義（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長・医学博士）
■2011年

セルフケアで大切な「ストレス対処」。この教材では「4つのケア」の項目と併せて、それぞれの段階でのソーシャル・サポートの手段・種類と、早期に相談することの意義を確認していきます。心療内科での診察風景などの、事業外支援の具体例についても紹介。

※このページの商品は、ご注文から納品まで7～14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は[こちら](#)の注文書①をご利用ください

公衆衛生

続・地域看護活動とヘルスプロモーション



■定価:本体各30,000円+税 ■監修:佐々木明子(東京医科歯科大学教授)・照沼正子(東都医療大学教授)・森田久美子(東京医科歯科大学准教授)
■収録時間:54分 ■2013年

080873 第1巻 公衆衛生看護活動における健康教育

■収録時間:54分

保健師が行う健康教育/健康教育の実際 両親学級・ヘルスアップ教室・健やかシニア運動教室・認知症にならないための健康講座 ほか

080874 第2巻 公衆衛生看護活動における健康相談

■収録時間:48分

健康相談の目的と意義/公衆衛生看護活動における健康相談の概要/健康相談の方法とその特徴/保健師が行う健康相談の実際 ほか

080875 第3巻 公衆衛生看護活動における地区組織活動・自主グループ

■収録時間:42分

地区組織活動・自主グループの特徴と保健師の役割/地区組織活動の例 健康推進員活動・ウォーキング推進委員会・愛育班活動/自主グループの例 子育てサークル ほか

080876 第4巻 公衆衛生看護活動における地域診断

■収録時間:37分

地域診断の目的と意義/地域診断の展開方法/地域診断の実績 ほか

高齢者保健

080872 高齢者のグループレクリエーション支援シリーズ (全6巻) DVD

■定価:本体各40,000円+税 ■監修:三瓶あづさ(介護老人保健施設ライフプラザ新緑レクリエーショントレーナー、東海大学健康科学部講師) ■2013年

グループで行うレクリエーションの支援者は、集団の持っている機能を活用し、人と人が触れ合うことを支援します。グループレクリエーションのひとつであるグループゲームを展開する場合、アセスメントにて把握した高齢者の実状と、ゲームの目的やルール、展開ポイント、安全対策などと整合性を十分に検討する必要があります。グループゲームの目的の達成や期待効果を高めるためには、参加する利用者数や年齢層などとゲームの内容やルールをマッチさせることが必要です。その場合、ゲームが本来持っている機能や期待効果を低下させずに内容やルールをアレンジすることが重要です。

080000 第1巻 交流のゲームⅠ リレー

■収録時間:47分

080000 第2巻 交流のゲームⅡ 対戦

■収録時間:46分

080000 第3巻 動のゲームⅠ 上肢

■収録時間:38分

080000 第4巻 動のゲームⅡ 下肢

■収録時間:38分

080000 第5巻 知のゲームⅠ 発想・知識

■収録時間:62分

080000 第6巻 知のゲームⅡ 知識・思考

■収録時間:75分

080894 よくわかる 認知症の知識と対応



■定価:本体10,000円+税 ■監修:新里和弘(東京都立松沢病院精神科医長)・大島健一(東京都立松沢病院精神科医長)
■収録時間:35分

認知症の患者さんを介護されるご家族や介護職、訪問看護職の方を対象に、認知症の症状、検査・診断、いろいろな認知症のタイプや予防的治療、介護者教育などについて解説します。

※このページの商品は、ご注文から納品まで7~14日かかる場合があります

➔見積りのご依頼、ご注文の際は[こちら](#)の注文書①をご利用ください

さくいん

あ行

ページ

あかちゃんと離乳食	2
HIV/エイズってなに？	5
エゴグラムで気づこう！ 元気の職場をつくるメンタルヘルス3 ストレスと上手につき合う方法 ～気づきとセルフコントロール～	10

か行

からだの血管	9
看護スキルアップシリーズ 赤ちゃんケア	1
きれいな乳歯の育て方	2
元気の職場をつくるメンタルヘルス4 心を楽しむセルフケア ～考え方のクセに気づこう～	10
元気の職場をつくるメンタルヘルス4 自分でできるストレス対処法 ～4つのケアとソーシャル・サポート～	10
健康教育・生活習慣病予防DVDシリーズ 生活習慣病と食事指導	9
健康づくりに役立つ運動：健康運動シリーズDVD	8
健康な乳幼児の発達	1
高齢者のグループレクリエーション支援シリーズ（全6巻）	11
子育て支援ビデオ 子育て不安を乗り越えて	2
子育てに希望を！ 児童虐待のない社会のために	2
ことばを育てる 語りかけ育児	1

さ行

「子宮頸ガン」ってなに？	6
小学1～4年生のための性教育コンテンツ じぶんのからだ	3
新生児沐浴手順 パワーアップ版	2
新版 タバコの害	6
ストップ歯周病！ 手に入れよう全身の健康	9
生と性、健康を学ぶ	5
専門医が答える！「からだの成長」シリーズ	3
続・地域看護活動とヘルスプロモーション	11

た行

大切ないのち 子宮頸がんから守る 早期発見・早期診断・早期治療	6
タバコと歯周病 ～歯周病の予防と治療は禁煙から～	10
中学保健指導用映像教材集 心と身体の健康シリーズ 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	6
中学保健指導用映像教材集 心と身体の健康シリーズ 思春期を学ぶ（性教育）／心の健康	4
ティーンズの性教育シリーズ	4
DVDで脱メタボ!!-正しい知識で無理せず続けるメタボ対策- メタボ対策「続けるコツ」	8
DVDで脱メタボ!!-正しい知識で無理せず続けるメタボ対策- メタボと生活習慣病	7
DVDで脱メタボ!!-正しい知識で無理せず続けるメタボ対策- メタボの改善策を探る	7
DVDで脱メタボ!!-正しい知識で無理せず続けるメタボ対策- メタボの原因を考える	7
Dr.坂根のなるほど！納得！ダイエット	7

は行

働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠、足りてますか？ ～睡眠不足と睡眠障害～	10
働く人の睡眠と健康 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～	10
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！～	8
プラス野菜でヘルシーライフ 外食の上手な摂り方	9

ま行

ミラクル・オブ・ラブ ～新しい生命の誕生～	3
メタボリック・シンドロームを予防する ボディデザイン体操	8

や行

勇気を出して乳がん検診 早期発見が大切ないのちを守る	7
ゆっくり大人になろうよ 思春期の性教育	4
よくわかる 認知症の知識と対応	11
よくわかる「保健行動」シリーズ よくわかるタバコの害	6

わ行

わかりやすい生活習慣病（成人病）シリーズ	8
----------------------	---