『健康課題・ヘルスケア』について学べる動画教材

- 働くみんなのための「治療と仕事の両立支援」講座
  ～安心して働き続けられる職場づくり

収録時間：39分30秒

通常価格

買い切り	¥ 330,000
レンタル１週間	¥ 2,200 /名
レンタル２～４週間	¥ 3,960 /名

- 働く女性の健康問題
  ～今とこれからの自分を大切にする

収録時間：28分29秒

通常価格

買い切り	¥ 330,000
レンタル１週間	¥ 990 /名
レンタル２～４週間	¥ 1,870 /名

- 喫煙防止講座～今吸っていないあなたにも

収録時間：15分07秒

通常価格

買い切り	¥ 330,000
レンタル１週間	¥ 990 /名
レンタル２～４週間	¥ 1,870 /名

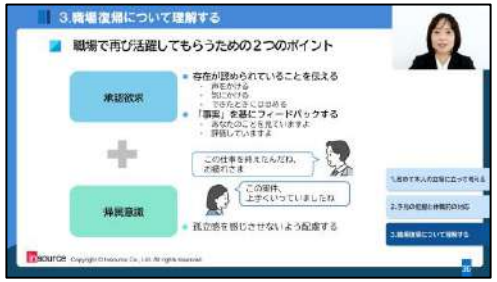
- 働く高齢者のための安全と健康管理

収録時間：18分42秒

通常価格

買い切り	¥ 220,000
レンタル１週間	¥ 990 /名
レンタル２～４週間	¥ 1,870 /名

- メンタルヘルス講座
  ～メンタル不調者が出た場合の対応法（スライド付き）

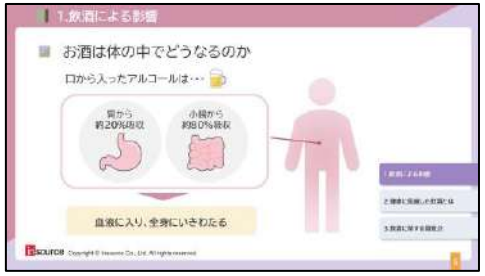


収録時間：48分08秒

通常価格

買い切り	¥ 330,000
レンタル１週間	¥ 1,430 /名
レンタル２～４週間	¥ 2,750 /名

- 健康のための適正飲酒～アルコールの正しい嗜み方



収録時間：19分48秒

通常価格

買い切り	¥ 330,000
レンタル１週間	¥ 990 /名
レンタル２～４週間	¥ 1,870 /名

Copyright © Insource Co., Ltd. All rights reserved.

『健康経営シリーズ』～くうねるあるく＋ふせぐ

各分野で活躍する専門家が解説する「健康経営シリーズ」をご用意しております。いずれも視聴制限なしの「買い切り」でご購入いただくことが可能です。

	ラインナップ～計23講座	価格（税込み）
1	やる気が出ないを解決する「腸活と栄養補給」	¥275,000
2	時間栄養学で無理なく続けられるベストな食習慣	¥275,000
3	活力のある明日の作り方（前後編）	¥330,000
4	組織のヘルスリテラシーとワークエンゲージメント（前後編）	¥330,000
5	健診結果の見方と生活習慣（前後編）	¥330,000
6	がんの予防と生活習慣（前後編）	¥330,000
7	疲れにくくなる！効果的な毎日ウォーキング法	¥220,000
8	たった1回から効果あり！カラダが楽になるエクササイズ	¥220,000
9	今の自分に合った「動けるカラダ」の作り方～フレイル対策	¥220,000
10	オフィスや自宅で簡単にできる～ 女性特有の不調を解消する骨盤調整ヨガ	¥220,000
11	あなたを変える健康リテラシー	¥275,000
12	その喫煙があなたの健康を損なう	¥275,000
13	働き方の変化とメンタルケア～「感情の方程式」を使いこなしてネガティブ感情を味方につける	¥275,000
14	働き方の変化とメンタルケア～自分を思いやるセルフ・コンパッションの実践法	¥275,000
15	働き方の変化とメンタルケア～行動実験で気持ちを「前向き」にする方法	¥275,000
16	働き方の変化とメンタルケア～健やかな居場所のつくり方	¥275,000
17	目指そう健康寿命～「口の健康」とその「大切さ」を徹底解説	¥275,000
18	「加齢」と「口腔ケア」の最新事情	¥275,000
19	これから先の健康管理と働き方～女性の健康とキャリアの両立	¥275,000
20	女性の健康問題とその重要性	¥275,000
21	がまんしない更年期の対処法	¥275,000
22	妊活・不妊治療との向き合い方～私らしい選択を	¥275,000
23	産前・産後の女性のからだを知ろう～本人や周囲ができること	¥275,000

■ 活力のある明日の作り方

■ 組織のヘルスリテラシーとワークエンゲージメント

■ 今の自分に合った「動けるカラダ」の作り方
～フレイル対策

Copyright © Insource Co., Ltd. All rights reserved.