

A 健康と体に関すること

番号	時間	タイトル
5	20分	肩こりの全て
7	20分	胃癌の検診(精密検査のすすめ)
10	20分	正しく知ろう糖尿病
11	20分	更年期の上手なすごし方
12	20分	お口の臭いはありませんか～歯槽膿漏の予防～
14	20分	あなたの体力は…～自分でできる体力テスト～
17	26分	ストレスと疾病～中高年を襲う心身症～
18	26分	食物繊維と健康
19	26分	呼吸不全の知識と治療
20	30分	心臓病の予防
21	23分	ガンの予防
22	30分	エアロビクスエクササイズ～体力づくりのすすめ～
23	25分	乳ガンの自己検診法(早期発見のために)
24	25分	上手な歩き方・走り方
25	30分	腰の痛み(治療と予防)
26	30分	運動の選び方(長続きのコツ)
27	25分	セルフ・ヘルス・チェック(あなたの健康のために)
28	25分	あなたもたばこがやめられます(喫煙と健康)
31	30分	腎臓病の知識(移植への道)
33	25分	脚・傷みませんか～楽しく運動を続けるために～
34	25分	家庭における脳卒中のリハビリテーション
35	30分	ストレッチングでいつまでも若々しく
36	25分	結核を見直そう
37	20分	病気は習慣から
38	20分	心筋梗塞
39	20分	日本人とがん
40	20分	子宮がん
41	20分	血圧の常識再点検
42	20分	高血圧と動脈硬化
60	20分	眼底と成人病
61	20分	意外に多い予備軍
62	20分	糖尿病の自己管理
63	20分	肺炎と肝硬変
66	30分	喫煙と健康
68	20分	脳卒中の前ぶれ
69	15分	間接喫煙
70	20分	ストレスと消化器

71	20分	大腸がん
72	20分	肺がん
75	13分	中年からのストレス
76	15分	運動不足をチェックする～40歳代の自己診断～
77	18分	「一病息災」健康のうち
78	27分	機能訓練に役立つ体操
80	30分	中・高年者のあし・こしの痛み
81	20分	糖尿病合併症
82	17分	みやぎヘルシーダンス(テープ付)
100		シリーズ 失語症がある人への理解とケア
103	22分	科学映画「健康の主役マイクロメイト」
104		家庭でできる言語訓練 コミュニケーションを深め広げよう
106	23分	未成年者とアルコール
113	45分	在宅自己注射療法
114	25分	在宅酸素療法
119	28分	心臓病予防と健康
121	15分	身近なサイン 便でわかる大腸がん
122	30分	寝たきり老人ゼロ作戦 ③地域ケアの実現
124	13分	楽しいタオル体操 いきいき長寿体操
128	45分	私たちの職業復帰 ～ことばが不自由になった方へ～
135	15分	骨粗鬆症 ～骨の老化とその予防～
136	20分	パーキンソン病のリハビリテーション
140	12分	中高年者のストレッチング
141	21分	壮年期からの健康づくり
142	25分	いま、骨があぶない 〈骨粗鬆症って何?〉
143	30分	私たちの骨はどうなってるの? 〈骨を知ることで、骨粗鬆症予防の第一歩〉
144	25分	骨の貯金をはじめよう 〈丈夫な骨をつくる食事と運動〉
145	30分	寝たきりを防ぐ暮らしの工夫 〈高齢期の骨粗鬆症への対応〉
146	20分	骨粗鬆症の検査と診断
156	30分	CAPD療法～在宅事故腹膜透析法をめざす人のために～
160	25分	生活を変える・検診を受ける ～がんから家庭を守ろう～
168	30分	失語症者への介護 豊かな生活していますか
169	40分	骨粗鬆症にならないために
170	23分	太めの人々の健康学 その1 危ない太めはどのタイプ
171	20分	太めの人々の健康学 その2 太めの悩みをどう解消
176	20分	やさしい高齢者体操～あお向け姿勢編～
179	20分	若さを保つための運動 水中運動
185	15分	たばこをやめよう ニコチン依存症
186	15分	たばこをやめよう 5日間でやめる法
189	16分	中高年の心の危険～空の巣症候群と燃え尽き症候群を中心として～

206	25分	脳卒中予防と健康
217	15分	快適な生活のために 生活習慣を点検する
224	15分	軽い運動で循環器病を防ぐ
233	36分	未成年者にアルコールなんかいない
235	16分	インフルエンザはなぜこわい?! ~その予防と対策~
240	120分	アルコール依存症
243	25分	たばこと成人病
251	29分	快眠ナビゲーションー朝陽を浴びようー
252	24分	高脂血症にご用心!ー血管を若く保つためにー
272	41分	こころだって風邪をひく~メンタルヘルス対策をすすめよう!~
282		3乳房の手入れとマッサージ
283		「映像版・いい加減に生きよう」
288	26分	未成年とアルコールの影響 ~成長期の脳への影響~
291	38分	明日に向かって~思春期にぜん息の君に~
293	62分	メタボリックシンドロームを予防する エクササイズガイド(DVD)
294	34分	健康診断を受けてよかった~特定健診・特定保健指導/がん検診(DVD)
299	32分	1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ(DVD)
300	24分	サイレントキラー 高血圧の恐怖+専門医に聞く(DVD)
301	24分	大人のためのエンジョイスポーツライフ(DVD)
302	29分	美しく、若々しく 家庭でできるアンチエイジング (DVD)
303	25分	スマートダイエットのススメ (DVD)