生活・健康

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a609	15分	DVD	**熱中症 もしもの時の 応急処置マニュアル**	熱中症は、外気温の暑さと体温上昇によって引き起こされる、様々な体の不調です。スポーツ時だけでなく、一般生活の中でも起こり、死亡例も毎年報告されています。この作品では熱中症を症状ごとに解説し、応急処置例、予防法についてわかりやすく説明しています。	小学生 ～ 成人
a720	136分	DVD	**みんなの認知症予防 ゲーム（解説付き）**	認知症の予防を目的とし、20のゲームを集約して構成されたDVDです。実際にゲームに取り組んでいる様子と、ゲームのねらい、進行するうえでスタッフが気を付けたいことなどの解説がついています。認知症予防はもちろんですが、リハビリにも向いています。また、“みんなの”というように、コミュニケーションゲームとしても幅広い世代に楽しんでいただけます。	成人
a721	19分	DVD	**検証・急増する高齢者の熱中症** 正しい知識を身につけよう	熱中症により救急搬送される高齢者の数が激増しています。熱中症は正しい知識を持って対策に取り組むことで予防が可能です。この作品では、高齢者の身体的な特徴（気温の変化を感じにくい・体温調整機能の衰え）や生活習慣（エアコンを好まない方が多い・水分を控えがち）を検証しながら、熱中症を防ぐ方法、熱中症になってしまったときの対処方法などを分かりやすく解説しています。	青年～ 成人
b11	21分	VHS	**ママの応急手当** 発熱から心肺蘇生法まで	とっさに役立つ応急手当の基礎知識を、クイズ形式もまじえて強く印象づける。 ①出血　②やけど　③誤飲　④発熱　⑤ひきつけ　⑥喉に物を詰めた時〔心肺蘇生法〕（1）気道の確保・（2）人工呼吸・（3）心臓マッサージなどを紹介する。	成人
b48	21分	VHS	**これで安心！ 親子で学ぶ 食中毒予防**	私たちは細菌に囲まれて生活しているといっても過言ではありません。身のまわりには細菌がたくさんいるのです。その中には食中毒の原因となる恐ろしい菌もいるのです。こうした食中毒の原因菌は食品や人の手を介して家庭に入り込んできます。食中毒から家族を守るにはどうすればよいのでしょうか。	小学生 ～ 成人
b58	15分	VHS	**更年期をさわやかに**	患者とのインタビューを通して更年期障害の実態を描き、検査や治療法、最近注目されているホルモン補充療法など有効な医療法を紹介します。	成人
b59	15分	VHS	**健康は歩くことから**	歩くことは健康維持に最も効果がある。特に４０歳を過ぎた女性には骨粗鬆症の予防効果もある。ウォーキング・シューズの選び方や毎日続けるための工夫などを盛り込んだ作品。	成人
b62	15分	VHS	**成人病予防に まず減量**	やせる事は「過食しない」、「運動する」の簡単な理屈でできると言われていますが、実際に効果のある方法は毎日の食習慣を改善することです。「頭で食べる」トレーニング法で具体的な減量の方法を紹介します。	成人

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
b64	15分	VHS	健康管理は３０種類の食物で	健康を維持・管理し、成人病を予防するには１日に３０種類以上の食物をとるのが良いと言われていますが、実践するのは以外とむずかしいものです。そこでこの作品では、各栄養素をバランスよく摂取する食品の選び方のコツを具体的に示します。	成人
b67	15分	VHS	８０２０運動で自分の歯２０本	歯の大敵は虫歯と歯周病だが、特に成人は歯周病に要注意。８０歳になっても２０本の歯を保って食事を楽しめるように歯周病の早期発見と治療法、ブラッシングの方法などを紹介する。	成人
b72	15分	VHS	中高年の健康づくり	大妻女子大学家政学部橋本勲教授の監修・指導を得て、適度な運動がなぜ成人病予防に効果があるのかを科学的に示し、歩くことの効用、どのような運動を日常生活の中にどう取り入れたらよいかを実証的に示します。	成人
b79	15分	VHS	あなたもできる応急手当	危機に瀕した人、場合によっては一命をも失いかねない傷病者を救うことができるのが応急手当です。本作品では、いつどこで遭遇するか分からない事態に備え、応急手当の基本技術を色々なケーススタディを通して示します。	成人
b80	15分	VHS	人工呼吸と心臓マッサージ	１．倒れている人を見たら　２．人工呼吸の方法 ３．心臓マッサージの方法	成人
b81	15分	VHS	止血と外傷の手当	１．止血はなぜ大切か　２．止血の方法 ３．その他の外傷の場合	成人
b82	15分	VHS	傷病者の管理と運び方	１．傷病者の管理　２．傷病者の運び方	成人
b149	16分	VHS	ここがポイント！ 家庭の食中毒予防	１．食中毒の恐ろしさ　２．日本で発生している主な食中毒 ３．食中毒を防ぐための６つのポイント ４．気をつけたい食中毒	小学生 ～ 成人
b155	15分	VHS	“主治医”はあなた！ 生活習慣病にならないために	生活習慣病は健康には自信がある人にも自覚症状がないまま進行していく”沈黙の殺人者・サイレントキラー”と呼ばれています。日頃の生活習慣の中のちょっとした工夫によって予防することができます。自分に合った内容・工夫を見つけ生活習慣病を予防する主治医はあなた自身です。好きなものだけを食べ、休日には体を動かさずにゴロゴロしている人、思い当たる人は一度ご覧下さい。	成人
b161	45分	VHS	ある課長の不思議な出来事 必ずやせるための２０のテクニック	生活習慣病のほとんどは本人の悪い生活習慣に起因しています。この作品では、日常生活でどのようなことに注意していかなければならないかを２０項目に分類し、実行しやすいように解説しています。	成人

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
b164	20分	VHS	お砂糖耳より情報局！ 聞いてびっくり・砂糖と健康の意外な関係	砂糖に対する誤解の払拭、砂糖に関する正しい知識の普及を目的とした作品です。	成人
b168	21分	VHS	さわやか長生きの秘訣 神田　紅のウェルエイジング	沖縄の長寿村に住む人々や94歳の現役医師・三神美和先生、松川フレディ先生が、長生きのための秘訣を、身体や心の両面から具体的にアドバイスします。	成人
b196	63分	DVD	病気にならない体づくり ～コア・トレーニング～	この作品で紹介されているコア･トレーニングは、背骨の老化を防ぎ、特に腰痛、肩こり、膝痛に効果があります。いつでも誰でも気軽にできる内容です。 （本編57分、特典「気軽にできる運動」６分） ※チャプターメニューで１～１４までのメニュー再生可	成人
b201	20分	DVD	砂糖のおいしいチカラ ～砂糖の調理科学～	砂糖の親水性や防腐作用など、様々な調理特性を実際の調理の手順を交えながら紹介します。「暮らしの知恵コーナー」では、砂糖に関するワンポイントアドバイスも紹介しています。	青年 ～ 成人
b202	36分	DVD	高齢者は食べ盛り ～正しい知識で老化を防ぐ	飽食の時代といわれる現在、高齢者の「栄養失調」が問題化しています。この作品では、高齢期に必要な栄養、とくにタンパク質、脂質摂取の大切さ、食生活を改善する方法を提案しています。	成人 ～ 高齢者
b207	29分	DVD	魅力いっぱい！ 野菜のある食卓	この作品では、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、栄養バランスも良く、楽しい食生活を応援します。ミニドラマ形式なので、各チャプターからでも楽しく視聴できる内容となっています。 「野菜の魅力を再発見（8分）」/「目指したいのは一日350g（6分）/「野菜のある食卓（7分）」（字幕あり）	少年～ 成人
b209	20分	DVD	食生活のこと、 考えてみた！	正しい食生活や食習慣を身につける重要な時期である中学生を対象に、食生活について考え、自立するための力を自ら養うために、食事の重要性や食品の選択方法、食生活と環境の関連性、共食の大切さなど、アニメーションを用いて学べる作品です。 ①食生活を考える（5 分）/②食品の選択と購入（4 分）/③食生活と私たちの将来とのつながり（4 分） ④食事を楽しく使用（6 分） 【字幕あり/各チャプターからも選択できます/教師用手引書あり】	中学生 ～ 成人
b210	14分	DVD	がんの事 知っていますか？～受けようがん検診～	がんの治療は、「早く見つけ、早く治す」ことが重要です。この作品は講師自身のがん治療の体験を交えながら、がんとはどんな病気か、がんを防ぐためには、そしてがんの早期発見の鍵となる「がん検診」について解説する啓発ビデオです。	成人
e316	18分	VHS	着衣泳入門 小学生の健康と安全	水に親しみ、水で遊ぶという楽しい思い出を作りながら、かつ水の事故から子供の命を守るために、３段階のバリアからなる対策を講ずる。第１バリアは、遊ぶことを目的としていない水辺には近寄らないなどの「規則」。第２のバリアは、水との親しみ方を確認し実践すること。第３のバリアは、水中での自己保全法と簡単な救助法の習得。	小学生 ～ 成人

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
e440	20分	VHS	**運動大好き！** **体力が豊かな心と体を育む**	今、子供たちの体力低下が問題になっています。心身の健全な成長・発達、また学力の向上にも重要な体力、体力の向上を目指した様々な取り組みを具体的に紹介します。	小学生 成人
e446	12分	VHS	**生活習慣病は子どもから**	病原菌によらない病気で、従来成人病と呼ばれていた、生活習慣によって発生する病気について、その発生要因や予防の方法について理解し、予防のための適切な対策を考えて行動することができるようにします。	小学生 成人
e461	20分	VHS	**安全安心な食卓づくり** **地産地消の共生へ**	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ます。 主な内容：不安な食品が招いた精子の奇形／味覚の原点をつくる保育園給食／輸入ブロッコリーの栄養価は？／輸入野菜の見分け方／安全な食卓を支える農産物直売所／地域の食材を使ったわが家の食卓／風土に根ざした農業が食の安全を支える　他	成人
e480	51分	DVD	**元気に遊ぼう！** **リズムでゲーム**	この教材では、子供たちが実際に身体を動かしながら、楽しくコミュニケーションができるアスレチックゲームが分かりやすく紹介されています。体力を向上させる「トレーニング」や反射神経を鍛える「リズム」、また強制を育む「ゲーム」などの要素を組み合わせて、年齢・性別・体力の違いに左右されることなく、みんなで楽しむことができます。子どもたちの交流活動にご活用ください。	幼稚園 ～ 小学生
e497	37分	DVD	**忍者になってホップ！** **ステップ！ジャンプ！**	年々、子どもたちの体力が低下していると言われています。その原因として、テレビやゲームなど屋内での遊びが多く、体力をつける環境や機会が減少していることが考えられます。そこで、子供たちに人気の「忍者」の動きを参考に、楽しみながら体力づくりができる内容の教材として製作されました。子どもたちの体力づくり活動にご利用いただける作品です。	幼稚園 ～ 小学生
e501	61分	DVD	**みんなに元気をあげよう！** **チアロビクス**	体力づくりに効果の高い有酸素運動「エアロビクス」とスポーツ大会やイベントでの応援でなじみのある「チアリーディング」をミックスした「チアロビクス」を子ども向けにアレンジ、おどり方を詳しく紹介した内容になっています。地域活動のイベントなどで世代を超えて大勢の方々にもお楽しみいただけます。（手動操作が必要）	小学生
e520	26分	DVD	**放射性物質の光と影** **人体の影響は？生活の影響は？**	東日本大震災による福島第一原発の事故以来、「放射能」や「放射線」による汚染など生活の問題となっています。事故が起きるまで「放射能」と「放射線」のことをよく知らなかったという人がほとんどです。放射能や放射線に関する正しい知識を身につけ、噂や風評に流されない的確な判断力を養い、状況に応じて対処することが必要です。	中学生 ～ 成人

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
e52 l	43分	DVD	ボディスラップ おもしろリズムをつくろう！	ボディスラップは身体を叩いた音や足踏みでリズムを作り、そのリズムに合わせて様々な身体表現を行うパフォーマンスです。ボディスラップを練習することで遊びながら体力向上ができ、子ども同士のコミュニケーションにも役立ちます。子ども向けの地域活動やイベントに活用できる作品です。	幼稚園 ～ 小学生

薬　物

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a206	29分	VHS	**手を出さない！！ ぜったいに！！** 薬物乱用の恐怖	人間を確実に破滅へと導く薬物の実態を検証し、人類にとっていかに危険であるか、また、抜け出すことの難しさなどを訴える。	中学生 ～ 成人
a369	24分	VHS	**ＮＯ！** 脳からの警告	覚せい剤やシンナーなどの薬物は、脳を直撃し心と体をダメにします。特に成長期の若者には影響が強く、人間形成が妨げられる危険性があります。薬物との戦いで一生苦しんでいる人たちも、最初は「一回ぐらいなら」という軽い気持ちからでした。しかし、やめたくてもやめられない－それが薬物の最も怖いところです。なぜ、そうなってしまうのか？このビデオでは学生たちの手で調べられたことを元に、その危険性を分かりやすく説明します。	中学生
a377	19分	VHS	**ドラッグ** たった一度から始まる破滅への道	このビデオは、実際に薬物乱用に陥ってしまった人たち、薬物乱用をなくそうとする一教師の活動、専門医師などへのインタビューを通し、薬物乱用の何が恐しいのかを明らかにしていきます。 （＊教え子の薬物乱用がきっかけで夜回りを始めた横浜の高校教師、薬物依存からリハビリ中の若者が語る、乱用のきっかけや心身への影響、聖マリアンナ医大助教授が解説する薬物乱用のメカニズム・・・ほか）	中学生 ～ 高校生
a450	113分	VHS	**ＤＲＵＧ 【映画】**	この作品は、増加の一途をたどる中・高校生など若年層への薬物の浸透を防止する事を目的としており、薬物乱用に至る経緯や、その背景にある学校や家庭の問題を浮き彫りにし、問題提起をはかるものです。若年層への薬物乱用防止教育に役立てることを目的としています。	中学生 ～ 成人
a706	24分	DVD	**ストップ！ 薬物乱用 危険ドラッグの恐怖**	誘惑の魔の手を断ち切る第一歩として、薬物乱用についての正しい知識を身につけることは重要です。体験者インタビューを交え４項目に分けて解説します。 1.薬物の種類と乱用　/　2.危険ドラッグとは　/　3.なぜ薬物乱用はいけないのか　/　4.薬物乱用の防止と対策	青年 成人
b150	22分	VHS	**なくした自由** 一度の好奇心からはじまる一生の闘い	「今日一日ハウス」、ここでは薬物依存からの回復を目指して、若者達が共同生活をしている。薬物への欲求を抑え続ける苦しみと幻覚や妄想への恐れや不安など、薬物依存から抜け出すことがいかに困難であるかを訴え、たった一度の好奇心から始めた薬物が人として自由を奪い、一生の闘いとなることを伝えていく。	高校生 ～ 大学生
b203	20分	DVD	**ドラッグの悲劇** 脱法ハーブが奪った未来	近年、危険ドラッグに関する事件や事故が増加し、大きな社会問題となっています。「ハーブ」「アロマオイル」などと称して販売されているものもあり、その成分は違法薬物とほとんど変わりなく、法規制を逃れるため分子構造が次々と変えられているため、人体への悪影響が予測できないきわめて危険なものになっています。この作品では、危険ドラッグに手を出した少年の転落をドラマと解説で描いています。	中学生 ～ 成人

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
e447	13分	VHS	**自分を大切に** たばこ・飲酒・薬物乱用のゆうわくに負けないために	喫煙・飲酒・薬物乱用によって、健康を損ねたり、病気になったり、また心の病気に至ることもあることを解説しています。たばこ、飲酒、薬物に手を出してしまいそうな状況になると、ＣＧキャラクターダメダメマンが現れて手を出さないように注意し、それぞれの害を解説していきます。危険性を理解することにより乱用の予防をよびかけます。	小学生
e448	12分	VHS	**薬物乱用はなぜいけないの？**	この作品では、正義の使者ドラッグマンが子どもたちに、薬物乱用がなぜいけないのか、薬物を乱用するとどうなるのかなど、薬物の依存性と体に与える影響を詳しく説明し、その危険性を理解してもらう作品です。	小学生
e495	26分	DVD	**今すぐ防げ！大麻汚染** 最初の一回が人生を狂わせた	若者たちの間で、大麻や覚せい剤所持、吸引による摘発が相次いでいます。この作品では、専門家や体験者の話を交え、若者たちが興味本位で大麻に手を出し、人生を棒に振らないように、大麻にはどんな害があるのか、その危険性と違法性を強く訴えています。	中学生 ～ 大学生
e499	28分	VHS	**ストップ・ザ・薬物** **薬物乱用防止教育ビデオ** 自分をだいじにしよう	薬物を乱用してはいけないということを「自分を大事にする気持ち」や行動と結び付け、ストーリーのある展開でわかりやすく訴えています。「薬物はこわいもの」であることを、小学生自身が気付き、考えるような内容になっています。	小学生
一般 ・生指 81-57	22分	VHS	**健康に生きる** **ＮＯ！** **薬物乱用**	いま、麻薬・覚せい剤などの薬物の乱用は中学生、高校生の身辺にまで迫って来ています。こうした環境の中で生徒は、薬物についての正しい知識を身につけ、いかなる誘惑にも負けずに、ＮＯといえる自分を作ることが大切です。この作品では覚せい剤と大麻を例に、薬理作用、人体への影響や恐ろしい薬物乱用の害をわかりやすく解説します。	中学生 ～ 大学生
一般 ・生指 81-58	21分	VHS	**恐るべき覚せい剤**	最近中高生が相次いで摘発されるなど、若者への薬物汚染が深刻化している。「スピード」・「Ｓ」などと呼ばれる覚せい剤は学校の中まで浸透し、教育現場でも新たな薬物汚染防止対策が求められている。この作品では、青少年の覚せい剤汚染の実態、心身に与える傷害社会に及ぼす影響などを描き、青少年の薬物乱用防止を訴える。	中学生 ～ 高校生
一般 ・生指 81-60	37分	VHS	**家族** 忍び寄る覚せい剤の恐怖 **【ドラマ】**	近年、非行は低年齢化が進み急激な増加みられ、本人や家庭破壊にとどまらず、少年犯罪が事件や社会不安に、大きくかかわるようになった。特に数年来、中、高生の間に増えてきた覚せい剤汚染が注目され、憂慮される。覚せい剤とは知らずに手を染め、やがては断ち切れずに身も心も傷つき、病床に横たわる娘とその家族がたどった再起への長い闘いの記録と恐怖を訴えている。	中学生 ～ 高校生

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
一般 ・生指 81-107	20分	VHS	ストップ！！ ＤＲＵＧ	近年、旅行者や組織的な密売組織によって不法な薬物が外国から日本に持ち込まれるケースは後を断たず、その乱用者数も増加の一途にあります。特に若者たちの間で一時的な興味から薬物にはしる傾向は国の将来にもかかわる問題だけに放置することは出来ません。専門医・専門家の解説を加えながら薬物が心身に及ぼす影響を解説すると同時に、薬物の恐ろしさを強く訴えることにより青少年の薬物乱用防止の一助とします。	中学生 ～ 高校生
理科 ・保体 83-79	25分	VHS	薬物乱用と健康	薬物に一度手を出すと、いかに肉体と精神がむしばまれていくか。その恐ろしさを体験者が語り、専門家が薬物の依存性と薬理作用について解説する。	中学生 ～ 高校生
家庭 87-19	20分	VHS	シンナー・覚せい剤・ドラッグ	１０代への大麻、覚せい剤の流行は社会問題化しつつある。動物実験や薬物依存症へのインタビューで、ドラッグに走らぬよう警告する。脚本・演出　北沢杏子	中学生 ～ 高校生

喫　煙

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a250	20分	VHS	喫煙と健康	(1)たばこと病気･･･たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、がんや心臓病をはじめとして各種の病気にかかりやすい。　(2)たばこの煙による体への影響･･･ニコチンが毛細血管を収縮させ、心拍数を増やしたり、血圧を上げたりする。　(3)受動喫煙の体への影響･･･副流煙には主流煙より有害物質が多く含まれていて、周囲の人々の健康をも害する。	高校生 ～ 成人
b66	15分	VHS	キッパリ禁煙続けます	禁煙はニコチンによる薬物依存のため、なかなか成功しないものです。本作品では医学・心理学の両面から迫ったある禁煙教室のケースを通して、誰もが容易に出来る禁煙法を映像で説明します。	成人
e320	21分	VHS	女性と受動喫煙	女性の喫煙は男性以上にリスクが大きく、特に妊婦の喫煙は胎児にまで害が及ぶ危険があります。この作品では、喫煙による女性への影響、妊婦・胎児への影響、受動喫煙の害などを紹介しています。	中学生 ～ 成人
e321	20分	VHS	タバコは体になぜ悪いの？	近年たばこによる害についての関心が高まっています。この作品は、たばこが健康な体にどのような影響を及ぼしているのか、また、たばこに含まれている有害物質がいかに猛毒で体に悪影響を与えるのかを数々の実験を通して子ども達にわかりやすく理解してもらい、「たばこは絶対に吸わない」という強い意志を育てるための教育映画です。	小学生 ～ 中学生
e447	13分	VHS	自分を大切に たばこ・飲酒・薬物乱用のゆうわくにまけないために	この作品では、喫煙・飲酒・薬物乱用によって、健康を損ねたり、病気になったり、また心の病気に至ることもあることを解説しています。たばこ、飲酒、薬物に手を出してしまいそうな状況になると、ＣＧキャラクターダメダメマンが現れて手を出さないように注意し、それぞれの害を解説していきます。危険性を理解することにより乱用の予防をよびかけます。	小学生
家庭 87-18	20分	VHS	タバコ	１度吸ったらやめられなくなるタバコ。その有害性を動物実験で知ると同時に途上国への輸出タバコ問題や環境破壊の実態にも迫る。脚本／演出　北沢杏子	中学生 ～ 高校生

アルコール

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a167	23分	VHS	未成年者とアルコール	アルコールの基礎知識、未成年者飲酒が心身に与える影響、イッキ飲みへの警鐘、オリンピック体操メダリストの池谷幸雄からのメッセージ等を紹介し、ビデオにおけるインパクトある表現で未成年者飲酒の問題に説得力をもって迫る。	中学生 ～ 成人
a179	20分	VHS	過食症とアルコール依存症 アルコール依存症の親をもった女性の日記	日本でもその潜在人口が増えつつある過食症・拒食症の背景と、それを克服していく課程を体験者自身が映像化したもの。作品は、１４歳のヴァナリンのダイエット日記から始まる。甘いもの、高カロリー食品につい手を出し、その結果襲いくる罪悪感。決意と挫折を繰り返すうちその背景に大量に飲酒し、いさかいの絶えなかった両親の姿が浮かびあがる。過食症・拒食症の講座教材として最適です。 （日本語字幕付）	中学生 ～ 成人
a240	25分	VHS	危険な未成年の飲酒	イッキ飲み、急性アルコール中毒死・・・等々、未成年の飲酒がい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。	中学生 ～ 大学生
a303	23分	VHS	未成年者とアルコール	アルコールの基礎知識、未成年者飲酒が心身に与える影響、イッキ飲みへの警鐘、オリンピック体操メダリストの池谷幸雄からのメッセージ等を紹介し、ビデオにおけるインパクトある表現で未成年者飲酒の問題に説得力をもって迫る。	高校生 ～ 大学生
a240 一般 ・生活 81-55	25分	VHS	危険な未成年の飲酒	イッキ飲み、急性アルコール中毒死・・・等々、未成年の飲酒がい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。	中学性 ～ 大学生
a368 一般 ・生活 81-108	21分	VHS	成長期の心と体をむしばむアルコール	未成年者の飲酒は法律で禁止されていますが、実態は未成年者による飲酒が行われています。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ます。本作品では、一般的な飲酒の害も描きながら、未成年者の飲酒の害を解り易く、興味深く描いています。	高校生 ～ 大学生

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a409	20分	VHS	お酒は子どもになぜ悪いの？	「おとなはお酒を飲んでもよいのに、子どもはどうしてダメなんだろう」、そんな疑問を持った小学校５年生の浩二、晃、めぐみ、明子の４人は、グループ学習のテーマにしようと考える。国立久里浜病院を訪ねた４人は、医師の話や実験からお酒が体に及ぼす影響について学んでいく。	小学生
a540	27分	DVD	飲酒運転の報い 破滅への道	無謀な飲酒運転による、悲惨な死亡事故、そしてひき逃げ、危険運転致死傷罪施行後も飲酒運転などが後を絶たない。この映画は、危険な運転行為をしてしまったドライバーの心の軌跡、訪れる家庭の崩壊、被害者を襲う突然の悲劇など悪質な交通事故の犯罪を訴えています。	成人
b65	15分	VHS	休肝日　せめて週二日	過ぎた飲酒は成人病やアルコール中毒症の要因となり、健康はおろか生活をも破壊します。中毒症患者の体験を含め、酒の害・飲酒を習慣にしない工夫・節度を説き、酒に溺れない健全な生活を送る指針を示します。	成人
b97	20分	VHS	飲酒と肝臓	東京慈恵会医科大学第１内科助教授　藤澤　洌先生が肝臓のはたらき、とくにアルコールと緩怠車両について肝代謝量についてわかりやすく説明。アルコール性肝疾患の特徴、禁酒と食事療法の効果などを平易に解説。	成人
b106	20分	VHS	１８肝臓病の自己管理と治療	(18)肝臓病の自己管理と治療　東京逓信病院消化器科部長　兼高達貳先生　慢性肝疾患での安静と食事療法はどうして必要なのか、飲酒はどうして悪いのか、患者はどのような安静度を保てばよいのか、また上手な自己管理のしかたと治療のうけ方と解説。	成人
e447	13分	VHS	自分を大切に たばこ・飲酒・薬物乱用のゆうわくに負けないために	喫煙・飲酒・薬物乱用によって、健康を損ねたり、病気になったり、また心の病気に至ることもあることを解説しています。たばこ、飲酒、薬物に手を出してしまいそうな状況になると、ＣＧキャラクターダメダメマンが現れて手を出さないように注意し、それぞれの害を解説していきます。危険性を理解することにより乱用の予防をよびかけます。	小学生
理科 ・保体 83-82	20分	VHS	飲酒と健康	わが国では、アルコール消費量と飲酒者の数が増加傾向にある。飲酒が健康に及ぼす影響を理解することを訴えた作品。	高校生 ～ 大学生
家庭 87-20	24分	VHS	アルコール	イッキ飲みで死亡する若者たち。アルコールの急性中毒死、依存症と脳障がいなどを動物実験と専門医へのインタビューで熟知させる。 脚本・演出　北沢杏子	中学性～ 高校生

感染症

番号	時間	メディア		内容	対象
a209	36分	VHS	エイズストップ作戦	人類の生命を脅かす最悪の病といわれるエイズ。エイズの怖さ、その正体、エイズのメカニズム・エイズの予防法について素朴な疑問から、詳細までていねいに解説する。 ＜第一巻＞エイズの正しい知識と予防　（１６分） ＜第二巻＞エイズ対策の現在と未来　　（２０分）	高校生 ～ 成人
a246	22分	VHS	ＨＩＶとエイズ	ＨＩＶに感染すると・・・。どういう経路でエイズになるか。豊富な臨床事例をもとに分かりやすく解説します。	高校生 ～ 成人
a292	29分	VHS	Ｌｉｖｉｎｇ　ｗｉｔｈ　ＡＩＤＳ 支えあう時代へ	エイズについて正しい知識を持ち、普段からみんなでエイズのことを話し合うことで、みんなで支えあって生きる社会はどのようにしたら実現できるかを考える。	高校生 ～ 成人
a423	21分	VHS	しのびよる性感染症	ＨＩＶやクラミジアなどは誰もが感染しうる病気です。自分自身の問題として真摯に向き合うことが、予防への第一歩となります。この作品では、主にクラミジア感染症とエイズをとりあげ、多くの医師や専門のコーディネータ、実際に感染した患者の方々を取材し、様々な角度から性感染症を検証しています。	中学生 ～ 高校生
a592	14分	DVD	みんなで防ごう！インフルエンザ	インフルエンザの症状、感染のしくみ、ワクチンのしくみについて説明し、まず予防が第一であり、かかってしまったら周囲にうつさないこと、そして早めの治療を心がけることが大切であると解説している。感染予防の３箇条として、１．手洗い、２．うがい、３．咳エチケットが挙げられ、日常生活における感染症の予防方法が詳しく紹介されている。	小学生 ～ 成人
a605	43分	DVD	新型インフルエンザの脅威 強毒性Ｈ５Ｎ１型	毎年流行する「季節性インフルエンザ」、「鳥インフルエンザ」、「新型インフルエンザ」について、その感染メカニズムやウイルスの特徴などをアニメーションをもちいてわかりやすく解説します。 本編（17分53秒）、特典１：音楽アニメーション（音声なし・10分34秒）、特典２：大切なメッセージ（13分53秒）	高校生 ～ 成人
a606	31分	DVD	新型インフルエンザ対策編 ＨＩＮ１型からＨ５Ｎ１型まで	新型インフルエンザの予防についての正しい知識を学ぶ作品です。 本編：（21分57秒）特典：１　マスクのつけ方（5分37秒）、２　手洗い（4分14秒）、３　手指消毒（2分27秒）、４　うがい（4分07秒）、５　鼻うがい（2分34秒）、６　口の清掃（4分01秒）７　自宅での看病（7分31秒）	高校生 ～ 成人
a607	30分	DVD	アニメでわかる！インフルエンザ 正しく知ることが最大の予防！	同じ場所に長い時間、集団で生活する学校は、感染症の集団発生の起点になります。どうすれば、インフルエンザから自分を守ることができるのか、そのしくみをわかりやすく楽しいアニメーションで理解し、かんたんに実践できる予防法を伝えます。	小学生

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a777	16分	DVD	より一歩踏み込んだ新型コロナウイルス感染予防行動へ	新型コロナウイルスは、感染しても無症状の方がいるので、誰が感染者か分からないうちに、さらに多くの人々にうつしてしまうという特徴があります。すでに、手をよく洗う、人と人との間隔を空ける、マスクの着用、部屋の換気をするといった感染予防行動が知られていますが、それらの予防行動にどのような効果があるか正しく理解すれば、積極的に感染対策に取り組むことが出来ます。 より一歩踏み込んだ新型コロナウイルス感染予防行動について学ぶことができる教材です。	小学生 ～ 成人
b174	12分	VHS	性感染症とその予防	性感染症は、場合によっては不妊や癌・死を招く恐ろしい病気です。この作品では、避妊具の正しい使い方を中心に、性感染症にかからないようにするための方法と心構えを、わかりやすく説明しています。	中学生 ～ 高校生
b175	12分	VHS	エイズを知ろう	この作品は、エイズに関する正しい知識を提供し、自らが感染しないように、また、いたずらな偏見を生まないことを願って制作されたものです。	中学生 ～ 高校生
j91	38分	VHS	風よ　雲よ　伝えてよ　ＨＩＶ／ＡＩＤＳと共に生きる	ＡＩＤＳを発症したことで職場を追われながらも「今が充実している」と語る感染者。同性愛者、感染者であることを公表し、当事者の立場から問題提起する人。この作品は、そんな人たちの思いや「ＨＩＶと人権・情報センター」と若者たちの活動を紹介しています。ＨＩＶ/ＡＩＤＳと共に生きる社会について考える内容です。	高校生 ～成人
理科 ・保体 83-53	25分	VHS	ストップ・エイズ	ハイスクールを舞台に、アメリカの女優が、感染ウルイスのこと、感染経路と感染への不安、そして予防など、疑問や不安に分かりやすく答えながら、エイズの真相を解明しています。アメリカの医療機関の現場から、医師、研究者、医療スタッフ、患者および家族などのエイズと戦う人々のレポートをもとに、エイズ教育用に編集したものです。 エイズ教育シリーズ①	中学性 高校生
理科 ・保体 83-54	25分	VHS	エイズとたたかう	アメリカの医療機関の現場から、医師、研究者、医療スタッフ、患者および家族などのエイズと戦う人々のレポートをもとに、エイズ教育用に編集したものです。 エイズ教育シリーズ②	高校生
理科 ・保体 83-94	20分	VHS	感染症とその予防	衛生的に恵まれた日本に暮らす私たちは、感染症に対する意識が薄い。しかし、感染症は激減したとはい	高校生
家庭 87-21	23分	VHS	エイズQ＆A	日本の１０代のＨＩＶ（エイズウィルス）感染者が増えている。エイズとの共生の認識を深めると同時に、専門医によるコンドームの正しい使用方法を徹底学習する。	中学生 ～ 高校生

ストレス

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a335	30分	VHS	**ストレス** 心身をむしばむ現代病	この作品は、「ストレス」がどのように人体に悪影響を与えているのかを解剖分析し、さらにこれを克服するための予防と対策について考えるように構成しています。	成人
a610	25分	DVD	**働き盛りを襲う “うつ病” 職場の中の自殺対策**	うつ病患者数は年々増加傾向にあり、潜在的な患者も相当数いると考えられています。この作品では、これから企業がうつ病に対して、どのように取り組むべきなのか、専門家の話、企業のうつ病対策、自殺予防対策の事例、再現ドラマをまじえ詳しく解説しています。 企業の衛生管理者、健康管理スタッフの研修に活用できる内容となっています。	成人
b60	15分	VHS	**減らそうストレス**	栄養・運動・休養は健康を維持する３大条件だが、特に休養は心理面からも作用してストレスを解消し、肉体面にも良い影響を与える。その休養の効果を解説し、上手な休養のとり方の秘訣を紹介する。	成人
b70	16分	VHS	**中高年のメンタルヘルス** ストレスと心身症	国立精神・神経センター精神保健研究所の藤縄昭所長監修、吾郷晋浩心身医学研究部長の指導で、ストレスが原因で起こる胃潰瘍や十二指腸潰瘍、本態性高血圧など典型的な心身症のメカニズムを解説しながら、自律訓練法など効果的な予防法を示します。	成人
b144	20分	VHS	**ストレスと心臓病**	杏林大学第２内科教授　　石川恭三先生 過大なストレスがなぜ心臓や血管によくないのかを理解してもらい、ストレスの発散法、運動や笑いの効用などを心臓病の予防という観点にたって考えてみる。	成人

介　護

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a123	16分	VHS	長寿社会　寝たきりにならないために	平成３年に厚生省がまとめた「寝たきりゼロへの１０か条」を具体的に分かりやすく解説し、高齢者が寝たきりにならないために、日常生活の中での「予防」の大切さを訴える。	成人
a175	30分	VHS	こんにちは老人ホームです	とかく、暗いイメージでとらえられがちだった特別養護老人ホームは、様々な課題を抱えながらも、今、大きく変わりつつある。地域における老人福祉の中核として、大切な役割を担いつつある老人ホームの施設や設備を、そこで働く人々と、一人の在宅介護を受ける老人の姿を通して描き、老人ホームにたいする理解、関心を高めていく。	成人
a205	15分	VHS	お年寄りの在宅介護入門	実際にお年寄りと接しているホームヘルパーに焦点をあて、お年寄りの精神的・肉体的特徴と介護面での注意点、あるいは医療面での配慮すべきことや在宅介護について紹介する。	成人
a247	19分	VHS	ボランティアガイドシリーズ１ 高齢者編	ボランティア活動は今や非常に身近なものになった。お年寄りに目を向けると、そこからもボランティア活動が始まる寝たきりや痴呆のお年寄り・・・。高齢化が進むと健康なお年寄りでさえ様々な支援が必要になる。どんな活動を、どこで、どのように・・・本シリーズは「ボランティア活動をしたいのだが」という人々に、ボランティアの実践的知識と多くの情報を提供します。	成人
a254	35分	VHS	老いを生き老いを支える	安心して年老いることのできる社会を求めて活動した一開業医が現役時代特に励行した「在宅ケア」に思いを馳せ、心に残る人々を訪ねて出来上がったのがこのビデオです。	成人
a261	16分	VHS	お年寄りとのふれあい	独り暮しや老人ホームなどで暮すお年寄りと交流を続けている小学生グループの姿を、それが子どもの心の成長にいかに役立っているかを示します。	小学生
a354	40分	VHS	１ 福祉レクリエーションの役割と方法	この作品では「福祉レクリエーションの基礎的理解」について詳説しています。	成人
a355	40分	VHS	２ 高齢者のレクリエーション	この作品では「高齢者とレクリエーション」についての定義、レクリエーション・ワーカーがどのような提案・活動をすべきかを詳しく解説しています。	成人

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a435	32分	VHS	新　在宅介護をはじめるために	介護に便利な福祉用具の進歩と公的支援が整備されていく状況を踏まえて、介護者が介護に追われることなく、少しでもゆとりある介護を実現するための参考例ビデオ。	成人
a523	26分	VHS	安全と優しさのある家庭介護のために	実際に家庭介護に直面している方の一日の流れに沿って着替え・移乗・排泄・食事の介護と口の中の清潔・身体の清潔・睡眠の援助等、介護の基本的な方法をモデルを使って分かりやすく解説しています。	中学生 ～ 成人
a525	40分	VHS	グループホームで創る生活	最近、痴呆症高齢者のためのグループホームに多くの関心が寄せられています。グループホームとはどんなところなのか。そして痴呆介護にどのような実践が行われているのか。「京都・グループホームはつね」での職員と入所者の生活を追う中で、グループホームへの理解と、これからの痴呆介護の在り方を学ぶ教材です。	成人
a531	110分	VHS	ホーム・スイートホーム	元オペラ歌手・山下宏は認知症（痴呆症）。部屋でも街頭でも、力の限り歌い徘徊する毎日、取り巻く家族の苦悩は限界に達しようとしていた。壮麗な岩手山を臨むグループホーム「おばんでがんす」に入居した宏は、音楽と孫娘、息子夫婦などの心優しき人々とのふれ合いによって人間性を取り戻していく、心温まる家族愛の物語です。 （字幕付き）	成人
a546	35分	VHS	老いを生きる （２００７）	認知症の三浦富江は徘徊癖があり家族を困らせていた。介護に疲れた家族は時に冨江の手足を縛って拘束することもあった。事情を知った地域包括センターの社会福祉士の紹介により「家族の会」を訪ね、同じ悩みを抱えている人々の話を聞くうちに家族の心にも変化が起こってくる。超高齢化社会の時代、日常生活の中で高齢者に対する優しい思いやりの心が、態度や行動に表れるような人権感覚を身につけるドラマ作品です。	成人
a670	39分	DVD	介護予防のまちづくり ０１	東京都荒川区で行われている健康づくり・介護予防活動の先進事例をもとに、ポピュレーション・アプローチ（多くの人々が少しずつ健康リスクを軽減することで、集団の健康増進に効果をもたらすこと）の実践を紹介します。また地域住民と行政が情報を共有する住民参画型の活動の意義も解説しています。	成人

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
a720	136分	DVD	みんなの認知症予防ゲーム（解説付き）	認知症の予防を目的とし、20のゲームを集約して構成されたDVDです。実際にゲームに取り組んでいる様子と、ゲームのねらい、進行するうえでスタッフが気を付けたいことなどの解説がついています。認知症予防はもちろんですが、リハビリにも向いています。また、“みんなの”というように、コミュニケーションゲームとしても幅広い世代に楽しんでいただけます。	成人
a721	19分	DVD	検証・急増する高齢者の熱中症 正しい知識を身につけよう	熱中症により救急搬送される高齢者の数が激増しています。熱中症は正しい知識を持って対策に取り組むことで予防が可能です。この作品では、高齢者の身体的な特徴（気温の変化を感じにくい・体温調整機能の衰え）や生活習慣（エアコンを好まない方が多い・水分を控えがち）を検証しながら、熱中症を防ぐ方法、熱中症になってしまったときの対処方法などを分かりやすく解説しています。	青年～成人
b197	61分	DVD	０１身体を動かす・日頃の健康管理 映像で身に付ける！項目別介護技術のコツと実践	第１章「身体を動かす」では、ベッドの上での介助から車椅子への移動についてを、第２章「日頃の健康管理」では、日々採り入れたい健康管理の方法や介護予防を効果的にすすめるための体操やトレーニング方法までを詳しく紹介してます。すぐ役立つ実践的な内容です。 （チャプター選択再生も可）	成人
b198	46分	DVD	０２もしもの対応・リハビリテーション	この作品は、介護技術のコツを項目別に収録しています。第１章では、緊急時などの万が一の対応や薬の知識に関して、知っておきたい介助方法や知識を、第２章では、無理なくできて機能回復に役立つリハビリテーションについて、介護者・本人両方に役立つ訓練方法を解説しています。 （チャプター選択再生も可）	成人
b199	51分	DVD	０３清潔を保つ・排せつのお世話	この作品は、介護技術のコツを項目別に収録しています。第１章では、清潔を維持するためのトイレやおむつの使い方について、第２章では、高齢者の自主性や人格を尊重しながら自主的にトイレに行ける環境づくりを整える視点で、排せつの介助について解説しています。 （チャプター選択再生も可）	成人
d31	90分	VHS	パッチンして！おばあちゃん	「パッチン！」という《まばたき》以外にコミュニケーションの手だてを一切失った寝たきりのおばあちゃん。彼女の介護に奮闘する一人娘、さらに、おばあちゃんの人柄に魅かれてかわるがわる病室を訪れる仲間達。彼らの奇跡のような心のふれ合いを描く。	成人
d32	23分	VHS	おかあさんのやさしい手	病床にある祖父に対する母のやさしい行為に深い感動を覚えたひとりの少女（当時小４）が綴った作文を映像化したものです。お母さんの「やさしい手」に気付いたのは、おじいちゃんを家族で病院にお見舞いに行った時のことでした。おじいちゃんは今年７２才。４年前に東京のガンセンターで大手術をしました。	小学生
e529	13分	DVD	キッズ介護教材 長寿大国を探検しよう	この作品は、子どもたちに「介護」を身近に感じてもらい、楽しくわかりやすく学べることを目的に作成されました。ある程度の介助の方法、介護のお手伝いを行うことを学べる内容となっています。	小学生

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
j41	53分	VHS	雲が晴れた日 （字幕版）	祖母の介護の問題に直面したある家族が、高齢者、女性、障がい者、外国人、同和問題といった差別をしていたことに気づき、それを克服して助け合っていこうとする物語である。共生と人権という問題を、身近なものとしてとらえられる作品です。 （ドラマ）	成人
j96	38分	VHS	もう一度　あの浜辺へ	超高齢化社会の到来を目前にして老老介護や高齢者に対する虐待が深刻な社会問題となってきています。高齢者を疎外したり、虐待する行為はどこの家 庭でも起こりうる身近な人権問題です。日常生活の中で高齢者の人間としての尊厳を奪うようなことがないかを振り返り、高齢者が安心して心豊かな生活を送ることができる社会を築いていくにはどうすればよいのかを考えるためのドラマです。	成人
j119	54分	VHS	老いてこそ我が道をゆく　みたらし団子（２００３）	勲は妻を亡くしてから一人で暮らしはじめて１０年、ハルと「川柳の会」で知り合ってから毎日が楽しく、結婚を決意するが娘に反対されます。「川柳の会」の仲間たちからグループホームを作ろうという話がもちあがります。仲間たちや孫たちの応援で、次第に娘も理解していきます。「老いてこそ・・・我が道をゆく・・・みたらし団子」二人で川柳を詠む勲とハル。二人の前には、自分たちで選び取った道が続いている・・・。 （ドラマ）	成人
一般・生活指導81-176	27分	VHS	第１巻 在宅介護の進め方	このビデオ教材「在宅介護の基礎と実践」は、介護の第一線で活躍している専門家の知識と技術、さらに現在も毎日、夫や妻・父や母の介護に携わっている全国各地の方々の協力を得て貴重な体験や生活の知恵など多くのケース・スタディーを取り上げわかりやすく映像で紹介しました。 (1)在宅介護を始める時。 (2)介護体制を整える。 (3)好ましい住環境。	成人
一般・生活指導81-177	32分	VHS	第２巻 体を動かす介助	(1)大切な基本動作(2)ベッドの上の介助 (3)立ち上がりや歩行の介助	成人
一般・生活指導81-178	27分	VHS	第３巻 食事のお世話と工夫	(1)お年寄りの体と食事(2)お年寄りに合った調理方法 (3)食事の介助(4)自助具の活用	成人
一般・生活指導81-179	31分	VHS	第４巻 排せつの自立と介助	(1)トイレの工夫と介助(2)便器の介助 (3)おむつの介助	成人

番号	時間	メディア	タイトル	内容	対象
一般・生活指導 81-180	30分	VHS	第５巻 清潔の介助と工夫	(1)入浴の知識と介助(2)清拭・部分浴のお世話	成人
一般・生活指導 81-181	29分	VHS	第６巻 衣類の選び方と着替えの介助	(1)着替えの効用(2)衣類の選び方(3)着替えの介助	成人
一般・生活指導 81-182	28分	VHS	第７巻 健康チェック・薬の服用	(1)健康チェックのポイント(2)薬の服用と管理	成人
一般・生活指導 81-183	28分	VHS	第８巻 床ずれの知識・防ぎ方	(1)床ずれの基礎知識(2)床ずれの予防とケア	成人
一般・生活指導 81-184	28分	VHS	第９巻 応急処置の心得	(1)大切な応急処置(2)発作のときの応急処置 (3)救急車の手配(4)事故のときの処置方法	成人
一般・生活指導 81-185	28分	VHS	第１０巻 痴ほう症の始まり	(1)痴ほう症とは(2)接し方とリハビリ (3)施設や病院を積極的に利用する	成人
一般・生活指導 81-186	32分	VHS	第１１巻 痴ほう症；その進行とリハビリ	(1)痴ほう症の進行(2)対応と治療 (3)社会と共に生きる	成人
一般・生活指導 81-187	31分	VHS	第１２巻 家庭でのリハビリ	(1)生活のためのリハビリ(2)リハビリを成功させる３つのポイント(3)心のリハビリ	成人
一般・生活指導 81-188	31分	VHS	第１３巻 言語障がいのリハビリ	（１）言語障がいのリハビリ（２）家庭でのお世話 （３）有効なグループ訓練	成人
一般・生活指導 81-189	29分	VHS	第１４巻 お年寄りが気をつけたい病気	(1)お年寄りの病気の特徴(2)気になる症状とかかりやすい病気(3)心のケアの大切さ	成人
一般・生活指導 81-190	27分	VHS	第１５巻 寝たきりを防ぐ	(1)寝たきりという現象(2)寝たきりゼロへの１０か条	成人
一般・生活指導 81-191	29分	VHS	第１６巻 住まいの工夫	(1)お年寄りと住宅改造(2)住宅改造の実例 (3)理想的な住環境	成人
一般・生活指導 81-192	27分	VHS	第１７巻 上手な睡眠	(1)お年寄りの睡眠について(2)生活のリズムを整える (3)寝室の環境づくりと寝具の選び方	成人
一般・生活指導 81-193	26分	VHS	第１８巻 お年寄りを理解する	(1)お年寄りの大切さ(2)お年寄りの体を理解する (3)お年寄りの心を理解する	成人
一般・生活指導 81-194	31分	VHS	第１９巻 便利な福祉機器	(1)福祉機器の効用と選び方(2)福祉機器の種類と使い方 (3)これからの福祉機器	成人
家庭 87-16	30分	VHS	高齢者の生活と介護	老年期の特徴、心身の機能の変化　ある男性の生活：仕事、趣味、食事、住まい、家族との団らん　軽い障害のある女性の生活：在宅ケア、居間、台所、浴室のくふう、団らん	成人