

健康増進のためのお役立ち情報

# 健康づくり ウォッチ



2020



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

座りすぎと幸福感	2
健康的な1日の過ごし方とは？	4
職場の健康づくりでオフィスの常識が変わる？	6
運動不足だからこそストレッチ運動から始めよう	8

### 特集 運動を長続きさせるためには

スローエアロビックで楽しく継続できる運動を！	10
〇〇をしていたら、結果歩いていました	12
ライバルをつくって退屈な運動にスパイスを！	14
元気に楽しく歩くための関節ケア	16

#### ● 体調を整える

カラダをほぐして、ココロもほぐす	18
自律神経バランスを整えよう	20

#### ● 食事を楽しむ

あなたにとって食事の「楽しみ」とは？	22
地中海式和食のすすめ	24

#### ● セルフチェック

糖尿病は悪性腫瘍（がん）のリスクを高める	26
最近の高血圧事情	28
新型タバコの健康被害は？	30
“休め”のサインを見逃すな	32

## 私たちの活動

健康経営のサポート	36
体力医学研究所	38
ウェルネス開発室	42
2018年度の活動	44
2019年度の活動	45

この冊子を刊行するにあたって