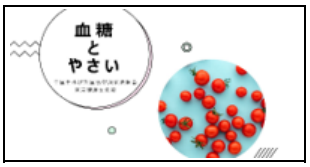
＼どけんぽ　動画ラインナップ／

画像をクリックすると動画が見れるよ！

＜野菜シリーズ＞

見直そう！野菜のチカラ
野菜に含まれる栄養素や野菜の摂り方の工夫について
約12分

免疫とやさい
免疫の基本情報や免疫力を高めるための食事方法などについて
約10分



血糖とやさい
血糖の基本情報や高血糖にならないための食事方法などについて
約9分

血圧とやさい
血圧の基本情報や高血圧にならないための食事方法などについて
約12分

脂質とやさい
脂質の基本情報や脂質異常症にならないための食事方法などについて
約12分

〈生活習慣病シリーズ〉

血圧をコントロール して健幸に！
血圧の基本情報や血圧を下げる方法とポイントについて
約24分

今こそ！血糖コントロール
血糖値をコントロールするための食事方法について
約12分

食事のバランスを整えて ベストな体調を目指そう！
基本的な食事バランスや時間栄養学について
約14分

ちょっとのコツで 食べても太りにくい習慣作り
肥満予防のための食事バランスを整える方法について インターバル速歩の紹介
約15分

未来の自分のために 受けよう再検査
健診後の再検査の重要性について
約10分

未来の自分のために 今できること
30歳未満の若年層の方向けに、若いうちから体重を増やさないための意識したい生活習慣の方法について
12分

＜食事シリーズ＞

おとなのお酒のたしなみ
お酒の適量やお酒の飲み方について
約12分

間食のすすめ
間食の考え方や効果的な摂り方（量・時間・種類）、おすすめの間食例などについて
約11分

コツコツ予防で 骨強度をアップしよう！
骨のことや骨のために摂りたい栄養素などについて
約10分

お口の健康
口腔機能の低下を予防する方法について
約11分

ちょっと気になる 腸活のおはなし
腸内環境の整え方や食物繊維の摂り方について
約17分

＜運動シリーズ＞

お腹周りや下半身を 鍛えるトレーニング
筋トレやストレッチについての運動動画
約12分

正しい歩き方
正しい歩き方の習得方法についての運動動画
約2分

首のストレッチ 呼吸法
肩や首のこり改善のストレッチ、リラックス効果の高い呼吸法についての運動動画
約3分

ドローイン・スクワット
基礎代謝をアップさせる大きい筋肉の使い方についての運動動画
約3分

肘まわし 肩甲骨ほぐし
猫背を予防・改善する肩甲骨の使い方についての運動動画
約2分

腰かけ上体倒し もも裏ほぐし
腰痛を予防する腰回りや股関節の筋肉の緩め方についての運動動画
約3分

正しい姿勢
ダイエットや体のゆがみによる肩こり、腰痛、ひざの痛みを軽減する正しい姿勢の習得方法についての運動動画
約2分

骨盤底筋トレーニング
尿漏れや頻尿を予防・改善する骨盤底筋のトレーニングについての運動動画
約3分

＜メンタル＞

こころのマネジメント	**依存症ってなんだ？**
睡眠とストレスの関係や睡眠の質を高める方法について、こころを整える食事方法について	依存症の基本情報や傾向を把握するための簡易チェックについて
約17分	約22分