

主要目次

2020年度

2020年4月号～2021年3月号

最新レポート

- 4月号 岐阜県下呂市 「脳血管疾患・高血圧を防ぐ 下呂・減塩・元氣・大作戦」
- 5月号 「健康経営優良法人認定法人数は大幅増加」
- 6月号 神奈川県 「健康長寿をめざし自ら主体的に未病改善」
- 7月号 がん対策推進企業アクション 「着実に発展を見せる企業のがん対策」
- 8月号 向洋電機土木(株) 「施策の原資と時間を生み出すテレワーク」
- 9月号 大同生命保険(株) 「新たな働き方、WLBをめざして『テレワーク3冠』」
- 10月号 アビームコンサルティング(株) 「ビジネスアスリートとしての社員のパフォーマンス向上をめざす」
- 11月号 大東建託(株) 「コロナ禍における職場の健康管理 会社、保健師はどう

12月号
対応したか」
日本健康会議2020 「5年間で飛躍的に進展した保険者等の予防・健康づくり」

1月号
禁煙推進企業コンソーシアム 「喫煙率12%の達成に向けて加速する企業の禁煙推進活動」

2月号
東京都文京区 「生涯現役時代のフレイル予防」

3月号
千葉県松戸市 「多様な社会参加で実現する人生100年時代の介護予防」

特集

4月号

6月からパワハラ対策義務化！
どうする？職場のパワハラ対策
企業に求められる対応のポイント
(社会保険労務士法人名南経営代表 社員・大津章敬氏) / 産業保健におけるパワハラ対策(神奈川県立保健福祉大学講師・津野香奈美氏) / パワハラを予防する解決志向的アプローチ(株)ハートセラピー代表取締役・柳原里枝子氏) / VRを活用したハラスメント研修(株)日本能率協会マネジメントセンター)

5月号

職域のがん検診を考える
職域のがん検診に求められることとは？(国立がん研究センター検診研究部室長・高橋宏和氏) / 命やQOLに直結するがん検診 福利厚生からさらに発展を(保険者機能を推進する会・健診事業のあり方研究会) / 人間ドックの位置づけを明確にし、がん検診の精度管理を推進(野村證券健康保険組合) / 企業におけるがん検診(三井化学(株)統括産業医・土肥誠太郎氏)
今見直したい 職場の感染症対策
新型コロナウイルス感染症対策の現状/感染拡大終息に向けて「粘ることが勝つことにつながる」(川崎健康安全研究所所長・岡部信彦氏)

6月号

7月号

先進事例に学ぶ職場の感染症対策(サクラファインテックジャパン(株)) / 職場の新型コロナウイルス対策は最新情報の確認を！/ 感染症への備えを見直す(東京医科大学病院渡航者医療センター教授・濱田篤郎氏)
テレワークにおける労務管理と健康管理

テレワークの労務管理等の留意点
(社会保険労務士法人NSRテレワークスタイル推進室・武田かおり氏) / テレワークでのストレスケア(日本メンタルヘルス講師認定協会代表理事・見波利幸氏) / テレワークによる運動不足・PC作業に伴う疲労対策(筑波大学人間総合科学学術院教授・久野譜也氏) / 体調管理のポイント(有)タオリテイライフサービス代表取締役・小島美和子氏) / 長期化で見えてきたテレワーク10の課題(株)テレワークマネジメント代表取締役・田澤由利氏)

8月号

心の疲れへの処方箋

「よりよく生きる」ためのヒント

「心のしなやかさ」を高める 新世代の認知行動療法ACT(同志社大学心理学部教授・武藤崇氏) / 自ら判断し、行動を決める力 ヘルスリテラシー(聖路加国際大学看護情報学教授・中山和弘氏) / 怒りで後悔しない表現を学ぶ アンガーマネジメント(アドット・コミュニケーション(株)代表取締役・戸田久美氏) / 緊急事態時における職場のメンタルヘルスケア(神田東クリニック院長・高野知樹氏)
Withコロナ時代の企業の健康管理

9月号

10月号

ユニケーションズ代表・蝦名玲子氏) / 変化に対応した産業保健活動の課題(イオングループ総括産業医・増田将史氏) / 産業保健活動のIT化に向けて(遠隔産業衛生研究会代表世話人・神田橋宏治氏) / 今こそ健康経営の本気度が問われている(産業医科大学産学生態科学研究所教授・森晃爾氏)
広がる オンラインの健康支援

11月号

禁煙サポート新時代

たばこを巡るTOPICS(公社)

地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター・センター長・中村正和氏) / 「ニコチン依存症治療アプリ」誕生(株)CureApp代表取締役社長・佐竹晃太氏) / 「スマホ診」オンライン禁煙外来プログラム(つなぐクリニックTOKYO院長・渡邊康夫氏) / 12健保組合の共同事業に学ぶ！効果的な禁煙推進事業

事例に学ぶ

職場のメンタルヘルスケア

業種・職種別の職場のメンタルヘルス 課題と求められる対策/保健師チームと人材育成チームのコラボによる研修(株)ダイセル) / 主体性を引き出し再適応を支援する取り組み(パナソニック東京汐留ビル健康管理室) / 在宅勤務者への

メンタルヘルスケア（OHサポート
代表・産業医・今井鉄平氏）

1月号 ニューノーマルの健康習慣

活動量低下・IT疲れに効くスキ
マ運動（NPO法人JーHOPエ副
理事長・松井浩氏）／精神栄養学
を日常生活に活かす（帝京大学医学
部教授・功刀浩氏）／眠りのリス
ムを知り睡眠の質を上げる（東京家
政大学人文学部准教授・岡島義氏）
／感染症対策にも、生活習慣病対
策にも（鶴見大学歯学部教授・花田
信弘氏）

2月号 介護離職を防ぐ これからの両立支援

企業に求められる これからの両
立支援とは？（独労働政策研究・
研修機構主任研究員・池田心豪氏）
／好事例に学ぶ 両立支援の具体
策（至日本空輸㈱、大成建設㈱、㈱
白川プロ）／よくある「誤解」から
紐解く 家族介護に求められるリ
テラシー（NPO法人となりのか
いこ代表理事・川内潤氏）

3月号 新常態の働き方を考える

テレワークを巡る現状と労務管理
の視点／事例に学ぶ 新常態の働
き方（富士通㈱、住友商事㈱、シッ
クス・アパート㈱、ベストブラン
ナー合同会社）／オンラインCR
EWの提案（東京大学大学院医学
系研究科特任助教・澤田宇多子氏）
／職場における感染症対策 今後
のポイント（東京大学環境安全本
部助教・黒田玲子氏、安田朋弘氏）
／「NO密オフィス」で安心・安全
な職場づくり（㈱カヤック）

世界の国から健康よもやま話

〈執筆〉トラベルジャーナリスト・寺田直子
4月号 神々のいるバリ島で心身を浄化する
5月号 日本持ち込み厳禁!? 高山病に効く

7月号 特定健診・保健指導の経年的な効果
を公表（厚生労働省）
8月号 外出自粛等が高齢者の健康に与える
影響 JAGESの成果から
9月号 産業医の支援体制を強化 モデル事
業にも着手（公社）日本医師会
10月号 コロナ禍における自殺対策のポイント
11月号 テレワーク・オールウェイズ2020、
シンポジウム
12月号 商品の科学的根拠を正しく理解する
ために
1月号 保健指導の効果やナッジの活用等を
報告（第79回日本公衆衛生学会総会）
2月号 「健康無関心層」の実態を初めて把握
（2019年「国民健康・栄養調査」）
3月号 コロナ禍を踏まえた加減算制度の対
応（厚生労働省）
【特別寄稿】
3月号 コロナ禍における産業保健活動（ア
クサ生命㈱統括産業医・柿沼充）

NEWS

4月号 新型コロナへの対応や東京オリ・パ
ラに向けた感染症予防対策を啓発
／高齢労働者の安全・健康確保のた
めにチェックリストの活用を（中央労
働災害防止協会）／ゲーム依存症に
ついて関係省庁が情報共有して対策
を推進
5月号 「上手な医療のかかり方アワード」最
優秀賞にブラザー工業㈱（厚生労働
省）／成果運動型事業の推進に向け
て事例等を紹介（内閣府）／食物繊
維を多く摂取する人ほど総死亡リス
クが低い（国立がん研究センター）
6月号 がん検診指針の見直しの方向性をと
りまとめ（厚生労働省）／健康スコ
アリングレポートの効果検証結果を
公表（日本健康会議）／企業規模が
男性高齢者の死亡リスクと関連（J
AGES）
7月号 健康二次被害を防ぐ提言を厚生労働

6月号 肥満大国フィジーの主食はタピオカ
の原料

7月号 韓国 美人の多さは発酵食の効果？
8月号 アメリカ ミシシガン星付きレスト
ランのヘルシーメニュー
9月号 ギリシャ オリンピック勝者たちに
捧げるのは
10月号 ドイツ 日光浴は夏の最大の健康法
11月号 高度1万mで味覚の変化を味わう
12月号 「女王」自ら実践 カカオはスーパ
ーフード
1月号 オーストラリア カンガルーはヘル
シーミート!?
2月号 インド 密林の奥地で健康修行
3月号 旅先で泣くということ

その問題、ナッジで解決できるかも！

〈執筆〉青森県立保健大学・竹林正樹／青森保健所
長・竹林紅／横浜市健康福祉局・高橋勇太
4月号 そもそもナッジって？
5月号 正論だけど、伝わらない？
6月号 「いつかやる」を「今やる」に
7月号 まずは簡単に
8月号 デフォルトを工夫
9月号 感情に響くアプローチを
10月号 利益や損失を際立てる
11月号 みんなと一緒なら、できそう
12月号 決めたことは守りたくなる
1月号 タイミングで結果が変わる
2月号 ナッジでヘルスリテラシー向上を
3月号 ナッジを正しく使う

最新予防・医療情報

4月号 循環器疾患死亡リスク評価チャート
5月号 シェアード・デジジジョン・メイキ
ング（SDM）
6月号 「食後高脂血症」で動脈硬化が進む
7月号 喫煙や飲酒などよりも長寿への影響
が大い（一人のつながり）
8月号 前立腺がんの「PSA検診」―日本泌

9月号 健康経営顕彰制度 コロナの影響に
配慮するほか「プライト500」を
創設（経済産業省）／イオンモ
ールで巡回健診を展開 健診受診率向上
へ（一社）全国健康増進協議会・イ
オンモール㈱）／精神障害による
労災請求件数が大幅に増加（厚生労
働省）／電話・メールなどの非対面
交流のみでも抑うつリスクは軽減
（JAGES調査）
10月号 サークットトレーニングで認知機能
と活力が即時に向上（東北大学加齢
医学研究所・榊カールブスジャバン）
／長時間労働の是正に向けて重点監
督結果を公表（厚生労働省）／男女
ともいづれのがん検診も受診率は上
昇傾向（厚生労働省）
11月号 医療介護事業者等向けに腰痛予防対
策講習会を全国で開催中／健診受診
者数減少に懸念 健診機関団体が実
態調査（一社）日本総合健診医学会・
（公社）全国労働衛生団体連合会）
治療・手術で改善する目安 口コミ
本3の臨床判断値を新設（公社）日
本整形外科学会）／脳卒中の危険性
が高い「夜間高血圧」に注意を
12月号 新型コロナワクチン全国民が無料、
接種は努力義務の方針（厚生労働省）

9月号 泌尿器学会の見解
前立腺がんの「PSA検診」―なぜ推
奨されないのか
10月号 高額薬剤の現状と課題
11月号 新型コロナに関する検査の注意点・
課題とは
12月号 陽性者フォロワー法確立を条件にHP
V検査を「推奨」
1月号 認知症予防に推奨される介入は？
2月号 変わるアルコール依存症治療
3月号 循環器病対策推進基本計画がスタート

産業看護職駆け込み寺

〈執筆〉ヒュー産業看護事務所代表・今田万里子
4月号 お疲れ社員へのメタボ指導
5月号 保健指導に自信をもちたい
6月号 保健指導中の質問にアタフタ
7月号 職場巡視の一步を踏み出したい
8月号 職場巡視はどこを見るべき？
9月号 いきなり健康教育を任せられた！
10月号 人前で話す時と頭が真っ白に：
11月号 辛口なコメントに落ち込んでしま
12月号 高ストレス者に「どうせ」と言われ：
1月号 不安を抱える職場へのフォロ
2月号 非専門職とのコミュニケーション
3月号 もっとスキルを高めたいけれど：

身体活動研究所

〈執筆〉（公財）明治安田厚生事業団 体力医学研究
所 所長研究員・甲斐裕子
4月号 若者VS高齢者 よく体を動かして
いるのはどっち？
5月号 社員に「強制的に」運動させてもメン
タルヘルスに効果がある？
6月号 外出自粛で運動不足：家でちょこ
ちょこ動くは意味がない？
7月号 「職場みんなで体操」って仕事にプラ
スになるの？
8月号 オフィスの模様替えで「座りすぎ」を
減らせる？
9月号 コロナ禍で減った歩数を増やすには

1月号 日本産業保健法学会が設立 認定資
格制度も発足／新型コロナに負けな
い心と体づくり動画を公開（公社）
地域医療振興協会ヘルスプロモーシ
ョン研究センター）／高齢者の健康
を支える医と食の融合をめざして包
括連携協定を締結（香川栄養学園女
子栄養大学／東京都健康長寿医療セ
ンター）／治療用アプリが国内初の
保険適用に（㈱CureApp）
2月号 2018年度の特定保健指導実施率
は全体で23・2％（厚生労働省）
「多様性を支える産業保健」をテー
マに全国協議会を開催（日本産業衛生
学会）／経済団体に対し職場の新型
コロナ対策への協力を再度要請（厚
生労働省）／ファミリーマートが厚
生労働大臣最優秀賞を受賞（第9回
健康寿命をのばそうアワード）
3月号 新型コロナウイルス感染症ワクチン
に関する提言を公開（一社）日本感
染症学会）

Dr.坂根の性格タイプ別 保健指導のススメ

〈執筆〉京都医療センター予防医学研究室長・坂根
直樹
4月号 自分と相手の性格タイプを知ろう
5月号 減量を成功に導く
6月号 運動療法で糖尿病を予防
7月号 夏の血圧管理
8月号 禁煙をサポートする
9月号 高尿酸血症を生活で改善
10月号 高血圧は特徴をとらえて改善
11月号 高血糖を4つのポイントで改善
12月号 高コレステロール血症を改善
1月号 節酒を成功に導く

10月号 何から始めたらいいの？
運動サークル「お休み」長期化 高齢
者に、何かまずいですか？

11月号 ストレッチには「柔軟」以外にも健康
効果を期待できますか？
12月号 心の元気にまず必要な生活習慣は？
1月号 コロナ禍で歩数はどのくらい減った？
2月号 座りすぎの悪影響は運動すれば問題
なし？
3月号 運動は1回20分以上で週3回しない
と効果なし？

折れない心をつくるストレス対処法

4月号・5月号 森田療法（理論編／実践編）
6月号・7月号 書く習慣、メソッド（理論編
／実践編）
8月号・9月号 M P F L（理論編／実践編）
〈執筆〉保健学博士・ヘルスコミュニケーションス
ベシヤリスト・蝦名玲子
10月号 漠然とした不安でコロナ鬱にならな
いか心配
11月号 テレワークで部下への指示がうまく
伝わらない
12月号 感染症対策をしてもコロナ恐怖
が強い社員
1月号 これから、どう働き、生きていこう
か……？
2月号 嫌味な長文メールを頻繁に送ってく
る先輩に疲弊
3月号 孤独で気が滅入る…

HEALTH TOPIC

4月号 ヘルスケアサービス事業者者に必須の
基礎事項を学ぶ入門セミナー開催
5月号 IT活用で進化するヘルスケア（ヘ
ルスケアIT2020）
6月号 IoTを活用した行動変容サービス
の効果

＜お悩み＞ CHANNEL

【腸内フローラの真実】
〈執筆〉㈱メタジェン代表取締役社長・福田真嗣
4月号～9月号 読者のみなさんの疑問にお答
えします！①～⑥
2月号 脂質肝は進行前に改善
3月号 食事スタイルを変えて生活習慣病を
防ぐ
10月号 腸内細菌でがんがわかるってホント？
11月号 腸内細菌の代謝物質から病気がわか
る？
12月号 切っても切れない関係？ 菌と上手
に共生していくためには
1月号～2月号 免疫システムと腸内フローラ
の関係①～②
3月号 私たちの体に有用な「短鎖脂肪酸」を
深掘り
【教えて！禁煙センセイ 楽しく禁煙する方法】
〈執筆〉岡山済生会総合病院がん科学療法センタ
ー 長・川井治之
4月号 1年後の禁煙成功率が約50%のワケ
5月号 身体的依存には禁煙外来治療
6月号 身体的依存だけならOTC医薬品でも
やめられる？
7月号 電子タバコ・加熱式タバコで禁煙で
きる？
8月号 あなたの認知のゆがみは心理的依存
度は？
9月号 喫煙しない習慣をつくるのが禁煙
習慣依存のトリガー（引き金）を引か
ないためにできること
10月号 チェンジ行動等で習慣依存を断ち切る
12月号 マインドフルネスで禁煙できる？
1月号 タバコでしかドーパミンが出せない
症候群？
2月号 心の自己コントロール力を鍛えよう
3月号 タバコをやめると必ず人生は好転する
【最新美容皮膚科学】
〈執筆〉藤田医科大学医学部アレルギー疾患対策医

療学講座教授・松永佳代子

- 4月号 スキンケア化粧品品の役割
- 5月号 アトピー性皮膚炎の治療とスキンケア化粧品に含まれたたんぱく質成分によるアレルギー
- 7月号 セルフタンニング化粧品の有用性
- 8月号 美白作用と脱色素斑の関係
- 9月号 ジェルネイルを安全に使うには？
- 10月号 ヘアカラーと上手に付き合うには？
- 11月号 エクオールのしわに対する効果と安全性
- 12月号 新型コロナウイルス感染症対策に伴うスキンケア
- 1月号 皮膚の常在菌の功罪
- 2月号 ケミカルピーリングは医療行為だと知っていますか？
- 3月号 化粧品によるアレルギー性接触皮膚炎の最新情報

【おのの科学のウン・ホント】

〈執筆〉東京大学大学院農学生命科学研究科応用生命化学専攻生物化学研究室教授・東原和成

- 4月号 においの正体とは？
- 5月号 においはどのようにして感知・識別される？
- 6月号 人間は嗅覚が退化しているか？鼻がよい人とは？
- 7月号 においと記憶・情動を揺さぶるにおいの力
- 8月号 消臭消臭においはなくてもいいのか？
- 9月号 加齢臭は本当に臭い？
- 10月号 病気とにおい
- 11月号 感情においはあるか？
- 12月号 フェロモンはおう？
- 1月号 アロマ効果は本当か？
- 2月号 おいしいのは香り
- 3月号 香りビジネスにチャンスはあるか？

基礎から学ぶ 中小企業の健康管理

〈執筆〉労働衛生コンサルタント事務所オークス所

長・竹田透

まずは社内の体制構築から

- 5月号 やりっぱなしの健診から脱却を！
- 6月号 保健指導と健診データの活用を！
- 7月号 喫煙対策の進め方
- 8月号 ストレスチェックを改めて基本に立ち返る
- 9月号 メンタルヘルス不調者への対応
- 10月号 治療と仕事の両立支援
- 11月号 健康管理の観点からの過重労働対策
- 12月号 産業界と取り組む職場の感染症対策
- 1月号 健康教育の企画・実践・評価
- 2月号 働く女性の健康支援
- 3月号 認定取得に何が必要？ 健康経営優良法人

見方を変えれば、介護は変わる！

〈執筆〉認知症介護の見方を変えよう会主宰・村井俊雄

- 4月号 ハッピー介護が、ある日突然やって来た！
- 5月号 母の散らかしは、「母のお仕事」だったあゝ！
- 6月号 接し方で、母は変わった！ masaの介護は、「感動介護」
- 7月号 家族みんなで取り組んだ、母が「安心」できる接し方
- 8月号 ハッピー介護、5つのキーワード「お婆ちゃんから、お母さんへ！」
- 9月号 接し方を変えるヒント！ 見方が変われば、接し方が変わる！
- 10月号 見方を変えるヒントがこれ！「私たちは、同時に二つの心は使えない」
- 11月号 ハッピー介護を伝えることは、認知症になった母の願い！
- 12月号 「希望の言葉」を伝えたい！ 意識が変わり人生が変わる言葉の力。
- 1月号 「幸せな介護」ができることをもって社会に伝えたい！
- 2月号 認知症の人への見方が変わる、「トミスケの詩」
- 3月号 トッシーのハッピー介護は、認知症の母からのプレゼント！

スキマ時間で「lets動トレ」

〈執筆〉NPO法人J-HOPE副理事長・松井浩

- 4月号 ふくらはぎ
- 5月号〜8月号 太もも
- 9月号 お尻
- 10月号 下腹部
- 11月号 おなか
- 12月号 わき腹
- 1月号 胸
- 2月号 力こぶ
- 3月号 二の腕

けんぽREPORr

- 4月号 味の素健康保険組合
- 5月号 トップグループ健康保険組合
- 6月号 群馬銀行健康保険組合
- 7月号 太陽誘電健康保険組合
- 8月号 特定保健指導のモデル実施の成果と課題〜ヒアリング調査結果から〜
- 10月号 内田洋行健康保険組合
- 11月号 東京都情報サービス産業健康保険組合
- 12月号 すかいらくグループ健康保険組合
- 1月号 YG健康保険組合
- 2月号 アステラス健康保険組合
- 3月号 ノバルティス健康保険組合
- 9月号 【協会けんぽREPORT】 全国健康保険協会

食べて動く「コンディショニングアップ」

〈執筆〉有クオリティライフサービス代表取締役・小島美和子

- 4月号 体に脂肪が溜まる仕組みを知ろう
- 5月号 体脂肪を燃やすコツ
- 6月号 体脂肪を溜めない食事術
- 7月号 飲みたい人の体形キープ術
- 8月号 血糖値にかかわる炭水化物のとり方
- 9月号 食べて動いて血糖値コントロール
- 10月号 上手な食品選択でコレステロール対策
- 11月号 暮らし方&食べ方でコレステロール

値を改善

- 12月号 コレステロール値を下げる2つの栄養素に注目！
- 1月号 更年期女性のコレステロール対策
- 2月号 高血圧対策の5つのポイント
- 3月号 食べて動くが健康の鍵

わかる！身につく！健康力

- 4月号 お風呂ドクターがすすめる「全身浴」骨ストレッチで肩こり・腰痛・膝痛知らず！
- 5月号 上手な野菜の選び方・調理法・保存法
- 6月号 熱中症にならないための暑さ対策2020
- 7月号 暮らしのなかで免疫力アップ
- 8月号 暮らしのなかで免疫力アップ
- 9月号 体のおい最新線
- 10月号 台風・豪雨から身を守る方法
- 11月号 漢方でエイジングケア！
- 12月号 「喉」を鍛えて健康寿命をのばす
- 1月号 呼吸力を高めよう
- 2月号 つらい頭痛にサヨナラ
- 3月号 ホルモンコントロールで健康長寿を手に入れよう

ほっと一息 今日一品

- 〈料理〉文銀座酒膳倶楽部女将・小森まろこ
- 4月号 蝶は美しい花にとまる
- 5月号 転動ストレスを力に変える
- 6月号 グダグダもときにはいい
- 7月号 人生は、自動ドア。一歩踏み出せば開かれる
- 8月号 苦しいときこそ感謝を
- 9月号 「不幸な生い立ち」という盾
- 10月号 才能を見つける方法
- 11月号 若社長のキャリア相談
- 12月号 ビールは心の友？
- 1月号 やめられないII依存症？
- 2月号 心の傷を宝に変える
- 3月号 人も魚も、キラキラに惹かれる