

動画ID	動画タイトル	キーワード	内容	健康効果			
				健康効果	ストレス	労働生産性	
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	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を解説。	◎	◎	◎	
	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、年齢を重ねるとともに消費エネルギーと筋肉量の減少に基づき解説。	○	○	○	
	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。	○	○	○	
A02	01 健康診断の活用方法～健康でわかること～	健康診断の活用	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、健康診断を受ける際の準備やメカニズム、検査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のメカニズム、高血糖のリスクとその予防方法について説明。健康診断を動かし、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。健康診断を動かし、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。健康診断を動かし、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。健康診断を動かし、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。健康診断を動かし、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。	○	○	○	
A03	01 頭痛の要因と対策	頭痛	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。	◎	◎	◎	
A04	01 歯周病を予防するために	歯と口の健康	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頻度と日頃の自己管理方法を解説。	◎	◎	◎	
A05	01 情報機器・目の健康	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。	◎	◎	◎	
A06	01 デスクワークの肩こり予防	肩こり	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。	◎	◎	◎	
A07	01 デスクワークの腰痛予防	腰痛	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）の実践方法を解説。	◎	◎	◎	
	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。	◎	◎	◎	
A08	01 便秘の要因と対策 ※	腸活	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		腸内細菌叢の役割、腸内環境のバランスが乱れる要因、おすまじの腸活について解説。	○	○	○	
A09	01 女性の健康管理 ※	女性の健康	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、食習慣や運動習慣が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る検診に行きやすいメッセージ。	○	○	○	
	05 職場でできるセルフケア～女性の体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」、足三陰「あしさんりん」）の押し方について実践的に解説。	○	○	○	
A10	01 がんを知る～がんの予防と早期発見～	がん	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大がん検診を動かし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、がん検診の動員や予防方法を解説。	◎	◎	◎	
A11	01 健康づくりのための食習慣～3つのポイント～ ※	食習慣	食習慣の健康に重要な、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考え方を解説。	◎	◎	◎	
	02 理想の栄養バランスと食事の量		身体に必要な栄養素を充足させる、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 朝食を食べる際のポイント		朝食を食べる際のポイントとして、体温上昇、代謝促進、痩せやすい体づくりなど、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、それでも遅くならない工夫、食事の内容や食事のとり方の工夫。	○	○	○	
A12	01 外食やコンビニを健康的に利用する工夫 ※	外食の工夫	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取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		外食で、主食・主菜・副菜をバランスよく取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。	○	○	○	
A13	01 ウォーキング 正しい姿勢とフォーム	歩行習慣	ウォーキングを効果的にするための、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		忙しい毎日でも歩数を増やすには大変、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。	○	○	○	
A14	01 転倒防止のセルフケア	転倒予防	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（指輪がカサス、50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、「膝押し」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～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内のストレッチと、「もも上げの筋トレ」を実践的に解説。	◎	◎	◎	
A15	01 快適な睡眠のために～睡眠の仕組みと重要性～	睡眠	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。	◎	◎	◎	
	02 快適な睡眠のポイント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。	◎	◎	◎	
	03 快適な睡眠のポイント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。	◎	◎	◎	
	04 快適な睡眠のポイント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。	◎	◎	◎	
A16	01 禁煙のメリットとは？	喫煙	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薬に禁煙ができる。禁煙治療の紹介。	◎	◎	◎	
A17	02 自分に合った禁煙方法は？	禁煙	禁煙外来や禁煙補助薬等、禁煙方法の具体的な手段について知り、自身の傾向に合った禁煙方法を見つける。	◎	◎	◎	
	01 健康的なお酒の飲み方 ※		飲酒	過度な飲酒の健康への影響や過度な飲酒、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、コンビニエンスストアで選ぶお飲み物のポイント、簡単な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、お飲み物のポイントメニューの選び方を紹介。	○		○	○		
A18	01 自己管理ツールの有効活用	健康の自己管理	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。	◎	◎	◎	
A19	01 インフルエンザに感染しないために	感染症	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）の回避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。	○	○	○	
A20	01 男性の更年期障害	男性の健康	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。	○	○	○	
B01	01 アンガーマネジメント基本編①怒りの感情と上手につきあうために ※	イライラ感	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つきあう効果を紹介。	◎	◎	◎	
	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」「へき思考の自覚」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。相手に尊重しながら上手に怒りの感情を表現するコツ、具体的な実践方法。	○	○	○	
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	自己効力感	「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、続けるコツ		生活習慣の改善など、なかなか難しい始めると続けること、その具体的なコツを、自己効力感の観点から紹介。	○	○	○	
B03	01 こころの視野の広げ方～自動思考とバリエーション思考～	考え方のアプローチ	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「バリエーション思考」への転換の方法。	◎	◎	◎	
	02 客観視の重要性～心ここにあらずるときに～		過去や未来の心配事から目の前の「今の現実」に視点を変え、客観視が重要。その具体的な手法を紹介。	○	○	○	
	03 いろいろな考え方を増やす		自分の「考え方のクセ」を認識し、いろいろな考え方や伝え方を増やす方法を解説。	○	○	○	
B04	01 ストレスマネジメントとは？	ストレス対処法	ストレスマネジメントの基本的な考え方、ストレスの受け止め方とストレス対処法の2つを強化することが、ストレスマネジメントの2つであること解説。	◎	◎	◎	
	02 ストレスと上手につきあうには？		ストレスと上手につきあうための土台である生活習慣の考え方について解説。24時間の生活での質を高めるポイントとその理由とを解説。	◎	◎	◎	
	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解説。	◎	◎	◎	
	04 自分に合ったストレス対処法は？		自分に合ったストレス対処法はたくさんあるけど安心、そのレパートリーを増やす方法を解説。	◎	◎	◎	
	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、レパートリーを増やし方について、具体例をあげて紹介。	○	○	○	
B05	01 ストレス反応を知ろう	ストレス反応	ストレスの基本的な考え方、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 呼吸法を日常に取り入れよう		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 呼吸法をやってみよう～基礎編～		ペンギンのキャラクターと一緒に、呼吸法の練習を行う3ステップ形式。緊張感やストレスの高まる場面での活用を促す。	○	◎	◎	
	05 呼吸法をやってみよう～実践編～		ペンギンとの呼吸法レッスンの実践編。呼吸法を実施することによって就寝前に余力を抜き、快眠を促す。	○	◎	◎	
	06 不調を改善！アロマテラピーの効果は？		リラクゼ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果、日常生活で香りを楽しむ方法を解説。	○	○	○	
C01	01 自分も相手も大切にできるコミュニケーションとは？	職場のコミュニケーション	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、その効果や方法を解説。	◎	◎	◎	
	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聴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。	○	○	○	
C02	01 未来志向のフレームング① 停滞感を感じたときに	働きがい・意欲	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たときに、視点や視野を広げ別の見方をするフレームングを紹介。	◎	◎	◎	
	02 未来志向のフレームング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よりかえながら、視点や視野を広げ別の見方をするフレームングを体験。	○	○	○	
C03	01 サポートの力① 人とのつながりが健康を支える	職場のサポート	周囲の人のサポートがもたらす心身の影響や、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の効果と、周囲にサポートを求める際のポイントを紹介。	○	○	○	
C04	01 心理的安全性の高いチームとは	従業員のエンゲージメント	チームメンバーの多様性が活かせる相互尊重と信頼関係がある組織づくりを目的とし、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や人生の満足度を表す「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ザンが提唱する「PERMA理論」を活用して幸福度を高めることについて解説。	○	○	○	
	03 【管理職向け】管理職が高めるワーク・エンゲージメント		管理職がメンバーのワーク・エンゲージメント（仕事に関するモチベーション）を向上させるために、仕事の資源を確保して組織づくりを実現する方法を紹介。	◎	○	○	
	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～ new!		ポジティブなチームを実現するためには、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な感情を高める方法を解説。	○	○	○	
	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 new!		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 new!		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なスキルを具体的に解説。	○	○	○	
D01	01 【女性向け】20代の今、知ってほしいこと～自分らしく仕事をするために～	ライフステージ	20歳の働く女性へ、生き生きと自分らしく仕事をするためにその年代による心身の健康課題の解決に向けたヒントを紹介。	○	○	○	
	02 【女性向け】30代の今、知ってほしいこと～自分らしく仕事をするために～		30歳の働く女性へ、生き生きと自分らしく仕事をするためにその年代による心身の健康課題の解決に向けたヒントを紹介。	○	○	○	
	03 【男性向け】20代30代の今、知ってほしいこと～自分らしく仕事をするために～		20～30歳の働く男性へ、生き生きと自分らしく仕事をするためにその年代による心身の健康課題の解決に向けたヒントを紹介。	○	○	○	