

健康経営時代のメンタルヘルスケア対策 (全2巻)

「健康経営」視点からメンタルヘルスケア対策を解説。テレワークなど働き方の変化に即した対策例をドラマで紹介！

- コロナ禍でますます重要となった社員のメンタルヘルスケア対策。さらに最近では、過労死、発達障害、気分障害、性格の問題など、様々な課題を克服する必要性も生じています。
- 健康経営を推進し、多くの企業から賛同を得ている経営者が、セルフケアとラインケアの各に詳しく、最新の知見に基づく実践的な対策を解説します。第1巻では、「セルフケア」を解説します。
- 健康経営の実践で重要となる、メンタルヘルス対策における管理職の「ラインケア」の重要性を踏まえて、労働者のメンタルヘルス不調が労働災害として訴訟に発展し、企業側が敗訴する事例が多数見られます。第2巻では、企業・組織にとって重要なリスクマネジメントを解説します。

第1巻 メンタルヘルス不調とセルフケア対応 (約20分)

第2巻 健康経営からみたラインケア対応 (約25分)

日経BP 日本経済新聞出版

職場のメンタルヘルス対策シリーズ (全3巻)

リモートワーク対策 職場のメンタルヘルス対策シリーズ

監修・解説：山本晴義 (東京大学医学部 精神科 准教授)

DVD 各巻 55,000円 (税込) / 字幕選択式

第1巻 セルフケア 全員編 (36分)

第2巻 セルフケア 新人・若手社員編 (29分)

第3巻 管理職のためのラインケア (27分)

日経BP 日本経済新聞出版

健康経営時代のメンタルヘルスケア対策 (全2巻)

- 第1巻 メンタルヘルス不調とセルフケア対応 (約20分)
- 第2巻 健康経営からみたラインケア対応 (約25分)

約20～25分
DVDセット価格 132,000円 (税込)
第1巻 55,000円 (税込) / 第2巻 77,000円 (税込)
2023年制作 / 日本語字幕対応 / 発行：日経BP 日本経済新聞出版

職場のメンタルヘルス対策シリーズ (全3巻)

- 第1巻 セルフケア 全員編 (36分)
- 第2巻 セルフケア 新人・若手社員編 (29分)
- 第3巻 管理職のためのラインケア (27分)

27～36分
DVDセット価格 165,000円 (税込) / 各巻 55,000円 (税込)
2021年制作 / 字幕版収録 / 発行：アスパクリエイト

大切なことは、「継続」！
10年、20年続けられる食習慣、運動習慣を

メタボ撃退！ 実践シェイプアップ (全2巻)

監修：河野慶三 医学博士 (河野慶三産業医事務所)
実技・指導：寺島さなえ (株式会社ヒューマンウェル代表取締役)
岡嶋芳枝 (フードコーディネーター)

DVDセット価格 88,000円 (税込)
各巻 44,000円 (税込)
HVL 各巻価格
オンライン配信 66,000円 (税込) [~1,000名 / 1年間]
動画データ利用 (MP4) 各巻価格
視聴対象数 × 44円 [1,000名 / ~1年間] + DVD 44,000円 (税込)
各巻 20分 / 2007年制作

- 第1巻 行動変容編
正しく理解し変えようライフスタイル (20分)
- メタボリックシンドロームとは？
- 代謝を高める健康的なシェイプアップ
- モーニング・ナイトストレッチング
- 運動に関する Q&A
- 食事の見直し 5ヶ条
- 体重に関する Q&A
- 第2巻 実践編
見つけようあなたにあったシェイプアップ (20分)
- ウォーキング有酸素運動
- 安全にできる筋力トレーニング
- 運動補助具の活用 食事のバランスガイドの活用
- 野菜や海藻、毎日摂取するには
- ストレッチング
- 外食・夜食の注意点

Head Video Learning 動画データ利用 (MP4)

健康増進法対応

分煙対策は進んでいます。
次はズバリ、禁煙対策です。

タバコ百害 禁煙サポート

監修：海野 剛 (東京医科歯科大学呼吸器内科 医学博士)

DVD 価格 44,000円 (税込)
HVL 価格
オンライン配信 66,000円 (税込) [~1,000名 / 1年間]
動画データ利用 (MP4) 価格
視聴対象数 × 44円 [1,000名 / ~1年間] + DVD 44,000円 (税込)
25分 / 2004年制作

タバコをやめたいと
少しでも感じている人への強力サポートが
このビデオです。

【タバコ百害】

- 本人の健康に与える害
- 喫煙のマナーとは
- 周囲に及ぼす害
- ニコチン依存度チェック

【禁煙サポート】

- 禁煙シミュレーション
— 本当につらいのは初めの3日間、1週間後、1ヶ月後、1年後
- 禁煙パッチを使う方法
- 失敗体験を次に活かす