LLax training Web動画配信サービス　全動画タイトル（１／３）

※印の動画は、同カテゴリ内の他の動画の内容も含めた概論的な内容です

ver.2.4

キーワード	動画管理ID		動画タイトル	new!	概論	場面別のお勧め 健康経営	ストレスチェック	労働生産性	内容
メタボリックシンドローム	A01	01	メタボリックシンドロームとは		※	◎		◎	メタボリックシンドロームの診断基準や健康リスク、予防・改善に向けたセルフモニタリングやカロリーバランスの考え方等を紹介。
		02	メタボリックシンドロームの原因			○		○	メタボリックシンドロームの原因について、年齢を重ねると太る理由とともに消費エネルギーや筋肉量の変化に基づき解説。
		03	メタボリックシンドロームが引き起こす身体の状態や病気			○		○	内臓脂肪と皮下脂肪の違いや肥満に至るメカニズム、メタボを放置した場合の動脈硬化等の健康リスクを解説。
		04	メタボリックシンドロームの予防のために日常生活でできること			○		○	痩せやすい体づくりのための、時間栄養学に基づいた食事のとり方・タイミングや筋肉量の維持等、体重の適正化を目指す生活習慣のヒント。
		05	未来を変える！特定保健指導	new!		○			特定保健指導制度の概要、特徴と、参加することのメリットについて解説。
健診結果の活用	A02	01	健診結果の活用法～健診でわかること～			◎			健康診断による身体の状態把握と、病気の兆候の早期発見・早期治療の必要性について説明。健康診断の目的、健診結果を読む際のポイント、健診結果の活用方法について解説。
		02	健康診断の血糖値からわかること			○			人の体内における血糖値のメカニズム、糖尿病のリスクとその予防方法について説明。健診受診を勧奨し、カロリーバランスの重要性、飲酒・禁煙のポイントを解説。
		03	健康診断の血圧からわかること			○			人の体内における血圧のメカニズム、高血圧のリスクとその予防方法について説明。健診受診を勧奨し、塩分摂取、有酸素運動、ストレス対処、飲酒・禁煙のポイントを解説。
		04	健康診断の脂質からわかること			○			人の体内における脂質のメカニズム、脂質異常症のリスクとその予防方法について説明。健診受診を勧奨し、食物繊維・動物性脂肪・炭水化物の摂り方、運動のポイントを解説。
		05	健康診断の尿酸値からわかること			○			人の体内における尿酸のメカニズム、高尿酸血症のリスクとその予防方法について説明。健診受診を勧奨し、肥満改善、食事、節酒の工夫、水分補給や運動のポイントを解説。
		06	健康診断の「肝機能の数値」からわかること			○			人の体内における肝機能のメカニズム、脂肪肝のリスク、脂肪肝の予防方法について説明。健診受診を勧奨し、肥満改善、肝臓をいたわる食事、運動、節酒のポイントを解説。
頭痛	A03	01	頭痛の要因と対策					◎	頭痛の要因別の対策。医療機関の受診が必要なサインや、予防・症状を緩和する日常生活の対策を紹介。
歯と口の健康	A04	01	歯周病を予防するために			◎			歯周病のメカニズムとそのリスク、予防方法について解説。歯周病を予防するための歯科検診の勧奨と日頃の自己管理方法を紹介。
目の健康	A05	01	情報機器と目の健康			◎		◎	PC、スマホ、タブレット等の情報機器使用による眼精疲労の対策。作業環境を見直すポイント、医療機関の受診が必要なサインや、予防・症状を緩和する対策を紹介。
肩こり	A06	01	デスクワークの肩こり予防			◎		◎	肩こりの３つの分類とその要因、肩こり予防の必要性とその対策方法、肩こりに関連した病気について解説。
		02	デスクワークの肩こり予防～実践編～			◎		◎	肩こりを予防・改善するための3つのストレッチ（首から肩にかけて、首から背中にかけて、背中全体の3種類）を実践的に解説。
		03	職場でできるセルフケア～肩こり改善のためのツボ押し～			◎		◎	肩こりを改善するための2つのツボ（風池「ふうち」、肩井「けんせい」）の押し方について実践的に解説。
腰痛	A07	01	デスクワークの腰痛予防			◎		◎	腰痛の４つの発生要因、腰痛予防の必要性とその対策方法、腰痛に関連した病気について解説。
		02	デスクワークの腰痛予防～実践編～			◎		◎	腰痛を予防・改善するための2つのストレッチ（腰ひねりストレッチ、お尻のストレッチ）の実施方法を実践的に解説。
		03	職場でできるセルフケア～腰痛改善のためのツボ押し～			◎		◎	腰痛を改善するための2つのツボ（委中「いちゅう」、崑崙「こんろん」）の押し方について実践的に解説。
腸活	A08	01	便秘の要因と対策		※			◎	便秘の要因別の対策。医療機関の受診が必要なサインや、予防・症状を緩和する日常生活の対策を紹介。
		02	便秘を予防する生活習慣①食習慣編					○	便秘を予防する食習慣を紹介。規則正しい食習慣、食物繊維や発酵食品、水分摂取の重要性など、生活習慣改善のヒントを紹介。
		03	便秘を予防する生活習慣②エクササイズ編					○	便秘を予防するエクササイズを紹介。寝たままや、椅子に座って腸のぜん動運動を促す簡単エクササイズ。
		04	自分でできる腸活のポイント					○	腸内細菌の役割、腸内環境のバランスが乱れる要因、おすすめの腸活について解説。
女性の健康	A09	01	女性の健康管理		※	◎		◎	働く世代の女性に起こりやすい疾患と自己管理の重要性を解説。食習慣、運動習慣、基礎体温測定、主治医を持つ等。
		02	月経前症候群 PMSについて			○		○	PMSのメカニズムや症状と、その対処。PMSの時期の過ごし方、食習慣や運動習慣等日常生活でできる工夫。
		03	更年期症状について			○			更年期のメカニズムや症状と対処。今の自分に合った生活習慣や考え方・働き方の見直しや転換へのヒント。
		04	女性の検診について			○			女性に特有の検診である子宮頸がん、乳がん検診の重要性や受診の方法。検診への心理的ハードルを低くさせ検診に行こうというメッセージ。
		05	職場でできるセルフケア～女性の不調改善のためのツボ押し～			○			女性特有の不調を改善するための2つのツボ（三陰交「さんいんこう」、足三里「あしさんり」）の押し方について実践的に解説。
		06	【女性向け】妊娠前から始める食生活のポイント			○			女性が妊娠前から毎日の生活に取り入れることができる、適正体重の管理と、食生活のポイントについて具体的に解説。
がん	A10	01	がんを知る～がんの予防と早期発見～			◎			日本人のがんの現状、がんの予防と早期発見について説明。禁煙、節酒、食事、運動、適正体重の維持のポイント、5大がん検診を勧奨やがんの予防方法を解説。
		02	大腸がん胃がんを知る ～予防と早期発見～			◎			大腸がん・胃がんの現状、予防と早期発見について説明。禁煙、節酒、食事、運動、適正体重の維持のポイント、がん検診の勧奨や予防方法を解説。
食習慣	A11	01	健康づくりのための食習慣～３つのポイント～		※	◎			食習慣の健康管理に重要な、栄養バランス、食事時間、食事量の3つのポイントについてその整え方を解説。
		02	理想の栄養バランスと食事の量			○			身体に必要な5大栄養を充足させる、主食・主菜・副菜のバランスの良い取り方、食べ過ぎを防ぎ満腹感を得る工夫。
		03	朝食を食べることのメリット			○			朝食を食べることのメリットである身体への影響（体温上昇、代謝促進、痩せやすい体づくりなど）や、朝食を食べる工夫。
		04	夜遅い時間の食事の工夫			○			夜遅い時間に食事の健康への悪影響と、それでもを遅く取らざるを得ないときの、食事の内容や食事のとり方の工夫。
外食の工夫	A12	01	外食やコンビニを健康的に利用する工夫		※	○			レストラン等の外食店や、コンビニエンスストアで食品を選ぶ際の、栄養バランスのよい選び方。
		02	コンビニエンスストアを健康的に利用する工夫			○			コンビニエンスストアを活用して、主食・主菜・副菜をバランスよくとりたい時のお勧めの食品の紹介。
		03	外食を健康的に楽しむ工夫			○			外食店で、主食・主菜・副菜をバランスよくとりたい時のお勧めのメニューや単品メニューの選び方の紹介。

LLax training Web動画配信サービス　全動画タイトル（２／３）

・※印の動画は、同カテゴリ内の他の動画の内容も含めた概論的な内容です
・【シリーズ動画】は、同カテゴリ内の全動画をご視聴いただくと一層理解が深まります

ver.2.4

キーワード	動画管理ID		動画タイトル	new!	概論	場面別のお勧め 健康経営	ストレスチェック	労働生産性	内容
歩行習慣	A13	01	ウォーキング 正しい姿勢とフォーム			○			ウォーキングを効果的に行うための、立ち姿勢、歩き方、手の振り方、歩幅等、正しいウォーキングフォームを解説。
		02	日常生活で歩数を増やす			◎			忙しい毎日で歩数を増やすことは大変。職場や通勤時に歩数を増やし身体活動量を増加させる工夫や、継続のポイント。
		03	運動が心身の健康にもたらす効果			○			運動を実践することにより心身にもたらされる良い効果、健康寿命を延ばす効果について具体的に解説。
転倒予防	A14	01	転倒防止のセルフケア			◎			労働者の転倒事故の現状、転倒の発生要因、転倒予防の必要性とその対策方法について解説。
		02	転倒防止のセルフチェック			◎			自身の現在の転倒リスクをセルフチェックできる３つのテスト（指輪っかテスト、5回立ち上がりテスト、開眼片足立ちテスト）を実践的に解説。
		03	転倒防止のセルフケア実践編①大腿四頭筋を鍛える			◎			転倒予防に効果的な「太ももの前側のストレッチ」と、「膝伸ばしの筋トレ」を実践的に解説。
		04	転倒防止のセルフケア実践編②腸腰筋を鍛える			◎			転倒予防に効果的な「上半身と下半身をつなぐ筋肉のストレッチ」と、「もも上げの筋トレ」を実践的に解説。
睡眠	A15	01	快適な睡眠のために～睡眠の仕組みと重要性～			◎		◎	十分な睡眠時間の必要性や短時間睡眠のリスク、快適な睡眠を確保する対策の基本的な考え方を解説。【シリーズ動画】同カテゴリ内、全動画をご視聴いただくと一層理解が深まります。
		02	快適な睡眠習慣のポイント①規則的な生活リズム			◎		◎	快適な睡眠のために規則的な生活リズムが重要である理由と、その具体的なポイントを解説。【シリーズ動画】同カテゴリ内、全動画をご視聴いただくと一層理解が深まります。
		03	快適な睡眠習慣のポイント②体温調節			◎		◎	快適な睡眠のために体温調節が重要である理由と、運動、食事、入浴等の具体的なポイントを解説。【シリーズ動画】同カテゴリ内、全動画をご視聴いただくと一層理解が深まります。
		04	快適な睡眠習慣のポイント③就寝前行動			◎		◎	快適な睡眠のために就寝前の行動が重要である理由と、その具体的なポイントを解説。【シリーズ動画】同カテゴリ内、全動画をご視聴いただくと一層理解が深まります。
喫煙	A16	01	禁煙のメリットとは！？			◎			禁煙の健康影響へのメリットを時間経過に沿って解説。自力で禁煙するよりは楽に禁煙ができる、禁煙治療の紹介。
		02	自分に合った禁煙方法とは？			◎			禁煙外来や禁煙補助薬等、禁煙方法の具体的手段について知り、自身の傾向に合った禁煙方法を見つける。
飲酒	A17	01	健康的なお酒の飲み方		※	◎			過度な飲酒の健康への影響や適度な飲酒量、飲みすぎを防ぐ工夫を解説。
		02	家で健康的にお酒を楽しむためのポイント			○			飲酒量のコントロール方法、コンビニやスーパーで選ぶお勧めのおつまみ、簡単手作りおつまみの紹介。
		03	飲み会で健康的にお酒を楽しむためのポイント			○			飲み会で飲みすぎを防ぐ工夫や、お勧めのおつまみメニューの選び方を紹介。
健康の自己管理	A18	01	自己管理ツールの有効活用			◎			体重・睡眠・食事・運動・ストレスマネジメントなど、ウェアラブル端末やアプリ等を活用した自己管理方法の紹介。
感染症	A19	01	インフルエンザに感染しないために			○			インフルエンザの特徴と症状、感染経路（飛沫感染・接触感染）の遮断の必要性とその対策方法、インフルエンザにかかりやすい人の特徴とその対策方法について解説。
男性の健康	A20	01	男性の更年期障害			○			男性の更年期障害の症状、予防について説明。睡眠、テストステロンを高める食事、筋力トレーニングの実施方法、ストレス対処法について解説。
花粉症	A21	01	花粉症シーズンを乗り切る！～今から始める早めの対策～			○		○	花粉症の「メカニズム」「予防・改善のポイント」「早期治療の重要性」について解説。
熱中症	A22	01	熱中症から身を守る！　～夏を乗り切る早めの対策～			○			熱中症の「メカニズム」「サイン」「予防対策」について解説。
イライラ感	B01	01	アンガーマネジメント基本編 ～怒りの感情と上手につきあうために～		※	◎	◎		アンガーマネジメントの目的や、怒りが持つ特徴や役割、怒りの感情と上手に付き合う効果を解説。
		02	アンガーマネジメント実践編①衝動的に怒らないために			○	○		アンガーマネジメントのトレーニング。「6秒ルール」「べき思考の自覚」の具体的な実践方法。
		03	アンガーマネジメント実践編②適切な表現方法			○	○		アンガーマネジメントのトレーニング。相手を尊重しながら上手に怒りの感情を表現するコツと、具体的な実践方法。
自己効力感	B02	01	セルフ・エフィカシー①できそうという感覚を育てる				◎		「できそう」と感じるために有効な４つのポイントを参考に、自分や周囲の「できそう」という感覚を育てる方法を解説。
		02	セルフ・エフィカシー②自信が持てないときに				○		日常生活の中で「できそう」という感覚を育てるために、工夫出来ることなどのヒントを紹介。
		03	行動を始めて、続けるコツ				○		生活習慣の改善など、なかなか難しい始めることと続けること。その具体的なコツを、自己効力感の観点から紹介。
考え方へのアプローチ	B03	01	こころの視野の広げ方～自動思考とバランス思考～			◎	◎	◎	考え方の"クセ"であるネガティブな自動思考を、様々な見方に視野を広げるバランス思考への転換の方法。
		02	客観視の重要性～心ここにあらずのときに～			○	○	○	過去や未来の心配事から目の前の"今"の現実に視点を移すには、客観視が重要。その具体的な手法を紹介。
		03	ストレスをやわらげる いろいろな考え方を増やすコツ			○	○	○	自分の「考え方のクセ」を認識し、いろいろな考え方やとらえ方を増やす方法を解説。
ストレス対処法	B04	01	ストレスマネジメントとは？			◎	◎	◎	ストレスマネジメントの基本について知る。ストレスの受け止め方とストレス対処の２つを強化することが、ストレスマネジメントのコツであることを解説。
		02	ストレスと上手に付き合うには？			◎	◎	◎	ストレスと上手に付き合うための土台である生活習慣の整え方について解説。24時間の生活での気をつけるポイントをその理由とともに紹介。
		03	心身のパフォーマンスを上げる過ごし方			◎	◎	◎	睡眠・食事・運動がどのように心身の健康に影響しているかメカニズムを解説。日々のパフォーマンスを上げる具体的な過ごし方を紹介。
		04	自分に合ったストレス対処法をみつけよう！			◎	◎	◎	自分に合ったストレス対処法はたくさんあるほど安心。そのレパートリーを増やす方法を紹介。
		05	いろいろなストレス対処法			○	○	○	ストレス対処法のレパートリーを増やすために、ストレス対処法の分類や種類から自分に合う色々なストレス対処法を考える。
		06	ストレスコーピングとは			○	○	○	ストレスコーピング（ストレス対処）の種類や、それを増やしていくことの重要性、レパートリーの増やし方について、具体例をあげて紹介。
		07	マインドフルネスの実践方法	new!		○	○	○	ストレス低減等のマインドフルネスの効果とその実践方法について紹介。

LLax training Web動画配信サービス　全動画タイトル（３／３）

※印の動画は、同カテゴリ内の他の動画の内容も含めた概論的な内容です

ver.2.4

キーワード	動画管理ID		動画タイトル	new!	概論	場面別のお勧め 健康経営	ストレスチェック	労働生産性	内容
ストレス反応	B05	01	ストレス反応を知ろう			◎	◎	◎	ストレスの基本について知る。様々なストレス反応やセルフチェックの方法を紹介。
		02	呼吸法～「無意識」の呼吸を「意識」するメリット～			○	◎	◎	呼吸を意識することでストレスの身体への影響を緩和できる心身相関の考えをもとに、ちょっとした時間で簡単にできる呼吸法という手段があることを紹介。
		03	簡単にできる！毎日の生活に呼吸法を取り入れよう			○	○	○	日常で呼吸法が有効な場面や、呼吸法の簡単なデモンストレーション。
		04	【基礎編】一緒に呼吸法の練習をしよう			○	◎	◎	ペンギンのキャラクターと一緒に、呼吸法の練習を行うレッスン形式。緊張感やストレスの高まる場面での活用を促す。
		05	【応用編】呼吸法			○	○	○	ペンギンとの呼吸法レッスンの就寝前編。呼吸法を実施することによって就寝前に余分な力を抜き、快眠を促す。
		06	不調を改善！アロマテラピーの効果とは？			○	○	○	リラクセーションの方法のひとつであるアロマテラピーの効果や効能、日常生活で香りを楽しむ方法を紹介。
		07	いつでもどこでもできるセルフケア　指ヨガを始めよう			○	○	○	指ヨガによるリラクセーションの効能、手技とポイント。セルフマッサージの方法を紹介。
職場のコミュニケーション	C01	01	自分も相手も大切にするコミュニケーションとは？			◎	○		より良いコミュニケーションを構築するスキルであるアサーションについて、その効果や方法を紹介。
		02	今日から変わる！円滑なコミュニケーション術			○	○		円滑なコミュニケーション術の一つである傾聴を紹介。相手の感情や考えを上手に聞くための基本的な姿勢やコツ。
		03	意見の対立を解決！ 「コンフリクトマネジメント」について学ぼう！			○	○		意見が対立したときに解決する手法であるコンフリクトマネジメント。事例をもとに、解決策の具体的な考え方を紹介。
		04	【管理職向け】声をあげやすい 組織風土のつくり方			○			企業のコンプライアンス違反を未然に防ぐために、リーダーが声をあげやすい組織風土をつくるためのポイント、メンバーへのかかわり方について解説。
		05	【管理職向け】若手社員と信頼関係を築くためのポイント	new!		○			若手世代の価値観の傾向、若手社員と信頼関係を築くための接し方について解説。
働きがい・意欲	C02	01	未来志向のリフレーミング① 停滞感を感じたときに			◎	◎		自分の望む環境や仕事ではない…　今の自分に停滞感を感じるときに、視点や視野を広げ別の見方をするリフレーミングを紹介。
		02	未来志向のリフレーミング② 日常生活での活用編			○	○		事例を通して、いつもの自分の考えをふりかえりながら、視点や視野を広げ別の見方をするリフレーミングを体験。
職場のサポート	C03	01	サポートの力① 人とのつながりが健康を支える				○		周囲の人のサポートがもたらす心身への影響や、今の自分がアクセスできるサポート資源について考える。
		02	サポートの力② サポート資源の再確認				○		有形無形の支援であるソーシャルサポート。自分が今持っている資源を振り返り、いざという時のソーシャルサポートとして自覚する。
		03	サポートの力③ サポートを求めることの重要性				○		相談や助けを求める行動の重要性や職場風土醸成への効果と、周囲にサポートを求める際のポイントを紹介。
従業員のエンゲージメント	C04	01	心理的安全性の高いチームとは					○	チームメンバーの多様性が活きる相互尊重と信頼関係がある組織づくりを目的とした、心理的安全性を高める方法について解説。
		02	働く人のウェルビーイング					○	人々の主観的な幸福感や人生の満足度等を表す「ウェルビーイング」を高めることの効果と、従業員が心理学者セリグマンが提唱する「PERMA理論」を活用して幸福度を高めるヒントについて解説。
		03	【管理職向け】管理職が高めるワーク・エンゲイジメント			◎	○	○	管理職がメンバーのワーク・エンゲイジメント（仕事に関するポジティブで充実した心理状態）向上のために、仕事の資源を意識して組織づくりを実践する方法を紹介。
		04	【管理職向け】従業員エンゲージメントを高める4つの方法			○		○	管理職が組織のパフォーマンスを高めるために、従業員エンゲージメント（従業員が所属している組織への積極的な関与や、愛着心を持っている状態）を高める４つの要素を活用する方法を紹介。
		05	【管理職向け】リーダーがチームメンバーの 心理的安全性を高める方法				○	○	リーダーがチームメンバーの心理的安全性を高める３つの方法について解説。
		06	【管理職向け】ポジティブなチームの作り方① リーダー自身の幸福を考える				○	○	ポジティブなチームを実現するためにはまず、リーダー自身が仕事の喜びや幸せを感じることが大切。リーダー自身が自分の大切にしていること（価値）を自覚しポジティブ感情を高めるコツを紹介。
		07	【管理職向け】メンバーのポジティブな行動を引き出す方法				○	○	リーダーがチームメンバーのポジティブな行動を引き出すために活用できる、内発的動機づけを高める３つの要素を解説。
		08	【管理職向け】リーダーに必要なコミュニケーション力				○	○	リーダーがチームメンバーとの良質なコミュニケーションを増やすための基本的スキルを具体的に解説。
		09	【管理職向け】ポジティブなチームの作り方② 仕事に意義を見いだすための３つの工夫				○	○	リーダーが仕事の意義を見いだしたり、やりがいや満足度を高めるための方法として「ジョブ・クラフティング」を紹介。
ライフステージ	D01	01	【女性向け】20代の今、知ってほしい3つのこと ～自分らしく仕事をするために～			○			20歳代の働く女性へ、生き生きと自分らしく仕事をするためにその年代によくある心身の健康課題の解決へ向けたヒントを紹介。
		02	【女性向け】30代の今、知ってほしい3つのこと ～自分らしく仕事をするために～			○			30歳代の働く女性へ、生き生きと自分らしく仕事をするためにその年代によくある心身の健康課題の解決へ向けたヒントを紹介。
		03	【男性向け】20代30代の今、知ってほしい3つのこと ～自分らしく仕事をするために～			○			20～30歳代の働く男性へ、生き生きと自分らしく仕事をするためにその年代によくある心身の健康課題の解決へ向けたヒントを紹介。
		04	【管理職向け】男性の育児休業活用推進 ～育休制度の理解とメンバーのサポート方法～			○			育児休業を取得しやすい環境づくりのために、リーダーが知っておきたい育児休業制度のポイント、メンバーのサポート方法について解説。
		05	【管理職向け】介護休業活用推進 ～制度の理解とメンバーのサポート方法～			○			介護と仕事を両立しやすい環境づくりのために、リーダーが知っておきたい介護休業制度のポイント、メンバーのサポート方法について解説。
		06	【管理職向け】妊娠中・出産前後のメンバーのサポート方法			○			妊娠中・出産後も働き続けられる環境づくりのために、リーダーが知っておきたい妊娠中・出産前後に関わる制度のポイント、女性労働者のサポート方法について解説。
		07	【女性向け】妊娠中・出産前後の心身を守る働き方			○			女性に向けて、妊娠中・出産前後の上司、医師との連携方法、働き方のポイントについて制度をまじえて解説。
		08	【管理職向け】不妊治療中のメンバーのサポート方法			○			不妊治療と仕事を両立しやすい環境づくりのために、リーダーが知っておきたいメンバーのサポート方法について解説。