

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内 容
VHS	100	医療と健康～成人病予防～ －成人病は悪い習慣の積み重ねから－	20	一般	1988	現代の成人病の原因は、幼児期からの食生活に問題があるといわれている。それを防ぐには一体どうしたらよいのか。
VHS	163	医療・健康～献血のすすめ～ 「献血」言葉だけ知ってても・・・	20	一般	1990	献血のしくみを通して献血の必要性や社会貢献とともに自分の健康管理にも役立つことを説明する。
VHS	167	社会人としてのマナー	30	高校	1990	社会人として生活するという事は、それなりに社会のしきたりや作法を知らなければならない。社会に出たら明日にも出会うであろうと思われる身近なことを取り上げたので、ただ一度の学習ではなく、この続きとしての奥深いものがあることを認識させ、マナーは一生ついてまわるものとして、常に学ぶ姿勢を持ち続けてほしい。
VHS	199	調理室の一日 －調理従事員の衛生管理とその基本－	30	一般	1991	初めて学校給食の調理員として採用された新任調理員と、栄養職員やベテラン調理員とのドラマ形式による会話を通して、各調理過程における食中毒防止のポイント、特に作業のかわりめごとの手指の洗浄や消毒、及び調子上での十分な加熱、さらに放冷・冷却の大切さなどを、わかりやすく解説した内容。
VHS	202	コカイン・大麻 －心とからだをむしばむ毒物－	30	中学校 一般	1991	コカイン、大麻が体に及ぼす影響を科学的に示し、無防備の青少年に薬物の魔の手をはねのける知識と恐ろしさを啓発する。
VHS	233	ココとララの健康安全シリーズ 第1巻	15	幼児 小学 1～3年	1992	コアラの一家の日常生活を通し、健康で安全な生活に必要な知識や習慣、ふるまい方を楽しく分かりやすく描く。 ・1話 はぶらしがんばれ！ ・2話 にんじん・ピーマン・たまねぎ
VHS	234	ココとララの健康安全シリーズ 第2巻	15	幼児 小学 1～3年	1992	コアラの一家の日常生活を通し、健康で安全な生活に必要な知識や習慣、ふるまい方を楽しく分かりやすく描く。 ・3話 おふろだいすき！ ・4話 ココのしっぱい！

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内容
VHS	235	ココとララの健康安全シリーズ 第3巻	15	幼児 小学 1～3年	1992	コアラの一家の日常生活を通し、健康で安全な生活に必要な知識や習慣、ふるまい方を楽しく分かりやすく描く。 ・5話 あぶないことはもうしない！ ・6話 とびだしちゃだめ！
VHS	240	免疫とエイズ	22	小学 5・6年	1992	エイズに関するものであるが、性の問題には直接触れず、ケガや病気の予防教育としての保健指導と関連させて構成した。
VHS	266	成分献血入門 －これからの献血－	12	中学校 一般	1992	これからの献血。
VHS	267	なるほど 献血ゼミナール －血液のはたらき－	15	中学校 一般	1992	血液の働き。
VHS	348	骨の老化とその予防	28	一般	1996	中年を過ぎるとちょっとした拍子に骨折するようになる。特に閉経後の女性にこの傾向が著しい。これは骨の老化が進み、もろく折れやすくなるためである。映画は最近注目されてきている骨粗鬆症のメカニズムを説明する。
VHS	351	喫煙の害を科学する	21	中学校	1996	喫煙の有害性について、動物実験や、内視鏡反射スペクトルによる胃粘膜の血流量等、数々の最新の医学データにアニメーションを交えて分かりやすく描く。
VHS	397	手を出さない！！ぜったいに！ ～薬物乱用の恐怖～	29	中学校	1996	覚せい剤や麻薬などの乱用から引き起こされた、いろいろな社会的犯罪。今、薬物乱用はさまざまな階層を汚染しわが国の大きな社会問題となっている。

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内容
VHS	419	あなたを待っている人がいる ～血液難病から命を救う骨髄移植～	15	中 学 般 一 般	1996	血液の難病から命を救う骨髄移植。
VHS	459	タバコの煙は死の煙	21	中 学 校 高 校	1996	軽い気持ちで始めたタバコが、生涯にわたって健康を脅かす。豊富な科学的データをもとに、タバコが確実に有害なものであることを説明する。
VHS	476	たばこの煙はどこへ行く？	10	小 学 年 3	1997	タバコの煙の行方を追跡しながら、消えてなくなったように見える煙が、実は私たちの身のまわりを汚していることを、実際に調べる。そしてタバコを吸う人体模型を使って、タバコの煙が肺を汚すことを解説する。
VHS	477	たばこの煙には毒がある	10	小 学 年 4	1997	ネズミにタバコの煙を強制的に吸わせると、ケイレンを起こして死ぬ。また、タバコを水に溶かして、その上澄みをイトミミズにかけると、血を吹いて死ぬ。私たちの体にとって、いかに喫煙が悪いかを知らせる。
VHS	478	たばこは、体にどんな影響をあたえるか	10	小 学 年 5	1997	喫煙が人体に及ぼす影響を、直接実験で確かめる。喫煙者と非喫煙者が実験室に入り、脈拍、血圧などを測定する。喫煙者はもちろん、非喫煙者も側で煙を吸い込むだけで、脈拍、血圧が高くなる。喫煙によって毛細血管が収縮する現象を見せる。
VHS	479	学習や運動に悪いたばこ	10	小 学 年 6	1997	タバコを吸うと頭がすっきりする、疲れがとれるといわれるが本当だろうか。実際に実験で調べてみると、逆の結果が出た。運動選手に聞いても、喫煙は良くないという答えが返ってくる。喫煙は、思考能力や運動能力を低下させる。
VHS	551	ここがポイント！ 家庭の食中毒予防	16	小 学 校 般 中 高 一 般	1998	衛生環境がよくなった現在の日本でも、毎年発生している食中毒。1996年に全国で大量発生し、死亡者まで出たO157のように、非常に危険なものもある。食中毒を防ぐためには、まず、食中毒の正体を知ること。その原因物質や発生の仕組みを知り、食中毒発生の危険性はどこにあるのかを分析する。

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内容
VHS	568	たばこと健康	20	中学校	1998	たばこの発がん性、ニコチンや一酸化炭素の害、受動的喫煙の害など、健康への悪影響について科学的に、分かりやすく解説し、特に未成年への喫煙防止を訴える。
VHS	572	アルコールの害	24	中学校	1998	成長期にある未成年者が飲酒をすると、体内で何がおこるか。アルコール依存症や幻覚・妄想などアルコールの、心身に及ぼす恐るべき影響を描く。
VHS	573	危険な未成年の飲酒	25	中学校	1998	イッキ飲み、急性アルコール中毒死・・・などなど、未成年の飲酒がいかにかに心身をむしばんで行くかを様々なデータを駆使して描き、少年たちに大いなる警鐘を打ち鳴らします。
VHS	574	恐るべきシンナーの害	19	中学校	1998	シンナーの乱用は依然後を断たず、しかも低年齢化している。そうした現実を踏まえ、シンナーを吸うとどうなるかという恐怖のメカニズムをやさしく説明する。
VHS	595	健康に生きよう 成長期の心と体をむしばむアルコール	21	中学校	1998	未成年者の飲酒は法律で禁止されているが、実態は飲酒が行われ社会問題になっている。また未成年者の飲酒は依存状態になりやすく、自己形成に重大な影響を与える場合があるなど、特に問題があるとされている。一般的な飲酒の害と未成年者の飲酒の害を分かりやすく、興味深く描く。
VHS	628	健康な暮らし	47	小学 5・6年	1998	
VHS	736	ムシ菌城をやっつけろ ーみんなハブラシマンー	14	幼児	1999	口の中の衛生は、非常に身近なことだが、意外に無関心。特に幼児の歯は、『乳歯でどうせ生え変わるから』と考え違いしている人も多い。

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内 容
VHS	759	“主治医”はあなた！ ～生活習慣病にならないために～	15	一般	1999	生活習慣病予防のために、健康的な生活を送るための情報（食生活・運動・休養）を中心に構成されている。
VHS	843	チューブ体操 —ゴムの力で健康・体力づくり—	27	一般	1999	健康・体力づくりの教材
VHS	845	楽しく運動しよう —参加型健康づくり教室—	29	一般	1999	健康・体力づくりの教材
VHS	860	病気にならない体をつくる 小学生の生活習慣病予防	14	小学生	2000	10歳の少年が小児生活習慣病予備軍であると医師に指摘されることからストーリーが展開する。日頃の子どもたちのライフスタイルの中に病気を引き起こす危険性があることに目を向け、生活習慣病にならないためのポイントや生活習慣改善の方法などを子どもたちに分かりやすく解説する。
VHS	895	危ない！「たかがいびき…」	30	一般	2000	最近、いびきは、鼻やのどの傷害、高血圧、肥満など何らかの病気の症状であると考えられ、特に大いびきの後に、呼吸の停止が頻繁におこる「睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれる病気は、命にかかわることさえあるといわれている。ひどいいびきは、人間関係にも悪い影響を与える。
VHS	896	健康づくりの落とし穴	20	一般	2000	にわかには判断できない“俗説”とか“常識のウソ”といった健康づくりの“落とし穴”について、楽しく分かりやすく解説する。
VHS	897	歩きと健康	20	一般	2000	歩くことは、日常生活に欠かすことのできないもっとも基本的な運動。健康に効果的な歩き方を具体的に解説。

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内 容
VHS	954	すやすや睡眠法	18	一般	2001	健康は十分な睡眠から。だが、現代人の多くは、慢性睡眠不足。じょうずな睡眠のとり方などについて、やさしく解説する。
VHS	955	知っておきたい薬の知識 ー薬の正しい飲み方ー	18	一般	2001	知られているようで、案外、知られていない薬の正しい飲み方について、薬の声を通して、ユーモラスに解説する。
VHS	956	今、こころが危ない！ ー「健康日本21」の実践ー	28	一般	2001	景気不況に伴う企業の倒産やリストラ、情報技術（IT）革命などを背景に、ストレス社会は、ますます深刻化している。何よりもまず自分のストレス状態に気づき、ストレスを克服することをはじめ、ストレスからくるこころの病気、ストレスをためない工夫、生活習慣の改善などについて、分かりやすく解説する。
VHS	985	がんと野菜 野菜の健康機能を考える	16	中学校 一般	2002	がんの発病には食生活が重要な要因となっている。野菜に含まれる成分が活性酸素による細胞への攻撃を防ぐことを紹介し、毎日野菜を採る大切さを訴える。
VHS	986	野菜のチカラ	16	小中 学学	2002	野菜の忍者は、忍法・カロテン、忍法・ビタミンC、忍法・食物繊維の得意技で見事に病気大魔王を撃退。その活躍を見て、野菜の素晴らしさと自分たちの食生活を見直すメグミとコウジ。野菜を食べることの大切さを訴える。
VHS	1024	過労死にならないために	28	一般	2002	疲労蓄積の結果おこる過労死。その原因である疲れをためないため健康的に暮らすために、日常生活でできる疲労回復などを事例を交えて解説する。
VHS	1049	スムーズな職場復帰のために ー職場復帰のノウハウと注意点ー	17	一般	2003	休職していた職員が、職場復帰する際の配慮等についてポイントを整理する。

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内容
VHS	1050	エンストを起こした新入社員	18	一般	2003	入社6ヶ月の岡田は、学生気分がまだ抜けきれず、責任のある仕事を与えられてもどこか人まかせ。そこで、北山課長自ら指導にのりだすが歯車がかみ合わず…。世代のギャップによる価値観のズレや、部下の性格を把握することの大切さをポイントにした事例。
VHS	1051	タバコは猛毒だ！その自殺（主流煙）と他殺（副流煙） －「健康日本21」の実践－	25	一般	2003	タバコの最大の問題点は、喫煙者本人はもちろん、周囲の人々に与える健康被害にある。特に副流煙は一種の他殺行為であり、これを防ぐためには、喫煙者自身がタバコの有害性を熟知する以外にない。
VHS	1075	大丈夫？あなたの食卓 〔輸入食品を追跡する〕	27	一般	2004	遺伝子組み換え、狂牛病、世界で起きる食の安全性を揺るがす事態が、ダイレクトに日本に押し寄せている。「食料輸入超大国」日本の現状から食の安全性について問題提起する。
VHS	1076	ここで見分ける食品表示 〔不安な食品の点検法〕	20	一般	2004	改正JAS法にもとづく食品表示の具体的な見方と避けたい食品についてその理由、簡単な見分け方など、わかりやすく実践的に解説する。
VHS	1077	安全安心な食卓づくり 〔地産地消の共生へ〕	20	一般	2004	安全な食を手に入れるためには何をすればいいのか。生産者と消費者がともに、安全性と鮮度、旬のおいしさ、味わいのある食べ方を求め、食卓の向こうに広がる環境にも目を向ける。
VHS	1078	食と農の距離を縮めるために 〔トレーサビリティって何？〕	25	一般	2004	トレーサビリティとは、生産から流通販売までの過程が追跡できること。農家にとっても無理がなく、消費者にとってもわかりやすい、食と農の距離を縮めるための日本におけるトレーサビリティのすすめ方、考え方を示す。
VHS	1079	安心な食を引き継ぐ「食育」とは 〔地域に根ざした食育へ〕	25	一般	2004	「食べものに100%の安全はない」という前提に立ち、食べものと私たち、農業と私たちの関係、成り立ちについて考え、安全で安心な食を取り戻すための「食育」のあり方を探る。

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内容
VHS	1089	もっと知りたい元気のもと ～食育と食生活指針～	10	一般	2005	私たちが心も体も元気で健康な生活を送るためには、好き嫌いをしないでバランスの良い食生活を送ることが大切です。自分たちの食事の大切さについて学び・考えるための教材ビデオ。
VHS	1102	転ばぬ先の転倒予防体操	29	一般	2005	転倒予防体操は、加齢に伴う転倒のリスクを少なくし、毎日を元気に過ごすための体操です。基本体操、筋力アップ体操、補助体操などを紹介します。
VHS	1120	正しく上手にセルフメディケーション！ ～健康を支える大衆薬～	21	一般	2006	生活習慣病の低年齢化が危惧され、さまざまな健康情報が反乱する中で、情報・知識を選別・駆使し、家族の健康管理や軽い病気・怪我の手当を自らが行えることが必要になっている。セルフメディケーションの考え方を理解・実践させ、また、大衆薬の正しい使い方を解説する。日本視聴覚教育協会優秀作品・日本産業映画コンクール奨励賞選定。
VHS	1121	セルフメディケーションって何だろう？ ～健康管理と大衆薬～	22	高校	2006	生活習慣病の低年齢化が危惧され、さまざまな健康情報が反乱する中で、情報・知識を選別・駆使し、家族の健康管理や軽い病気・怪我の手当を自らが行えることが必要になっている。セルフメディケーションの考え方を理解・実践させ、また、大衆薬の正しい使い方を解説する。日本視聴覚教育協会優秀作品・日本産業映画コンクール奨励賞選定。高等学校「保健体育／総合的な学習の時間」「保健指導」用として制作されたもの。
VHS	1130	健康な毎日のために 果物のチカラ	24	一般	2006	果物には、がんをはじめとする生活習慣病を予防する効果のあることが、科学的に証明されています。ところが、日本人の果物の摂取量は、まだまだ低く、また「果物は太る」などといった誤解もあるようです。本ビデオ作品は、視聴される方たちに、生活習慣病やがん予防のために果物の知識や摂り方をご理解していただき、毎日の健康的な食生活にお役立ていただくことを意図して制作されました。文部科学省選定作品。
VHS	1131	楽しく食べて、健康に！ ～豊かな将来を築く、楽しい食生活～	23	一般	2006	○コレステロール コレステロールの働きとメカニズム／総コレステロール値と総死亡危険度の関係／食事からとるコレステロールと健康との関係 ○肥満とやせ 肥満の分類／肥満を表す指数BMIについて／若い女性の痩せすぎの問題／適応現象とウエイトサイクリング ○健康な食生活のために 朝食欠食の問題点／バランスの良い食事を心がけよう／カルシウム不足に気をつけよう／食事を楽しみましょう
VHS	1140	子どもが危ない！ ～“メディア漬け”が子どもを蝕む～	20	一般	2006	子どもたちの生活リズムの乱れ、心と体に起きている異変の最大の原因、それは“メディア漬け”。日本の子どもたちのメディア漬けの実態、最新の脳科学の知見、そしてメディア漬けの危険可能性がわかりやすく解説されています。

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内 容
VHS	1144	知っていますか？ 食品のかしこい選び方 －旬の食材・食品添加物－	22	一般	2007	知っているようで意外に知らない食べ物の「旬」や「食品表示」、「食品添加物」について取り上げる。旬の時期を意識することで、栄養価の高い美味しい食材を安く手に入れることができる。良い食材を選べば、調理がシンプルでも十分おいしく食べられる。私たちは、もはや食品添加物なしでは生活することはできないが、少ない方を選ぶことはできる。そのためには、かしこく選ぶための知恵を身につける必要がる。
DVD	1740	がんは怖い・でも怖くない －乳がん－	17	一般	2009	がんは早期発見して治療すれば怖いものではありません。近年は医学の進歩により、乳房温存治療も増えています。人間ドックで偶然がんが見つかり、がんにも真正面から立ち向かい、しっかりと治療された方を紹介しています。
DVD	1746	忍者になってホップ！ステップ！ジャンプ！ 体力づくり体験活動	37	小学	2010	子どもたちの運動能力を高めるために、子どもたちに人気の「忍者」に注目し「忍者の動き」を参考に、楽しみながら体力づくりができるプログラム。
DVD	1799	お酒を飲む喜びをいつまでも ～知っていますか適正飲酒～	15	一般	2012	自身の飲酒習慣をチェックしながら、適正飲酒の実践に役立つ知識が学べる。 ・飲酒習慣スクリーニングテスト「AUDIT」 ・過度の飲酒が心身に及ぼす影響 ・節度ある適度な飲酒量（1日平均純アルコールで約20g） ・アルコール消失時間（1ドリンク約2時間） ・お酒に強いかわ弱いかは遺伝子が影響 ・お酒を減らすための対処法 ・お酒の効用と害 ・節酒のための目標設定 ・飲酒日記のつけ方
DVD	1803	元気に行進！ レッツゴーパレード	45	小学	2014	幅広い年代の子供の体力作りをサポートする。地域活動でのイベントや社会教育プログラムの一環として活用を推薦している。
DVD	1817	魅力いっぱい！ 野菜のある食卓	21	一般	2015	野菜は毎日の食卓に欠かせない食材です。健康のためにも一日あたりの摂取目標量が設けられていますが、その量に足りていない人が多いのが現状です。このDVDでは野菜に含まれる栄養素や、そのはたらきについての知識、献立への手軽な取り入れ方などを紹介しています。3部構成のミニドラマ形式で、楽しく視聴できる内容となっています。
DVD	1819	薬物はすべてを破壊する 規制薬物と危険ドラッグ	40	一般	2016	覚せい剤や危険ドラッグなどの薬物による事件、事案が後を絶たないことから乱用される薬物に関する知識、それらの危険性と対処法などを薬物経験者の話とともに説明しています。

健康

	番号	題名等	時間	対象	受入年度	内 容
DVD	1832	平成29年度薬物乱用防止講習会 用DVD 薬物汚染を許さない！ ～未来の日本のために～	40	一般	2018	Case 1 大麻の誘惑 Case 2 ネットが薬物を広める Case 3 “運び屋”にされた彼女