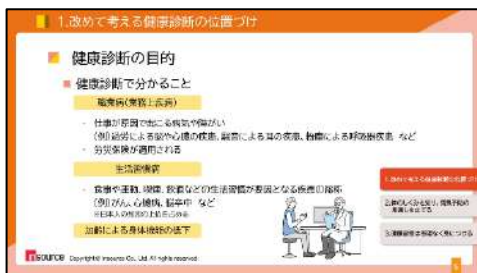


『健康課題・ヘルスケア』について学べる動画教材

健康診断活用講座

～体のしくみを分かりやすく学び、前向きに向き合う



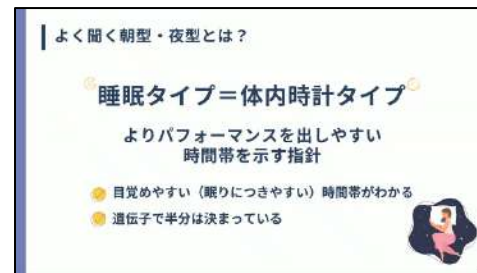
収録時間：29分47秒

通常価格

買い切り	¥198,000
レンタル1週間	¥990/名
レンタル2～4週間	¥1,870/名

一生使える睡眠の技術「基礎編」

※「応用編」「シフト勤務編」もごさいます



収録時間：15分49秒

通常価格

買い切り	¥330,000
レンタル1週間	¥3,300/名
レンタル2～4週間	¥3,300/名

喫煙防止講座



収録時間：21分20秒

通常価格

買い切り	¥198,000
レンタル1週間	¥990/名
レンタル2～4週間	¥1,870/名

眼の健康講座～眼のトラブルを回避して生産性を高める

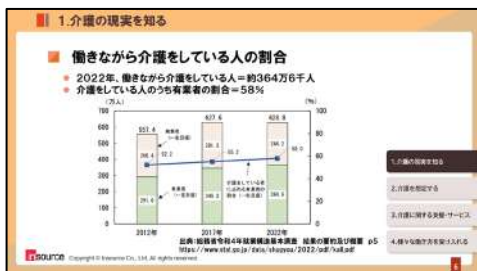


収録時間：18分15秒

通常価格

買い切り	¥275,000
レンタル1週間	¥1,430/名
レンタル2～4週間	¥2,750/名

介護と仕事の両立講座～心構え編



収録時間：29分07秒

通常価格

買い切り	¥198,000
レンタル1週間	¥990/名
レンタル2～4週間	¥1,870/名

ストレス社会で戦うためのセルフケア講座



収録時間：23分45秒

通常価格

買い切り	¥198,000
レンタル1週間	¥990/名
レンタル2～4週間	¥1,870/名

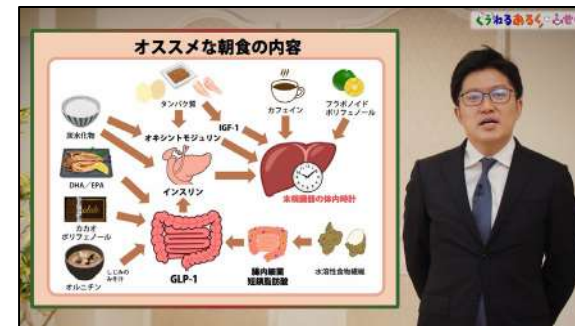


『健康経営シリーズ』 ～くうねるあるく+ふせぐ

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21講座		価格（税込み）
1	時間栄養学で無理なく続けられるベストな食習慣	¥275,000
2	心と体を満たす安定した睡眠習慣の作り方（前後編）	¥330,000
3	職場のウェルビーイングとワークエンゲージメントの高め方（前後編）	¥330,000
4	健診結果の見方と生活習慣（前後編）	¥330,000
5	がんの予防と生活習慣（前後編）	¥330,000
6	あなたを変える健康リテラシー	¥275,000
7	その喫煙があなたの健康を損なう	¥275,000
8	正しい姿勢と効果的な歩き方	¥220,000
9	ストレッチエクササイズ	¥220,000
10	フレイル対策と転倒予防～カラダメンテナンス～	¥220,000
11	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
12	「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
13	自分を思いやるセルフコンパッションの実践法	¥275,000
14	健やかな居場所の作り方	¥275,000
15	行動実験で気持ちを「前向き」にする方法	¥275,000
16	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
17	「加齢」と「口腔ケア」の最新事情	¥275,000
18	女性の健康問題とその重要性	¥275,000
19	がまんしない更年期の対処法	¥275,000
20	妊活・不妊治療との向き合い方～私らしい選択を～	¥275,000
21	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

■ 時間栄養学で無理なく続けられるベストな食習慣



■ 健やかな居場所の作り方



■ がんの予防と生活習慣

