

5 DVD

D-1	34min
健康診断を受けてよかった ～特定健診・特定保健指導/がん検診～	

D-2	37min
食事バランスガイド あなたの身体を大切に	

D-3	62min
エクササイズガイド －身体活動・運動を生活習慣に－	

D-4	27min
禁煙成功への道 ～あなたと、あなたの大切な人のために～	

D-5	16min
歯周病を予防しよう	

D-6	34min
～みんなで楽しく健康づくり～ エクササイズでコミュニケーション！！	

D-7	85min
介護予防のための マシンを使わない 筋力向上トレーニング	

D-8	25min
メカニズムを学んで予防する メタボリックシンドローム	

D-9	102min
保健室からのSOS 思春期の保健対策と健康教育	

D-10	24min
大人のための エンジョイスポーツライフ	

D-11	32min
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ	

D-12	24min
サイレントキラー 高血圧の恐怖+専門医に聞く	

D-13	25min
スマートダイエットのススメ	

D-14	29min
美しく、若々しく 家庭でできるアンチエイジング	

D-15	30min
野菜パワーでからだ元気！	