

健康増進のためのお役立ち情報

健康づくり ウォッチ

2022



公益財団法人
明治安田厚生事業団

『健康づくりウォッチ』

健康づくりウォッチ

特集 身体活動の低下を防ぐには

| | |
|--------------------------|----|
| オンラインを活用して、身体活動を促進するには？ | 2 |
| 定期健診 小さな活動で、大きな結果 | 4 |
| コロナ禍で、勤労者の身体活動も低下！ | 6 |
| 脳の健康のために「私限定！の運動」を見つけよう | 8 |
| 運動に関心がない高齢者に体を動かしてもらうヒント | 10 |
| 徒歩や自転車での移動意欲を高めて健康長寿 | 12 |
| スロートレーニング：下肢や体幹の筋トレ | 14 |
| 体組成計で筋量不足を簡易チェック | 16 |

特集 生活習慣を見直し、こころと身体を整える

| | |
|------------------------------|----|
| 体内時計と食事をとるタイミング | 18 |
| 知的な活動と運動で認知症予防 | 20 |
| スポーツ観戦で、こころを元気に！ | 22 |
| こころ、身体、精神を調和させるメソッド：ピラティスとは？ | 24 |
| 足裏から身体を整える：足もみ健康法 | 26 |

情報ページ

| | |
|--------------------|----|
| 健康づくりDVD・スロートレーニング | 28 |
| 健康づくり動画 | 30 |

私たちの活動

| | |
|-----------|----|
| 健康経営のサポート | 32 |
| 体力医学研究所 | 34 |
| ウェルネス開発室 | 38 |
| 2021年度の活動 | 40 |