

No	保健指導教材	数量	単位	備考
1	夏の熱中症冬のヒートショックに気をつけよう！	2	枚	東京法規出版 DVD（約41分）
2	ストレッチ&筋トレ 生活習慣化のすすめ！	2	枚	東京法規出版 DVD（約67分）
3	ストレッチ&筋トレでコリほぐしと運動不足解消プログラム	2	枚	東京法規出版 DVD（約46分）
4	栄養バランスのよい食卓づくり	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約8分）
5	野菜を1日350グラム以上食べるコツ 知識編	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約6分）
6	野菜を1日350グラム以上食べるコツ実践編1	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約8分）
7	野菜を1日350グラム以上食べるコツ実践編2	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約7分）
8	食塩摂取を今より減らすコツ	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約6分）
9	交替勤務の食事のとり方	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約7分）
10	夕食を低エネルギーに抑える工夫	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約5分）
11	脂質異常症を予防しましょう	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約7分）
12	高血圧を予防しましょう	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約8分）
13	糖尿病を予防しましょう	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約8分）
14	骨粗しょう症を予防しましょう	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約7分）
15	がんを予防しましょう	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約9分）
16	高尿酸血症を予防しましょう	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約8分）
17	健診結果から今の自分のからだを知る	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約8分）
18	無理なく内臓脂肪を減らすには	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約9分）
19	乳がんを早期発見、早期治療しましょう 知識編	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約8分）
20	乳がんを早期発見、早期治療しましょう ブレスト・アウェアネス編	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約7分）
21	知っておきたい！睡眠の基礎知識	各1	枚	日本家族計画協会 DVD、USB（約7分）
22	がんちゃんの冒険	1	枚	公益財団法人 日本対がん協会 全17話 DVD（約20分）
23	上杉検診の「いざ、検診！」	1	枚	がん検診 企業アクション 全2話 DVD（約14分）