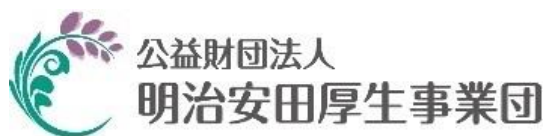


プレスリリース

2026年4月20日



各 位

公益財団法人 明治安田厚生事業団

心身の健康維持・生活習慣改善のヒントを提案！

『健康づくりウォッチ No.8』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：生井 俊夫）は、2026年3月、健康づくり情報誌『健康づくりウォッチ No.8』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、公立図書館などに配布します。



刊行 2026年3月
定価 150円
A4変型サイズ、38ページ
※サンプル1冊無料

明治安田厚生事業団は、1962年6月の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及活動を行ってきました。近年は座位行動の改善、地域・職域で実施可能な健康づくりプログラム開発など、時代の先駆けとなる課題にも着目し事業を展開しています。これらの活動を通じて得られた最新の健康情報をお届けするため、2018年から毎年『健康づくりウォッチ』を刊行しています。

当事業団では、こ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、団体に配布しています。

この冊子では、「日常生活における運動の役割」「ふだんから心がけたいこと」というテーマで特集を組み、さまざまな科学的エビデンスを紹介するとともに、日常生活における健康づくりに役立つ情報を提供しています。

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 日常生活における運動の役割

テレワーク社員の健康支援をどう進めるか……………	2
アクティブブレイクで脱・座りすぎ！……………	4
たった10分・週3回の筋トレで健康に！？……………	6
妊娠中に身体を動かすことのメリット……………	8
高頻度短時間のスローエアロビックで若返り！……………	10
「筋肉というインフラ」で脳の健康を守る……………	12

特集 ふだんから心がけたいこと

他者との交流による“会話”のすゝめ……………	14
ふくらはぎの太さで筋量チェック……………	16
こころと身体を整える健康法……………	18
腸に良い習慣とは ～腸温活のおすすめ……………	20

情報ページ

健康づくりDVD……………	22
健康づくり動画……………	24

私たちの活動

健康経営の推進・サポート……………	26
体力医学研究所……………	28
ウェルネス開発室……………	34
2024年度の活動……………	36

この冊子を刊行するにあたって

