

健康増進のためのお役立ち情報

健康づくり ウォッチ



公益財団法人
明治安田厚生事業団

健康増進のためのお役立ち情報

『健康づくりウォッチ』

contents

健康づくりウォッチ

●運動

| | |
|-------------------------------|----|
| 働く女性の快眠には就寝直前のストレッチが有効！…………… | 2 |
| 余暇に運動すると、働く人の抑うつが半分に…………… | 4 |
| 働く世代は、こまめな運動で快眠を！…………… | 6 |
| 簡単なストレッチ運動が心と脳を元気にする!?…………… | 8 |
| 仕事のペースアップには軽運動がおすすめ！…………… | 10 |
| 活力ある生活を送るために運動・スポーツを！…………… | 12 |
| 企業の健康づくり（健康経営）が始まっています…………… | 14 |
| 企業の健康づくり（健康経営）職場では、こんな取り組みを！… | 16 |

●体操

| | |
|------------------------------------|----|
| Relax & Refresh 脱力で身体も心もほぐす…………… | 18 |
| Relax & Refresh 軽くただただですっきり…………… | 20 |
| Relax & Refresh 伸ばして、心身リフレッシュ…………… | 22 |

●セルフチェック

| | |
|-------------------------|----|
| あなたは“高濃度乳房”？…………… | 24 |
| “歯周病”は全身疾患のもと…………… | 26 |
| 究極のスーパーノーマルに学ぼう…………… | 28 |
| “腸内細菌”のバランスを整える…………… | 30 |
| 「腸年齢」をチェックしてみましよう！…………… | 32 |

私たちの活動

| | |
|----------------|----|
| 健康経営のサポート…………… | 34 |
| 体力医学研究所…………… | 38 |
| ウェルネス開発室…………… | 42 |
| 2016年度の活動…………… | 46 |

この冊子を刊行するにあたって