

# へるすあつぷ21

## 主要目次

2025年度

(2025年4月号～2026年3月号)

### FRONT LINE

#### 4月号 オムロンフィールドエンジニアリング(株)

睡眠改善プログラムを初導入！ 人事戦略に健康管理を位置付け従業員への健康投資を加速

#### 5月号 ミタニ建設工業(株)

体脂肪量-1kgで1,000円ゲット！ 社員の生活習慣改善を促す「筋肉・脂肪買取キャンペーン」

#### 6月号 オイシックス・ラ・大地(株)×シダックスコントラクトフードサービス(株)

「出社したくなる」職域食堂をゲートシティ大崎にオープン

#### 7月号 クックデリ(株)

Well-being 推進室を新設！ サラダビュッフェや多彩な手当てで健康を支援

#### 8月号(株)ライカ

予防から医療までオンラインでサポートする「OFFICELINK CARE」

#### 9月号 名鉄バス(株)

体重測定キャンペーンを実施！ 安全輸送を支える乗務員の健康管理と肥満対策

#### 10月号 協同食品(株)

“従業員の健康は会社の財産” 社内保健師を起点に広がる職場の健康づくり文化

#### 11月号 福岡市役所

官民連携で実証実験 バランスボールの活用で転倒災害予防

#### 12月号(株)ツムラ

一人ひとり違う生理・PMSのつらさを可視化

#### 1月号(株)ニチレイ

健康課題に対応した「ニチレイ健康塾」の展開でヘルスリテラシー向上を図る

#### 2月号 医療法人大宮シティクリニック

メタボとロコモの関連を解明「生涯健康のガイドライン創り」をめざす

#### 3月号 キヤノンマーケティングジャパングループ

「MYヘルシーアクションカード」で生活習慣の改善をめざす

### 特集

#### 4月号 健康教育のポイント

ヘルスリテラシーを高める健康教育のポイント(聖路加国際大学大学院看護学研究科看護情報学分野教授・中山和弘氏)／「ヘルシー Box in 愛知」に学ぶ健康教育のつくり方／【事例】人事と産業保健専門職の連携で健康教育を進化<アクサ生命保険(株)>／伝わる動画づくりの実際(ライフコンサルティングスタジオ保健師・安倉沙織氏)

#### 5月号 健康経営のこれからを考える

健康経営を巡る動向～これまでとこれから～／健康経営度調査に基づく最新の研究成果(順天堂大学総合診療科学講座教授・矢野裕一朗氏)／健康経営を社内に浸透させる鍵 知覚された組織的支援(産業医科大学産業生態科学研究所教授・森晃爾氏)

#### 6月号 女性の健康サポート

企業に求められる女性特有の健康課題への対応／職場で取り組んでほしい4つのこと(京都工場保健会女性医学研究センターセンター長・長谷川暢子氏)／【事例1】女性の健康経営®アワード5社が推進賞を受賞<(公社)女性の健康とメノポーズ協会>、(株)資生堂、NEC・日本電気健康保険組合／【事例2】KPIを設定し、女性特有の健康課題の改善に取り組む<ワコール健康保険組合>／【事例3】「隠れ我慢」に代わる選択肢をサポートする#OneMoreChoiceプロジェクト<(株)ツムラ>

#### 7月号 業態別 健康課題の傾向と対策

データで見る業態別の健康状態／データで課題を可視化し健康経営を促進<全国健康保険協会京都支部>／現場の課題に即した対応で安全で健康に働ける職場づくり<(株)平和堂>／「ヘルスアップチャレンジ」で事業所の健康経営をサポート<全国土木建築国民健康保険組合>

#### 8月号 食物繊維の新常識

食物繊維の新たな知見(大妻女子大学家政学部教授・青江誠一郎氏)／食物繊維を上手にとるコツ(旬クオリティライフサービス代表取締役・管理栄養士・小島美和子氏)／業界を超えた連携で健康を支える発酵性食物繊維普及プロジェクト

#### 9月号 がん検診の最新TOPICS

エビデンスに基づくがん検診の動向／がん検診受診状況を市町村が把握へ／動き始めた職域がん検診

の精度管理<(一社)保険者機能を推進する会・健診事業のあり方研究会>/がん検診受診率100%達成<(株)フジタ建設コンサルタント>

## 10月号 職場における孤独・孤立

孤独・孤立をめぐる現状/最新研究から紐解く職場の孤独・孤立 ①働く人の孤独・孤立とつながりづくりの重要性(東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルズ講座特任教授・川上憲人氏)/②職場の孤独は何によってもたらされるのか(筑波大学人間系名誉教授・松井豊氏、筑波大学働く人への心理支援開発研究センター准教授・中村准子氏)/職場のつながりづくりのヒント<SCSK(株)、日本生活協同組合連合会>

## 11月号 アイフレイル対策

アイフレイルに要注意!職場に求められるアイケア(順天堂大学眼科学教室先任准教授・平塚義宗氏)/【事例1】目の健康を守る「眼科検診」を実施<参天製薬(株)>/【事例2】作業環境を改善し「目に優しい職場」へ<パナソニック エンターテインメント&コミュニケーション(株)>/目のお悩み別セルフケア(二本松眼科病院眼科専門医・平松類氏)

## 12月号 大人の食育、はじまります

なぜ今、大人の食育?/大人の食育実践事例Ⅰ野菜を楽しく“学んで”、“食べる”につなげる<(株)ヴァカボ×(株)荏原製作所>/事例Ⅱ社員食堂と保健師のかかわりで食を通じた従業員の健康増進<(株)ジェイテクトギヤシステムみたけ工場>/エビデンスから紐解く大人の食育戦略(東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野教授・村上健太郎氏)

## 1月号 ストレスチェック制度 全事業場に義務化へ

小規模事業場におけるストレスチェックの実施に向けて/事例から学ぶ ストレスチェック実施のヒント(「このころの耳」運営事務局事務局長・石見忠士氏)/ストレスチェックの導入・運用のポイント【事例1】丁寧な説明のうえで導入 産業医と契約し高ストレス者に対応<(株)SET>/【事例2】離職率の高い医療・介護業界で心の状態に気づくきっかけに<(株)リハライフサポート>/【事例3】アンケート調査や好事例をもとに加入事業所を支援<全国土木建築国民健康保険組合>

## 2月号 働く世代のロコモ対策

働く世代のロコモの実態と対応策(産業医科大学病院脊椎脊髄センター部長・中村英一郎氏)/ロコモ対策TOPICS/【事例】若いときから意識づけを!4者の連携で推進する体力測定会 <花王(株)川崎事業場>/【事例】地域住民のつながりと既存の活動の場を活かして全世代への普及啓発を展開 <宮崎県>

## 3月号 地域で職場で 減塩推進! 血圧管理!

血圧管理の基礎知 update(自治医科大学循環器内科学教授・苅尾七臣氏)/【職場で血圧管理】ICT血圧管理ソリューションで職場の高血圧対策を後押し<(株)ハウゴ>/高血圧予防の新指標「ナカリ比」(東北大学東北メディカル・メガバンク機構講師・小暮真奈氏)/【地域で減塩推進】へるしお(減塩)オトナの自由研究<福井県坂井市>/【産学官等連携で減塩推進】健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブの取り組みを通じ食塩量 1,105t を削減!

## 草花が教えてくれること

<執筆>静岡大学農学部教授・稲垣栄洋

- 4月号 踏まれたら、立ち上がらない
- 5月号 戦わずに、逃げてもいい
- 6月号 強さって何だろう?
- 7月号 アスファルトのすき間に咲く
- 8月号 小さく賢く、都会で生きる
- 9月号 雑草の成功戦略 休んで眠る
- 10月号 深く根を張るために下に伸びよう
- 11月号 どっちも大事で、どっちもいいね
- 12月号 しなやかに受け流す
- 1月号 小さな幸せを積み重ねる
- 2月号 厳しい冬の過ごし方
- 3月号 雑草の気持ち

## いきものたちの日常

<執筆>動物園・水族館コンサルタント・田井基文

- 4月号 クックとバンクス
- 5月号 クック、再び海へ
- 6月号 クック最後の航海
- 7月号 動物園業界の大谷翔平?!
- 8月号 動物園のネーミング
- 9月号 ゴクラクチョウとパイリ・ダイザ
- 10月号 電気自動車と修道院
- 11月号 ヴァルカンの出迎え
- 12月号 中世の鐘楼が現代に果たす役割
- 1月号 9つの世界
- 2月号 「日出づる島」の親善大使
- 3月号 クマの話

## ヘルスリテラシーを高める健康クイズ

<執筆>東京汐留クリニック院長・清水俊彦

- 4月号 女性に多い頭痛は?
- 5月号 緊張型頭痛の症状は?
- 6月号 頭痛をおこしやすい生活習慣は?

<執筆>順天堂大学大学院医学研究科公衆衛生学教授・山岸良匡

- 7月号 脳卒中のなかで死亡数の多い病型は?
- 8月号 脳卒中の典型的な症状は?
- 9月号 脳卒中予防で最も重要な危険因子は?

<執筆>国際医療福祉大学市川病院教授・野田光彦

- 10月号 糖尿病とは?
- 11月号 糖尿病患者の死因で最も多いのは?

<執筆>新潟大学大学院医歯学総合研究科耳鼻咽喉科・頭頸部外科学分野教授・堀井新

- 12月号 加齢性難聴とは?

- 1月号 たばこ難聴リスクの関係は？
- 2月号 イヤホン使用時に推奨される音量は？
- 3月号 突発性難聴の治療で最も重要なことは？

- 12月号 官公庁が作成した報告書等の転載
- 1月号 生成AIでイラストを作成する場合の注意点
- 2月号 著作権侵害の警告を受けた場合の対応
- 3月号 楽曲の音源を SNS に投稿する際の留意点

## 最新予防・医療情報

- 4月号 茨城県の救急搬送における選定療養費
- 5月号 带状疱疹ワクチン定期接種化
- 6月号 減酒治療補助アプリ
- 7月号 アイトラッキング技術を活用した認知症検査
- 8月号 「依存症」治療最前線
- 9月号 働く女性の健康指針
- 10月号 糖尿病発症予防のためのデジタル技術によるヘルスケアサービスの指針
- 11月号 サルコペニア・フレイルの予防・改善に関するデジタルヘルスのガイドライン
- 12月号 慢性腎臓病の発症・進展に関するヘルスケアサービス等の指針
- 1月号 デジタルメンタルヘルスを用いた予防介入指針
- 2月号 デジタル技術による血压管理の指針
- 3月号 認知症に対する非薬物療法指針

## これならできる！いまできる！ カラダチェック&トレーニング

- <執筆> (株)ハイクラス代表取締役・位高駿夫
- 4月号 太もも前の筋力
  - 5月号 脚の総合的体力
  - 6月号 太もも裏の柔軟性
  - 7月号 バランス能力
  - 8月号 肩まわり
  - 9月号 持久力
  - 10月号 身体活動量
  - 11月号 姿勢
  - 12月号 下腿の筋力
  - 1月号 メンタル
  - 2月号 筋肉量
  - 3月号 骨

## 職場における著作権対応

- <執筆> 骨董通り法律事務所弁護士・岡本健太郎
- 4月号 書籍タイトルは著作物？
  - 5月号 ロゴマークやイラスト、写真の著作物性
  - 6月号 社員が作成した著作物の退職後の利用
  - 7月号 ウェブ記事の社内イントラへの掲載
  - 8月号 オンライン会議での著作物の投影
  - 9月号 昔の写真の社内報などへの掲載
  - 10月号 フリー素材は自由に利用できる？
  - 11月号 新聞記事の社員教育等での利用

## 理論を実践に活かす！ 事例で学ぶ 保健指導のヒント

- <執筆> ピュア産業看護事務所・今田万里子
- 4月号 危機感の薄い対象者へのアプローチ
  - 5月号 行動変容の段階に応じたサポート
  - 6月号 無関心期の対象者へのアプローチ
  - 7月号 “主治医任せ”タイプへの支援
  - 8月号 “無関心”の背景に応じたアプローチ
  - 9月号 リバウンドした対象者への支援
  - 10月号 「関心期」が続く対象者への支援
  - 11月号 生活改善が他人任せの対象者
  - 12月号 健康行動の軌道修正を図る支援
  - 1月号 ストレス状況にある対象者へのアプローチ
  - 2月号 “ガードが堅い”対象者への支援
  - 3月号 “乗り気”なのに行動しない対象者

## HEALTH TOPIC

- 4月号 乳がん検診の課題をテーマにシンポジウム<日本総合健診医学会第53回大会シンポジウム>/今後の労働安全衛生対策について<厚生労働省労働政策審議会>
- 5月号 かかりつけ医と連携し治療中の人の特定健診を促進
- 6月号 過労死等防止に向けた最新の研究成果を発表<過労死等防止調査研究センター>
- 7月号 高血圧・肥満・糖尿病・喫煙で健康寿命に約10年の差
- 8月号 働く女性の健康に対するさらなる支援・研究を<第98回日本産業衛生学会シンポジウム>
- 9月号 産業保健師の専門性向上に向けて<(一社)日本産業保健師会>
- 10月号 人間ドック・健診機関とのコラボヘルスの推進を<(公社)日本人間ドック・予防医療学会>
- 11月号 「低価値医療・無価値医療」の実態
- 12月号 小規模事業場でのストレスチェック義務化による産業保健活動の拡大に期待<第32回日本産業精神保健学会>
- 1月号 歯科口腔保健における職域の先進事例を紹介<第25回日本歯科医学会学術大会>
- 2月号 「第14回健康寿命をのばそう！アワード」表彰式を開催<厚生労働省・スポーツ庁>
- 3月号 平均寿命を切り口に考えるこれからの健康づくり<第3回平均寿命サミットより>

## NEWS

- 4月号 HPV ワクチンのキャッチアップ接種 26年3月未  
まで延長(厚生労働省)／平均寿命と健康寿命の差  
は男女とも短縮(厚生労働省)／スポーツエールカ  
ンパニー1491社を認定(スポーツ庁)／2024年  
の自殺者数は減少 子どもは過去最多
- 5月号 外資系製菓の6健保組合が参加「みんチャレ禁煙」  
(エーテラボ(株))／職場における熱中症対策を  
義務化へ(厚生労働省)
- 6月号 口腔から全身を考えるシンポジウム等を開催(口腔  
衛生関東地方研究会)／「昭和上條医療奨励賞」を  
新設((公財)昭和医科大学医療振興財団)
- 7月号 転倒災害防止の取り組みについて好事例集を公表  
(中央労働災害防止協会)／保健師の規範・倫理、専  
門性等を明確化(日本保健師連絡協議会)／総合健  
保組合も加入、協会けんぽ等がオブザーバー参加も  
(一社)保険者機能を推進する会)
- 8月号 就労世代への歯科保健モデル事業の成果を報告(厚  
生労働省)／睡眠の満足度と実際の睡眠状態のギャ  
ップが明らかに(日本抗加齢医学会)／8月に最も  
多い熱中症による死傷災害、職場で対策の徹底を
- 9月号 精神障害に関する労災請求件数が大幅に増加(厚生  
労働省)／大人の食育を推進するプラットフォーム  
を創設(農林水産省)／健康経営のさらなる質の向  
上に向けて((一社)健康と経営を考える会)
- 10月号 飲酒量低減治療補助アプリ保険収載(株)CureAp  
p)／血圧データを活用して職場の高血圧対策を(オ  
ムロンヘルスケア(株))／2025年度「大久保利児産  
業保健奨励賞」募集(公益信託産業保健研究奨励基  
金・(一財)労働衛生会館)／心の健康投資拡大へ産  
官学のコンソーシアム設立((一社)心の健康投資推  
進コンソーシアム)
- 11月号 子宮頸がん経験者の8割以上が情報の周知を望む  
(ジェンマブ(株))／健保組合における被扶養者の  
特定健診実施率5割超(厚生労働省)／健康増進普  
及月間「高血圧10のファクト」を紹介
- 12月号 「勤労者ロコモ」予防・改善に向けた対策を(日本整  
形外科学会)／カスピ海ヨーグルトの新商品が登場  
(フジッコ(株))／産学連携で「朝たんぱく」の重要  
性を発信(朝たんぱく協会)
- 1月号 認知症に対する不安は家族への負担が7割超(内閣  
府)／職域向け心の健康サービスの選択支援ツール  
を公開((一社)心の健康投資推進コンソーシアム)／  
低線量CT検査の導入に向けてモデル事業実施へ  
(厚生労働省)
- 2月号 キャリアコンサルタントのかかわりを考える((一社)  
日本キャリア・カウンセリング学会)／糖尿病が強く  
疑われる人は約1100万人(令和6年「国民・健康栄  
養調査」)
- 3月号 保険者フェスタを開催<(一社)保険者機能を推進  
する会>／全国カラダ年齢測定会を開催<健康保  
険組合連合会東京連合会>

## プレコンセプションケア講座

- <執筆> 国立成育医療研究センター・女性内科診療部長・荒  
田尚子／同・プレコンセプションケアセンター医長・  
三戸麻子
- 5月号 プレコンセプションケアは、なぜ必要？
- 6月号 ヘルスリテラシーとプレコンセプションケア
- 7月号 先天異常を予防するためにできること
- 8月号 内科的疾患への対策で妊娠・出産のリスクを減らす
- 9月号 実践！プレコンアクション①生活を整えよう
- 10月号 実践！プレコンアクション②  
将来の妊娠に備えて検 査やワクチンを受けよう
- 11月号 実践！プレコンアクション③  
人生をデザインしてみよう
- 12月号 男性のプレコンセプションケア
- 1月号 インターコンセプションケアとは？
- 2月号 妊娠・出産を見据えた専門家によるサポート
- 3月号 プレコンセプションケアの広がりをめざして

## 職場のコミュニケーションをスムーズにする 伝え方事典

- <執筆> (一社)日本メンタルアップ支援機構代表理事・大野萌子
- 4月号 部下の仕事ぶりを褒めるとき
- 5月号 職場外での付き合いを断りたいとき
- 6月号 仕事を断る部下への対応
- 7月号 やりたい仕事を任せてもらえないとき
- 8月号 職場でプライベートを話題にするとき
- 9月号 指導が厳しすぎる部下への対応
- 10月号 答えなくてよい質問の見極め方
- 11月号 業務中の私語が気になるとき
- 12月号 就業時間外のメールの注意点
- 1月号 業務上の変化を拒否する人への対応
- 2月号 電話よりメールで連絡がほしいとき
- 3月号 自信のない仕事を任されたとき

## 体の栄養状態から読み解く 食事のギモン

- <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 16時間断食は減量に効果的？
- 5月号 朝食はランニングの前？後？
- 6月号 「体によい油」はとったほうがよい？
- 7月号 「糖質オフ」の食品はどうとる？
- 8月号 食欲がなくても朝食はとるほうがよい？
- 9月号 ラーメンはやっぱり体に悪い？
- 10月号 カロリーは1日で調整すればよい？
- 11月号 筋トレするならプロテインが必要？
- 12月号 お酒を飲むならごはんを減らせばよい？
- 1月号 野菜ジュースは、野菜のかわりになる？
- 2月号 疲れたときは甘いものを食べるとよい？
- 3月号 午後の眠気防止に昼食を抜いてもよい？

## 基礎からわかる 職場のメンタルヘルス対応

<執筆> 森本産業医事務所代表・森本英樹

- 4月号 病院受診を拒否する従業員への対応
- 5月号 困難事例への対応
- 6月号 主治医と産業医の判断が異なるとき
- 7月号 過度な就業配慮を希望されたとき
- 8月号 合理的配慮を希望する求職者への対応
- 9月号 休業を繰り返す従業員への対応
- 10月号・11月号  
現場でよくある疑問に回答 メンタルヘルス対応Q  
&A①～②
- 12月号 継続的な就業制限が必要な従業員への対応
- 1月号 アルコール依存傾向のある従業員への対応
- 2月号・3月号  
メンタルヘルス不調とハラスメント・労災認定(前  
編・後編)

## 加倉井さおりのお悩み相談室 勇気づけ Diary

<執筆> (株)ウェルネスライフサポート研究所  
代表取締役・加倉井さおり

- 4月号 仕事へのモチベーションが上がりにくいです
- 5月号 育休復帰後の仕事の継続が不安です
- 6月号 管理職としてメンバーとの関係に悩んでいます
- 7月号 仕事で大失敗をして落ち込んでます
- 8月号 不機嫌をぶつけてくる先輩にどう接する？
- 9月号 将来の親の介護に悩んでいます
- 10月号 治療と仕事の両立に悩んでいます
- 11月号 毎日忙しくて心身が疲れ切っています
- 12月号 これからのキャリアに迷いがあります
- 1月号 一人職場で孤独を感じます
- 2月号 苦手な人との距離のとり方を教えてください
- 3月号 自分に自信がもてません

## 健康管理の実務 Q & A

<執筆> 三谷社会保険労務士事務所代表・三谷文夫

- 4月号 介護離職防止について企業が行うべき対応
- 5月号 勤務間インターバル制度導入と運用のポイント
- 6月号 採用選考時の健康情報の取り扱い
- 7月号 安全衛生委員会のマンネリ化防止
- 8月号 治療と仕事の両立支援
- 9月号 ハラスメントによる健康被害と労災認定
- 10月号 メンタルヘルス対策における職場の現状把握
- 11月号 仕事と育児の両立支援 個別の意向聴取・配慮
- 12月号 「アルハラ」対策における安全配慮義務
- 1月号 労務担当者のプレゼンティーイズム対応
- 2月号 メンタルヘルス不調の疑いがある従業員への対応
- 3月号 人事異動で従業員の力を引き出す

## けんぽREPORT

- 4月号 アドバンテスト健康保険組合
- 5月号 日立健康保険組合
- 6月号 ニトリ健康保険組合
- 7月号 パナソニック健康保険組合
- 8月号 三菱マテリアル健康保険組合
- 9月号 全国健康保険協会
- 10月号 東京都情報サービス産業健康保険組合
- 11月号 計機健康保険組合
- 12月号 三越伊勢丹健康保険組合
- 1月号 内田洋行健康保険組合
- 2月号 PwC健康保険組合
- 3月号 グラクソ・スミスクライン健康保険組合

## わかる！身につく！健康力

- 4月号 適正体重を保とう～やせの課題とその対策
- 5月号 家庭でおこる「食中毒」にご用心！
- 6月号 梅雨前から始める熱中症対策
- 7月号 市販薬の基礎知識
- 8月号 突然死の原因の7割 心臓の病気
- 9月号 つらいめまいを改善する方法
- 10月号 月経困難症の原因と対処法
- 11月号 冬の乾燥対策 漢方&薬膳によるケア
- 12月号 最新スポーツ科学に基づく運動法Q&A
- 1月号 慢性腎臓病(CKD)を防ぐ
- 2月号 朝・昼・晩 たんぱく質の効果的なとり方
- 3月号 骨粗鬆症～骨折しないための予防と治療

## カイトキ・オフィスのつくり方

<執筆> (株)オカムラ

- 4月号 タスクシーティングって、どんな椅子？
- 5月号 タスクシーティングはどう選べばよい？
- 6月号 グリーンと光で実現する快適なオフィス
- 7月号 集中と交流を両立する視線や音のコントロール
- 8月号 フリーアドレス導入のポイント
- 9月号 「リフレッシュエリア」は必要？
- 10月号 オフィス改装とエンゲージメントの変化
- 11月号 小さな工夫でできるオフィス改善
- 12月号 昇降デスクが疲労軽減に効果あり
- 1月号 快適に働ける距離感とは？
- 2月号 最適な通路幅とは？
- 3月号 改めて考えたいオフィスの防災

## 眠りの力研究所

- 4月号 西川(株) 4層特殊立体構造マットレス
- 5月号 セイコーグループ(株)「クロノタイプ」を知って  
“自分に合った”時間の過ごし方を

- 6月号 (株)ベネクス “着て休むだけ”のリカバリー習慣
- 7月号 (株)サブリム 自宅で簡単に睡眠時無呼吸のリスクを計測
- 8月号 ロフテー(株)  
理想的な寝姿勢を保ち快眠をサポートする枕
- 9月号 (株)ACCELStars 睡眠健康度測定サービス「SLEEP COMPASS」
- 10月号 厚生労働省×(株)ポケモン ポケモンが「睡眠応援大使」に
- 11月号 カルビー(株) プレバイオティクスを含むグラノーラ  
睡眠等を改善する可能性
- 12月号 (株)太陽 ヒツジのいない抱き枕
- 1月号 プラス(株)快適な仮眠をサポートす  
Office Nap®
- 2月号 京セラ(株) すっきりした目覚めに導く 仮眠起床  
AIシステム「sNAPou<sup>™</sup>」
- 3月号 (有)ランエン 空気循環マットレス「テコリア」

## 話題の機能性成分

- <執筆> 島根大学医学部附属病院臨床研究センター・大野智
- 4月号 人気の乳酸菌飲料、ストレス緩和の実力は？
  - 5月号 CMで話題の緑茶、内臓脂肪はどれだけ減る？
  - 6月号 サーモンピンク色素による紫外線防御
  - 7月号 経口補水液の実力は？
  - 8月号 肝臓の守り神・ウコンの実力は？
  - 9月号 眠りの深さに作用する“ラフマ”とは？
  - 10月号 グルコサミン・コンドロイチンの膝への実力は？
  - 11月号 読書で疲れた目にブルーベリーは効くのか？
  - 12月号 肝機能マーカーを改善するブロッコリースプラウト
  - 1月号 気になる内臓脂肪に効くインドマンゴスチン
  - 2月号 あなたの血圧を守るサーデンペプチドの力
  - 3月号 幻の柑橘「ジャバラ果皮」が秘める力

## こころとからだのリセットヨガ

- <執筆> 日本ヨーガ瞑想協会会長・綿本彰
- 4月号 三角のポーズ
  - 5月号 笑い呼吸法
  - 6月号 牛の顔のポーズ
  - 7月号 爽やか呼吸法&リセット瞑想
  - 8月号 ワシのポーズ
  - 9月号 クレーン呼吸法&長生き呼吸法
  - 10月号 Vのポーズ
  - 11月号 止める呼吸法&はろー瞑想
  - 12月号 ネコのポーズ
  - 1月号 肩回し呼吸法&透き通る瞑想
  - 2月号 腰ねじりのポーズ
  - 3月号 波音呼吸法&集中瞑想・俯瞰瞑想

●バックナンバーは「へるすあっぷ 21」公式通販サイトからご購入いただけます。

<https://healthup21.official.ec/>



●お問い合わせ:(株)法研 管理部管理課

TEL 03-3562-7671

●デジタル版は次のオンライン書店でご購入いただけます。  
富士山マガジンサービス、Amazon、honto、kobo、ebookjapan

## 知って選んで作って食べる ヘルシー食 Life

- <執筆> (株)おいしい健康
- 4月号 働く世代の食生活と意識
  - 5月号 メンタルヘルスと食生活
  - 6月号 熱中症予防と水分補給
  - 7月号 夏こそ見直したい！食物繊維をとるコツ
  - 8月号 たんぱく質を手軽に賢くとろう
  - 9月号 今日からできる無理のない減塩のコツ
  - 10月号 間食の賢い選び方・とり方
  - 11月号 夜遅い食事の体にやさしい食べ方
  - 12月号 油の種類と選び方
  - 1月号 お酒との上手な付き合い方
  - 2月号 血糖値を整える食生活のヒント
  - 3月号 野菜を無理なく増やす方法