

## 主要目次

### 2019年度

2019年4月号～2020年3月号

#### 最前線レポート

- 4月号 ヤフー(株)「最高のコンディションで仕事に向き合える企業に」
- 5月号 健康経営アワード2019 健康経営優良法人の認定法人数が大幅増加！
- 6月号 トヨタ自動車(株)「データを活用し、予防に向けて全社で推進！『健康チャレンジ8』」
- 7月号 日本水産(株)「『魚』の企業ならではの指標を軸に健康づくりを推進」
- 8月号 岡山県岡山市「S・B活用で健康寿命を延伸 おかやまケンコー大作戦」
- 9月号 大分県臼杵市「多様な連携で糖尿病性腎症重症化を予防」
- 10月号 三菱地所(株)「バーチャルとリアルを融合 オフィス街で楽しく過ごして健康に」

#### 特集

- 11月号 保険者機能を推進する会ポピュレーションアプローチ研究会「加入者の視点に立って変える保健事業のアプローチ」
- 12月号 兵庫県豊岡市「科学的根拠に基づく施策で筋力維持+地域のきずな」
- 1月号 栄養・体力・社会参加が鍵「通いの場」によるフレイル予防
- 2月号 東京地下鉄(株)「安全・安心、快適なサービスのために社員と家族の健康増進を推進」
- 3月号 (株)KSK 「旗振り」と「粘り」で喫煙率0%、健診受診率100%
- 4月号 TOPICS 糖尿病重症化予防の推進 国をあげて取り組みを推進 全国に広がる重症化予防/糖尿病性腎症重症化予防セミナーを開催/データ分析に基づいて事業の実践を継続的にサポート(沖縄県保険者協議会・沖縄県国民健康保険団体連合会) / 糖尿病の食事療法の課題(日本糖尿病学会 食事療法に関するシンポジウム)
- 5月号 休み方改革 ブルーマンデーの実態 休み明けは心身ともに危険 スロースタートな働き方、休み方に(名古屋市立大学名誉教授・木村玄次郎氏、早稲田大学政治経済学術院准教授・上田路子氏) / 心身のストレス反応を軽減する休み方研究(慶應義塾大学総合政策学部教授・島津明人氏) / 積極的な休養が疲労回復、作業効率上昇に！ アクティブレストのすすめ(福岡大学スポーツ科学部准教授・道下竜馬氏) / アクティブレスト導入事例 休憩時間の10分運動が企業と人に活力をもたらし(株正興電機製作所) / 従業

- 6月号 員の健康をサポートする睡眠報酬制度を導入(株)CRAY) **説明力を上げる！** ビジネスや保健指導で活かす伝え方、
- 7月号 課題解決に向けて 特定健診・特定保健指導の現状と課題 / 個々の課題に合わせて特定保健指導のモデル実施を活用(厚生労働省保険局医療費適正化対策推進室、健康保険組合連合会) / 【保険者機能を推進する会の取り組み】情報共有や調査をとおして実施率の向上策を探る(特定保健指導応用研究会、健診事業のあり方研究会) **ヘルスケアサービスの活用に向けて** ヘルスケアサービスの動向 / 品質評価の仕組みの構築へ / ヘルスケア事業者選定の留意点(産業医科大産学産業生態科学研究所産業保健経営学教授・森見爾氏) / 内製と外部委託で戦略的な健康経営を推進(株富士通ゼネラル) / 個が輝いために人に寄り添う施策で生産性向上をめざす(コニカミノルタ健康保険組合)
- 8月号 **行動を促す！ 広がるナッジの活用** ナッジ等を政策に活かす日本版ナッジ・ユニット(環境省地球環境局総務課脱炭素化イノベーション研究調査室室長補佐・池本忠弘氏) / ナッジを活用したがん検診受診率向上策とその効果(国立がん研究
- 9月号 員の健康をサポートする睡眠報酬制度を導入(株)CRAY) **説明力を上げる！** ビジネスや保健指導で活かす伝え方、
- 10月号 センターがん対策情報センター健康増進科学研究室室長・溝田友里氏) / 健康づくりはどう活用する？ ナッジを知る入門編(青森県立保健大学・竹林正樹氏、青森県立十三保健所所長・竹林紅氏) **脱3日坊主！ 体を動かす習慣づくり** データで見る 体を動かさずべき5つの理由(公財)明治安田厚生事業団体力医学研究所・甲斐裕子氏) / 座ったままで活動量を増やす！(コクヨ(株)) / 運動指導の専門家に聞く 習慣化のコツ(筑波大学体育系准教授・中田由夫氏) / 中小企業でも活用！
- 11月号 **取り扱い** 働き方改革関連を求められている企業の対応 / 働く人の健康確保の強化に向けた対応7つのポイント(イオン(株)イオングループ総括産業医・増田将史氏) / 従業員が安心して相談できる体制を構築(積水化学工業(株)) / 中小規模事業場における健康情報の取り扱い / 常勤医療職がない場合の留意点(労働衛生コンサルタント事務所オークス所長・竹田透氏)
- 12月号 **乳がん情報 最新版** 「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」を3年ぶりに改訂 / 知っておきたい 乳がん検診・診断Q&A(愛知県がんセンター副院長・岩田広治氏) / 標準治療から最新の動向まで 乳がん治療を知る(がん研有明病院副院長・大野真司氏) / 乳がん治療と就労の両立支援 産業界看護職に求められる役割とは？(東海大学医学部看護学教授・錦

1月号 戸典子氏) 健康寿命の延伸、健康経営の推進: 地域・職域連携で取り組む健康支援 連携でめざすものは? 地域・職域連携推進ガイドライン改訂のポイント / 【事例1】青森市×全国健康保険協会青森支部「地域の強みを職域に活かし健康寿命の延伸をめざす」 / 【事例2】日本通運(株)豊橋支店×豊橋市「共通の健康課題解決に向けて食育セミナーを共同開催」 / 【事例3】健康保険組合×自治体「職域から地域につなぐ!」 5 健保組合共同によるシニア層への保健事業」

2月号 見た目だけではわからない!?! 隠れ肥満・隠れ糖尿病を防ぐ! 若年層にも多い「隠れ肥満」の実態と対策(関東労災病院治療就労両立支援センター主任理学療法士・内間康知氏、(有)クオリティライフサービス代表取締役・小島美和子氏) / 隠れ肥満を解消する3つのポイント / 糖尿病の専門医に聞く「隠れ糖尿病」の早期発見・診断(東京医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科主任教授・小田原雅人氏) / 食後高血糖を予防する食べ方の基本ルール / 筋肉の質を低下させる、筋内脂肪に「用心」(名古屋大学総合保健体育科学センター教授・秋間広氏)

3月号 高齢労働者の健康管理と働き方 高齢労働者の現状と課題(千葉大学大学院講師・能川和浩氏) / スポーツの視点を取り入れ、安全に働ける体力を評価し改善(JFEスチール(株)西日本製鉄所(倉敷地区) / 「エイジアクシオン100」を活用してチェック&改善(中央労働災害防止協会) / からだ測定で特性に合った仕事をマッチング(㈱リクルート)

4月号 健康経営における外部資源の活用に向けて(第29回日本産業衛生学会全国協議会)

2月号 根拠に基づく健康情報はeヘルスネット(厚生労働省)で検索! 企業のパワハラ対策義務化へ 厚生労働省が「パワハラ指針」を公表

3月号 企業のパワハラ対策義務化へ 厚生労働省が「パワハラ指針」を公表

## NEWS

4月号 風疹対策など2019年度の主要健康施策を説明(厚生労働省) / 医療危機は国民全員が考え取り組むべき問題(上手な医療のかかり方を広めるための懇談会)

5月号 健康目標の達成を支援する事業の認証制度をスタート(内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局) / 生活習慣と心の健康に関する最新知見を提示(中央労働災害防止協会) / 全保険者の特定健診等の実施率を公表(厚生労働省)

6月号 第3期特定健診等、職域の健康づくりのさらなる推進に向けて(健康保険組合連合会) / 新代表理事(会長選任 期待感高まる会のさらなる進化を(一社)保険者機能を推進する会) / 個人や組織の活性化を促すメンタルヘルス対策を(平成30年度職場のメンタルヘルスシンポジウム)

7月号 STOP!熱中症 職場における予防対策の推進を(厚生労働省) / ながはまコホート研究により脳・心疾患リスクを評価(味の素(株)) / 2040年までに健康寿命を75歳以上に 健康寿命延伸プラン(厚生労働省)

8月号 世界禁煙デー記念イベントで企業の事例を紹介(厚生労働省) / 口腔機能の低下、オラルフレイルの予防プログラムを提供(一財)サンスタール財団 / 効果的な特定保健指導の実践に向けて研修会(健康保険組合連合会)

## 週末フィットセブデー

4月号 緊張をやわらげる やる気をアップ 気になるにおい 夏の冷えを防ぐ 目の疲れ 不眠の悩み 疲れた胃腸を整える 肩こり 花粉症 新しい年は心おだやかに かせ

## よい人間関係を結ぶひまわり

4月号 執筆 ソニアファイトセラピーカレッジ校長・池田明子 噂話をかわす 失敗した部下に 感情的に反応しないために 前向きな気分に変える 正しい報告をしてもらうために 乱暴な物言いをされたときに 上司から質問されたときに うっかりミスをしたときに 感謝の気持ちを伝える 目標達成を助けるひとこと 責任転嫁を責めずに改善 面倒なことを依頼するとき

## 次世代ヘルスケア Society5.0

4月号 3年後の糖尿病リスクをAIが予測! 一人ひとりに適した注意喚起を発信する 熱中症予防システム 眼科疾患の疑似体験も 目の健康の啓発ツールを開発 光トポグラフィによる脳活動測定&脳トレが手軽に! ストレス状態をスマホでチェック

9月号 職場における受動喫煙防止のためのガイドラインを通知(厚生労働省) / 5市町による「飛び地連携型SIB」大規模プロジェクト始動 / 先進事例を共有し健康経営のさらなる発展をめざす(健康と経営を考える会) 健康長寿産業の振興をめざす健康長寿産業連合会が発足 薬局店舗で特定保健指導の提供を開始(㈱スギ薬局) / 高齢労働者の健康と安全確保のガイドライン作成へ(厚生労働省) / 健康なまち・職場づくり宣言6つの宣言で目標達成(日本健康会議) / 過労死等の労災請求件数は前年度より増加(厚生労働省)

12月号 がん検診の受診促進とがんになっても働き続けられる支援を(厚生労働省) / がん対策推進企業アクション・(株)エアーヴィヴ / eラーニング(健康経営ライブラリ) サービスをスタート(㈱日本能率協会マネジメントセンター、㈱ルネサンス) / ナッジで健康行動を促す事業をグループワークで考える(健康保険組合連合会) / ヘルスケア分野への参入事業者向け入門テキスト完成 2月に研修会を開催予定(ヘルスケアビジネス入門コンテンツ検討委員会)

1月号 職域のマニュアルを踏まえがん検診の見直しを進める研究会の活動報告も(一社)保険者機能を推進する会 / 花粉症対策でフレゼンティーズム解消の可能性を探る 社会経済状況による生活習慣等の差が明らかに(2018年「国民健康・栄養調査」) / 「東京栄養サミット2020」開催に向けて準備本部設置

9月号 ビックデータをもとにドリルを開発 正診率約98% AIで内視鏡画像を瞬時に解析 10月号 AIでうつ病等の重症度判定を支援 皮膚のカロテノイド量で野菜摂取の充足度を判定 11月号 高血圧に特化したオンライン診療支援サービス 12月号 健康寿命までの年数を予測! アシックスヘルスケアチェック 2月号 専門医と連携した健康見守りサービス スマホでカンタン! 肌の健康測定

## 現役産業医が教える 産業医活用術

4月号 執筆 アクサ生命保険(株)統括産業医・柿沼充 「先生はお忙しいから…」その遠慮は不要です! 5月号 健康経営はハードルが高い? 意外と知らない? 産業医面談の受け方 6月号 健康経営に産業医を活用しよう 7月号 健康経営に産業医を活用しよう 8月号 あの手この手の健診受診率向上策 ストレスチェックの活かし方 9月号 医師面談を、先生にお任せ。していませんか? 10月号 復職支援の基本的なポイント 11月号 再休業を防ぐ復職後の支援 12月号 1月号 行き当たりばったりの健康施策から脱却を! 2月号 連携が、いい仕事につながる! 3月号 これからの産業保健職の働き方

## 折れない心をつくるストレス対処法

4月号・5月号 「笑いのパワー」(理論編・実践編) 6月号・7月号 アサーティブ(理論編・実践編) 8月号・9月号 睡眠マネジメント(理論編・実践編) 10月号・11月号 認知行動療法(理論編・実践編) 12月号・1月号 アドラー心理学(理論編・実践編) 2月号・3月号 NLP(神経言語プログラミング) (理論編・実践編)

## 働く女性のセルフケア

4月号 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 (厚生労働省) / AI活用で最適な健康政策を提案する「健幸政策SWCIAI」(スマートウェルネスシティ 首長研究会) 4月号 心も体も疲弊する女性たちへ「愛して、学んで、仕事をする」 5月号 大切なのは、「心と体と働き方」を整えること 6月号 女性だからこそ知っておきたい 女性ホルモン基礎知識 7月号 月経は体調のパロメーター / 月経リズムとうまく付き合う、 8月号 軽視しないで! 月経トラブル / 「いつもと違う」を見逃さない 9月号 大切な子宮を守るために / 子宮頸がん・子宮体がん 10月号 乳がんから自分を守るために / 欠かさない検診とセルフケア 11月号 更年期を「幸年期」にするために 12月号 働く女性のメンタルヘルス① / 勇気づけるセルフマネジメント術 1月号 働く女性のメンタルヘルス② / 体をゆるめて、心をゆるめる 2月号 働く女性が安心して妊娠・出産・子育てをするために 3月号 働く女性の健康とキャリア / すべてをライフイベントはプラスのキャリアになる

## Tobacco Free / 6増

4月号 国立がん研究センター・がん対策情報センター外来研究員・吉見逸郎 2019年の世界禁煙デーのテーマは…「たばこは肺の健康」 5月号 いわゆる「電子たばこ」っていったい何? その1 狭義の「電子たばこ」 6月号 いわゆる「電子たばこ」っていったい何?

4月号 働き方改革関連法の全体像の理解 知っておきたい労働時間制度の基本 どう対応する? 労働時間の上限規制 新たな36協定届と健康確保措置 労働時間の適正把握と面接指導制度 ここがポイント! 年次有給休暇の取得義務化 8月号 睡眠時間を確保する 勤務間インターバル制度 10月号 労働時間制度の規制緩和 高プロ制度とフレックス 11月号 産業医の権限強化への対応 12月号 テレワーク、副業・兼業 柔軟な働き方の実現に向けて 2月号 努力義務化の動きも 70歳までの就業機会の確保 3月号 大企業は4月から! 同一労働同一賃金への対応

## HEALTH TOPIC

4月号 高プロ制度の導入は適正な手続きを 健康経営等に役立つ最先端のテクノロジが集結(ヘルスケアART2019) 5月号 ジーが集結(ヘルスケアART2019) 6月号 健康づくり無関心層に口コミで行動変容を促す 7月号 数滴の血液からがん・認知症のリスクがわかる時代に 8月号 高血圧治療の降圧目標を厳格化「高血圧治療ガイドライン2019」 9月号 認知症高齢者の自動車運転への対応 / 家族介護者を支えるマニュアルの活用を 10月号 医療・ヘルスケアビジネス参入に向けた研修がスタート 11月号 がん治療と仕事の両立支援で企業向けガイドブックを作成 12月号 岐路に立つ!? 機能性表示食品

## 働き方改革と産業保健の実務Q&A

11月号 社会保険労務士法人名経経営 代表社員・大津章敬

## メンタルヘルス・ハラスメント 職場の困った!に答えます

4月号 執筆(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会代表理事 見波利幸 発達障害の社員をサポートする周囲の対応 5月号 新型うつ傾向の社員への対応 6月号 働き方改革の思わぬ落とし穴 / 上司の困りごと、部下の困りごと / ストレスチェックの形骸化 7月号 再発を防ぐ復職支援とは? 8月号 言うことを聞いてくれない部下 9月号 メンタルヘルスとアルコール問題 10月号 ハラスメント相談対応心得 11月号 業務上の指導とパワハラの線引き 12月号 パワハラ加害者への対応 1月号 妊娠・育児中の社員への対応(マタハラ) パワハラの具体的事例の問題点を知りたい

## 腸内フローラの真実

4月号 執筆(株)メタジエン代表取締役社長CEO・福田真嗣 10月号 100兆個の生き物が成す腸内のコミュニティ 5月号 茶色い宝石が告げるあなたの健康状態 6月号 次々と明らかになる腸内フローラと疾患の関係



7月号 腸内フローラの影響は脳にまで!  
 8月号 腸内フローラを決める要因とは?  
 9月号 個人固有の腸内フローラ  
 10月号 腸内フローラが喜ぶ食べ物①  
 11月号 腸内フローラが喜ぶ食べ物②  
 12月号 腸内フローラを活用した食品の健康効果  
 1月号 腸内フローラと最新医療  
 2月号 層別化される未来のマーケット  
 3月号 自然に健康が手に入る社会へその先にある「未来の質」を見据えて

【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 南米一人旅で4kgやせた理由  
 5月号 ついにフランス産の味噌・鰹節が誕生!  
 6月号 生命の科学「アーユルヴェーダの魅力」  
 7月号 ホテルも注目「快眠」というキーワード  
 8月号 オードリー・ヘプバーンが愛した地  
 も 欧州を代表するヘルス大国  
 9月号 ヘルス大国の奥深さ  
 10月号 サウナと暮らす日常  
 11月号 世界で最も美味しいブータン料理で体調に変化が!?  
 12月号 減塩に成功英国の健康な食事への舵取り  
 1月号 意外においしい? メキシコで昆虫食を体験  
 2月号 全米トップクラスのヘルシーさ 人気  
 のハワイの食事情  
 3月号 混浴温泉体験も!? ドイツ クアオルトという療養レジャー

【最新美容皮膚科学】

〈執筆〉東邦大学医療センター大森病院皮膚科臨床教授・関東裕美  
 4月号 UV対策の重要性〜サンスクリーン剤の最新事情と賢い選び方・使い方〜  
 知っておきたい光線異常  
 5月号 皮膚のバリア機能と外敵―市販薬、処方薬の有効性と注意点  
 7月号 賢く夏を乗り切る汗対策・体臭対策  
 8月号 夏はしっかり洗って感染症を予防!  
 9月号 秋から冬は洗うな!  
 10月号 過不足のない保湿のポイントとは?

11月号 しみ、しわを防ぐためにできること  
 12月号 無添加化粧品、オーガニック化粧品は肌に安全なの?  
 1月号 エステティックトラブルを防ぐために  
 2月号 医療脱毛とエステ脱毛の違いを知ろう!  
 3月号 花粉症と皮膚の関係

【目からウロコの時間栄養学】

〈執筆〉早稲田大学先端生命科学センター長・柴田重信  
 4月号 食・栄養と体内時計  
 5月号 体内時計と食・栄養  
 6月号 早寝早起き朝ごはんの重要性  
 7月号 機能的食品はいつごろの?  
 8月号 小中学生の時間栄養学  
 9月号 中年期・高齢者の時間栄養学  
 10月号 攻めの間食  
 11月号 社会的時差ボケと睡眠負債  
 12月号 肥満・糖尿病と時間栄養学  
 1月号 慢性腎臓疾患への時間栄養のアプローチ  
 2月号 お酒とコーヒーの時間栄養学  
 3月号 時間栄養学の将来性

REPORT

4月号 ホトニクス・グループ健康保険組合  
 5月号 ひかり健康保険組合  
 6月号 グラクソ・スミスクライン健康保険組合  
 7月号 中部電力健康保険組合  
 8月号 三重県市町村職員共済組合  
 9月号 ICT禁煙コンソーシアム  
 10月号 MBK連合健康保険組合  
 11月号 特定保健指導モデル実施コンソーシアム  
 12月号 北関東しんきん健康保険組合  
 1月号 新規メタボ流入予防事業コンソーシアム  
 2月号 野村證券健康保険組合  
 3月号 全国土木建築国民健康保険組合

わかる!身につく!健康力

4月号 「風疹」から自分と家族を守ろう  
 5月号 5月から始める「熱中症対策」  
 6月号 晩婚化時代の不妊治療  
 7月号 もう悩まない! 「尿トラブル」対処法

8月号 化学物質過敏症  
 9月号 変形性膝関節症は運動で改善  
 10月号 アウトドアや日常生活で役立つ「応急手当」  
 11月号 働き盛り世代を襲う耳のトラブル  
 12月号 冬の正しい眠り方  
 1月号 薬&セルフケアで改善! 「胃の不調」  
 2月号 更年期障害治療の最新動向  
 3月号 これならできる! 高血圧を防ぐリアルな減塩法

小島美和子流 体が変わる食べ方

〈執筆〉(有)フオリティライフサービス代表取締役・小島美和子  
 4月号 体調が確実に変わる食べ方〜栄養って何?〜  
 5月号 バスト体重を維持するコツ  
 6月号 バランスを整える優先順位  
 7月号 糖質の上手なとり方①基本のポイントを知ろう  
 8月号 糖質の上手なとり方②何を・いつ・どう食べる?  
 9月号 脂肪の上手なとり方①体に溜め込まないコツ  
 10月号 脂肪の上手なとり方②あぶらの種類と食べ方のコツ  
 11月号 体が変わる。動き方、脂肪だけを減らすには?  
 12月号 たんぱく質の上手なとり方①効果を引き出すポイント  
 1月号 たんぱく質の上手なとり方②運動時のポイント  
 2月号 実は知らない!? たんぱく質と体調の関係  
 3月号 体が確実に変わる食べ方〜総集編

大人の体力づくり

〈指導〉(有)ヒューマンモア代表取締役・松井浩  
 4月号 本当は 私もできて いないけど  
 5月号 歩いている だけじゃせない 不思議だね  
 6月号 歩けない 汗をかかから 雨だから  
 7月号 よい汗と 運動効果 無関係  
 8月号 ダンベルは どこに持つかで 大違い

9月号 運動で 命を守る 災害時  
 10月号 動き見て 世代がわかる スクワット  
 11月号 車でも 筋トレできる ハンドルで  
 12月号 アルコール どうせ飲むなら 運動後  
 つきたての お餅のように しなやかに!  
 1月号 心地よい 運動ならば 続くかも!  
 2月号 オリパラの 今年はやるぞ 筋増やす!

ほっと一息 今日の一品

〈料理〉文銀座酒膳倶楽部女将・小森まりこ  
 4月号 果報は寝て待て?  
 5月号 一つひとつの出会いを大切に  
 6月号 ときには遠回しな伝え方を  
 7月号 人は環境に感化される  
 8月号 言わないうでいられる心の強さ  
 9月号 心配という嫌がらせ  
 10月号 恋するホルモン  
 11月号 感情を取らず、利を取る  
 12月号 物わりの良すぎる親でいい?  
 1月号 「気を引くパターン」への対処法  
 2月号 ワンチームを体験しよう  
 3月号 ハラスメント過敏症?

セミナー開催報告

9月号 株メディアアラート主催セミナー「人生100年時代を生き抜くための、人づくり・健康づくり」

特別寄稿

10月号 健康経営のイメージアップ効果(山野美容短期大学特任教授・新井卓二氏)

バックナンバーのご注文はこちらへ  
 (株)法研ホームページ  
<http://www.sociohealth.co.jp/>  
 ●お問い合わせ  
 (株)法研 へるすあつが1編集部  
 ☎03-33562184