

プレスリリース

2020年7月13日



各 位

公益財団法人明治安田厚生事業団

座りすぎ・不活動に関するエビデンス特集！

『健康づくりウォッチ 2020』刊行！

全国の健康増進関連施設や団体に配布

概要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：中熊 一仁）は、2020年6月、健康づくり情報誌『健康づくりウォッチ 2020』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、都内の公立図書館に配布しました。



刊行 2020年6月

定価 150円

A4変型サイズ、48ページ

※サンプル1冊無料

明治安田厚生事業団は、1962年の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。近年は、勤労者のストレス問題の解決や職場全体の健康度の向上を目指して、働き方改革のなかで注目されている「健康経営」のサポートにも取り組んでいます。2017年1月、2月には、研究成果や健康づくりのプログラム開発・実施の過程で得られた知見をまとめ、『ワークスタイルのスポーツ化による健康経営』『健康づくりウォッチ』の2冊を刊行しました。2019年6月にも「健康づくりウォッチ 2019」を刊行しています。

当事業団事業団では、これらの冊子を企業や自治体における「健康経営」の推進や、「健康づくり」の現場で活用していただきたいと考え、公益活動の一環として全国の主な健康増進関連施設や図書館、団体に配布しました。

この冊子では、「座りすぎと不活動」「運動を長続きさせるためには」というテーマで特集を組み、現在の「外出自粛」や「テレワーク」等による「座りすぎ」と「不活動」に対して、警鐘を発するとともに、その解決策を提案しています。

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

