

健康増進のためのお役立ち情報

健康づくり ウォッチ

2019



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

特集 座りすぎと不活動

客観的に測定された「座りすぎ」と糖尿病の関係……………	2
肥満やメタボ解消にはどんな活動をすればいいの？……………	4
職場運動で仕事のやる気UP！……………	6
背中をほぐして、リフレッシュ……………	8
職場でできる「座りすぎ」を防ぐ工夫……………	10

●運動

自主的に身体を動かすためには環境が大切かも！？……………	12
持久力を高めて、作業効率を向上させる……………	14
睡眠と運動、牛乳摂取……………	16
質の高いウォーキングで健康度アップ……………	18
歩く速度が遅くなったら要注意！……………	20

●セルフチェック

痩せている女性の高血糖リスク……………	22
痩せている女性の高血糖対策……………	24
乳がんと遺伝……………	26
睡眠時無呼吸症候群（SAS）ではありませんか？……………	28
過敏性腸症候群（IBS）とFODMAP ①……………	30
過敏性腸症候群（IBS）とFODMAP ②……………	32

私たちの活動

健康経営……………	34
体力医学研究所……………	36
ウェルネス開発室……………	40
MYLSスタディ……………	44
2017年度の活動……………	45

この冊子を刊行するにあたって