

主要目次

2021年度

2021年4月号～2022年3月号

最新線レポート

- 4月号 静岡市・千葉歯科医師会「歯・口のケアで健康寿命の延伸をめざす」
「健康経営銘柄2021」「健康経営優良法人2021」発表
- 6月号 Community Nurse Company
「人とつながり、まちを元気にするコミュニティナース」
- 7月号 上手な医療のかかり方アワード「持続可能な医療に向けて啓発の輪を広げる」
- 8月号 ユニリーバ・ジャパン／和歌山県・白浜町「企業と地域が連携 広がりつつあるワーケーション」
- 9月号 全日本トラック協会／(株)アトランス
「長時間労働が顕著な業界が取り組む過労死等防止対策」
- 10月号 横浜市立大学先端医科学研究センター

特集

- 11月号 「コミュニケーション・デザイン・センター」「ハピネスからヘルスを改善するストーリー・メディアカル」
SMN(株)／(株)JTBベネフィット
「多様な働き方時代の新しい社会のカたち」
- 12月号 江崎グリコ(株)「三位一体で『健康経営』を推進」
(株)パソナグループ「ハイブリットワークスタイル時代がやってくる！」
日本イーライリリー(株)「みえない多様性プロジェクト」
- 3月号 コクヨ(株)／(株)Spectee「進化を遂げる！企業の防災支援サービス」
- 4月号 健康無関心層を巻き込む
健康支援のキーワード
思わず健康行動をおこすプロローグの鍵とは？(京都大学大学院医学研究科社会疫学分野主任教授・近藤尚己氏)／ファミリーマートが展開する「こっそり減塩」／毎日の歩数でチームを応援！「パ・リーグウォーク」／行動変容を促す仕掛けが満載！「タニタ健康プログラム」
これからの職場コミュニケーションを考える
- 5月号 事例に学ぶ職場コミュニケーション活性化術(株)JTB、(株)アイリッジ、(株)楓工務店)／テレワーク時代の傾聴力(一社)日本メンタルヘルズ講師認定協会代表理事・見波利幸氏)／テレワーク時代のメール術(株)アイ・コミュニケーション代表取締役・平野友明氏)
今こそワクワクテレワークを高めよう
- 6月号 図解で学ぶ新型コロナワクチンの仕組み(千葉大学医学部附属病院感染症内科講師・谷口俊文氏)／新型コロナウイルスワクチンQ&A／ワクチン
- 7月号 ンによる予防接種の基礎知識(公社)東京都看護協会危機管理室アドバイザー・堀成美氏)
若年層のがんへの支援
若年層のがんの実態と支援のニーズ／専門家の立場から(名古屋医療センター小児科顧問・上席研究員・堀部敬三氏)／当事者の立場から(NPO法人がんノート代表理事・岸田徹氏、理事・佐藤由紀氏)／多様な患者支援の取り組み／妊孕性温存療法への助成制度がスタート(聖マリアンナ医科大学産婦人科学教授・鈴木直氏)／若年層のがん検診の留意点(国立がん研究センターがん検診研究部長・中山富雄氏)
ここまで来た！高血圧対策最新線
記念八幡病院理事長・土橋卓也氏)／多様なアプローチを進める減塩推進の取り組み(日本高血圧学会)／自治体・企業の事例に学ぶ高血圧対策(北海道増毛町、ヤマハ(株)人事部健康安全グループ)
災害時における企業の安全配慮義務
3・11の教訓から学ぶ企業に求められる対策(東京弘和法律事務所弁護士・岡本正氏)／東日本大震災の教訓を踏まえて安全配慮義務の観点からBCPを見直す／産業保健スタッフに求められる災害時における産業保健ニーズへの対応(産業医科大学医学部両立支援科学准教授・立石清一郎氏)
職場のハラスメント対策
今日的課題と対応策
実態調査から見るハラスメントの現状／ハラスメント対策の今日的課題(成蹊大学法学部教授・原昌登氏)／職場パワーハラスメント尺度で早期発見、迅速対応を促す(九州大学キャンパスライフ・健康
- 8月号 支援センター准教授・入江正洋氏)／事例・第一三共(株)
脳・心臓疾患の労災認定基準改正
働き方改革の一層の推進へ
- 11月号 脳・心臓疾患の労災認定基準改正
働き方改革の一層の推進へ
- 12月号 学ぶ中小企業の働き方改革(株)大空出版、アシザワ・ファインテック(株)
今求められる女性の健康サポート
働く女性の健康課題をめぐる現状／女性の健康について職場の理解促進を(関東労災病院産婦人科医・星野寛美氏)／事例1(株)エムティ1(株)、(株)カラダメディアカ／事例2花王(株)
- 1月号 「職域における子宮頸がん検診の課題」
「エビデンスから紐解く心を整える生活習慣」
- 2月号 セルフメディケーションのススメ
セルフメディケーション最新TOPICS／OTC医薬品による潜在的医療費削減効果(東京大学大学院薬学研究所客員教授・五十嵐中氏)／改めて知っておきたい市販薬の選び方・使い方(薬剤師・児島悠史氏)
- 3月号 認知症への理解と対応
認知症を理解する(神戸学院大学総

合リハビリテーション学部長特命教授・前田潔氏、NPO法人issuedesign代表・寛裕介氏）／効果的なコミュニケーションケア技術（東京医療センター総合内科医長・本田美和子氏）／認知症を予防する（九州大学大学院医学研究院衛生・公衆衛生学分野教授・二宮利治氏、浜松医科大学健康社会医学講座助教・高杉友氏）

世界の国から健康よせやま話

- 4月号 〈執筆〉トラベルジャーナリスト・寺田直子 台湾 「五月の雪」と大極拳
- 5月号 世界のおいしい朝食で五月病をふっとなげよう
- 6月号 アフターコロナの観光はどこから？
- 7月号 ハワイ ハードなトレイルの先の歴史探訪
- 8月号 バルト三国、ラトビア 夏バテ解消！ 絶品ピンクのスープ
- 9月号 旅人をもてなす聖地巡礼の美しい村 お酒を求めて「青の街」をさまようモロッコ
- 10月号 純白の花の正体にビックリ！ オーストラリア・タスマニア州
- 12月号 世界のトイレ事情あれこれ
- 1月号 女性の悩みを解消するゴッドハンド マレーシア
- 2月号 氷点下の世界で露天風呂 アイストランド
- 3月号 バリ島が静寂になる新年「ニュー」インドネシア

新しい働き方と健康管理の実務Q&A

- 4月号 〈執筆〉OfficeOPSR 臨床心理士・社会保険労務士事務所代表・植田健太 在宅勤務中の従業員のメンタルヘルスケア
- 5月号 在宅勤務中のメンタルヘルス不調の早期発見
- 1月号 種健康被害救済制度 実践的な学びを健診・予防医療の推進に（第62回日本人間ドック学会学術大会）
- 2月号 男性の育休取得促進の意義と取り組みのヒント／労働政策フォーラム／男性の育児休業「より」
- 3月号 保健事業の価値を高めるPFS事業の実施に向けて（データヘルス・予防サービス見本市2021）

■特別寄稿

〈執筆〉順天堂大学大学院医学研究科公衆衛生学講座准教授・遠藤源樹

5月号 不妊治療と就労の両立支援

NEWS

- 4月号 動画で健康情報を提供（社福） 聖隷福祉事業団保健事業部）／コロナ禍での健康教育・ヘルスプロモーションを考えるワークショップ（日本健康教育学会）／情報通信機器を用いた特定保健指導の要件を見直し（厚生労働省）／がんを経験した労働者の心身の状態を調査（国立がん研究センター、藤田医科大学）
- 5月号 がん検診の実施、中小企業は46%（がん対策推進企業アクション、大同生命保険株）
- 6月号 がん対策において優れた取り組みを行う企業を表彰（がん対策推進企業アクション）／健康二次被害防止コンソーシアムを発足（筑波大学人間総合科学学術院ほか）／特定保健指導運用見直し後の効果検証状況を公表（厚生労働省）
- 7月号 共同事業の成果と課題を共有（ICCT禁煙推進健保コンソーシアム）／新型コロナウイルス対策とともに熱中症予防対策の徹底を（厚生労働省）／健康スクアリングレポートはコラボヘルスに有用（日本健康会議）／アストラゼネカ社とモデルナ社とのワクチン

- 6月号 テレワーク中の従業員の労働時間の把握
- 7月号 テレワークを円滑に進めるためのサポート
- 8月号 メンタルヘルス不調者の在宅勤務での職場復帰
- 9月号 オンラインで実施する衛生委員会の留意点
- 10月号 オンライン産業医面談の留意点
- 11月号 裁量労働制の労働時間管理
- 12月号 フレックスタイム制のメリット・デメリット
- 1月号 副業中の従業員の労働時間管理と健康管理
- 2月号 在宅勤務におけるハラスメント対策
- 3月号 新しい働き方における職場の一体感の醸成

最新予防・医療情報

- 4月号 アプリに体重や血圧を記録するPHR 新型コロナウイルス感染症の合併症で注目される「味覚・嗅覚障害」
- 6月号 がん患者のうつ病治療の現状と課題
- 7月号 多汗症治療の現状と課題
- 8月号 「美容後遺症外来」から見た美容外科治療の現状と課題
- 9月号 認知症診療の現状と今後の展望
- 10月号 がんを狙い撃ちする光免疫療法
- 11月号 ウェブサイトの情報も規制の対象となる「医療広告」
- 12月号 心不全の治療の現状
- 1月号 HPVワクチン接種の現状と展望
- 2月号 脳神経の疾患としての「イップス」の診断と治療
- 3月号 アトピー性皮膚炎治療の最新動向

産業看護職駆け込み寺

- 4月号 〈執筆〉ピュア産業看護事務所代表・今田万里子 これからの支援の仕方に戸惑いが…
- 5月号 特定保健指導の「リビーター」への対応
- 6月号 病態をわかりやすく説明したい

- 7月号 保健指導の記録をうまくまとめたい
- 8月号 衛生委員会に参加したいけれど…
- 9月号 担当業務が変更になりたい
- 10月号 データ活用を具体的に知りたい
- 11月号 メンタルヘルス不調が増えている
- 12月号 情報発信のマンネリ化を脱却するには？
- 1月号 健康管理室のイメージを変えたい
- 2月号 後輩とのコミュニケーションが難しい
- 3月号 医療機関や行政と連携したい

ここがポイント！職場の感染症対策

- 4月号 〈執筆〉独）労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所・山本健也、東京大学環境安全本部 准教授・黒田玲子、同助教・安田朋弘
- 5月号 感染症対策の必要性と飛沫・接触感染防止対策
- 6月号 「人の動き」の制御
- 7月号 「新しい働き方」の短中期的な功罪と対策
- 8月号 「新しい働き方」の長期的な健康影響と対策
- 9月号 感染症流行がもたらすポジティブな効果
- 10月号 感染症対策としてのワクチンを取り巻く話題
- 11月号 感染症対策以外の安全衛生対策を忘れていませんか？
- 12月号 経営層に伝えておきたいこと
- 1月号 社会的・個人的格差の再認識と対応のヒント
- 2月号 感染症対策実務担当者・エッセンシャルワーカーの変革期の健康管理
- 3月号 これからの世代のために

本気の健康経営 成功のキーワード

- 4月号 〈執筆〉産業医科大学産業生態科学研究所教授・森 晃爾 中小企業の成功例から盗む 健康経営

- 1月号 Inc.）／出産や産後の生活の現状を明らかに（NPO法人ファザリング・ジャパン）／コロナ禍における受療行動の変容を検証（健康保険組合連合会）
- 2月号 テレワーク推進企業等厚生労働大臣表彰の受賞企業決定（厚生労働省）／コロナ禍の自殺の動向を分析（令和3年版自殺対策白書）／新たな活動目標として5つの実行宣言を採択（日本健康会議）
- 3月号 「第10回健康寿命をのばそう！アワード」受賞企業等を決定（厚生労働省）／暗黙知のノウハウを形式知化し課題解決を図る（一社）保険者機能を推進する会（一社）／風しんの追加的対策を24年度末まで延長（厚生労働省）／コロナ禍でのアルコール依存症をテーマに議論（厚生労働省）／大学生が高校で出張授業を実施子宮頸がんを啓発（社福） 聖隷福祉事業団保健事業部、学校法人聖隷学園）

ワークでできる ストレスマネジメント

- 4月号 〈執筆〉保健学博士・ヘルスコミュニケーションスペシャリスト・蝦名玲子 ペンリス ト、蝦名玲子
- 5月号 マインドフルネス（呼吸瞑想）
- 6月号 健康生成志向
- 7月号 認知行動療法①②
- 8月号 アサーション

- 5月号 営の秘訣
- 6月号 健康経営のアウトカム指標とブレゼンティアイズム
- 7月号 ワーク・エンゲイジメントと健康経営の成果の測定
- 8月号 健康経営の本質と「無形資源」とは？
- 9月号 健康文化の醸成に必要な組織的要因の肝とは？
- 10月号 健康経営施策の企画における留意点
- 11月号 健康経営においてPDCAサイクルを回す
- 12月号 健康経営の実践と開示、そしてゴール

HEALTH TOPIC

- 1月号 〈番外編〉執筆）産業医科大学産業生態科学研究所 准教授・永田智久 健康経営度調査フィードバックシートを活かし方
- 2月号 中小企業における健康経営推進のポイント
- 3月号 外部事業者の選定・連携のポイント
- 4月号 外部サービスを活用してヘルスケア活動を推進（株）たけびし
- 5月号 企業が先進的な取り組み事例を報告（不妊治療と仕事の両立に関するシンポジウム）
- 6月号 後期高齢者支援金 加算・減算の基準を決定（厚生労働省）
- 7月号 コロナ禍における労働者のメンタルヘルス
- 8月号 「座りすぎ」を解消！「動ける」オフィスの効果（公財）明治安田厚生事業団体力医学研究所（株）オカムラ）
- 9月号 すべての働く人が活躍できる職場づくりを（第94回日本産業衛生学会）
- 10月号 男性の育休取得促進をめざす
- 11月号 育児・介護休業法改正のポイント
- 12月号 誰もが「自然に健康になれる食環境づくり」に向けて

- 9月号 アンガーマネジメント
- 10月号 〈執筆〉東京女子医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座公衆衛生学分野・櫻谷あすか 講座公衆衛生学分野・櫻谷あすか
- 10月号 ジョブ・クラフティング①②③
- 11月号 〈執筆〉東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・佐々木那津 野・佐々木那津
- 12月号 アクセプタンス&コミットメントセラピー①②③

ロ・坂根の保健指導に役立つ 食事と運動のヒント

- 4月号 運動する時間がない？
- 5月号 水の効用を伝えよう
- 6月号 朝食にはパンとコーヒー？
- 7月号 食事も運動習慣も変えられない？
- 8月号 ポーションコントロール
- 9月号 意志が弱くて続かない
- 10月号 野菜を先に食べればやせる？
- 11月号 歩くのが遅くなった
- 12月号 年末年始の体重管理は？
- 1月号 新年の抱負を叶えるには？
- 2月号 保健指導のリビーターには？
- 3月号 健康グッズの効果は？

女性のカラダのホントの話

- 4月号 〈執筆〉丸の内森レディースクリニック院長・宋 美玄 丸の内森レディースクリニック院長・宋 美玄
- 5月号 そもそも、生理痛自体がすでに病気なんです！
- 6月号 月経困難症は健康保険で治療できます！
- 7月号 子宮内膜症の増加は生理回数が増えるから？
- 8月号 9倍になったから？！
- 9月号 セクシユアル・リップダクティブ・ヘルス／ライツと緊急避妊薬
- 10月号 新時代に突入したHPVワクチン
- 11月号 妊娠・出産は早いほうがよいというけれど…

10月号 不妊治療のスタンダードが見えないことに疑問を！

11月号 出産後の女性のカラダは人生最大の危機的状況です！

12月号 日本で男女産み分けの実績はありません！

1月号 更年期障害は不定愁訴を乗り越えて「終わり」ではありません！

2月号 塗る、貼る、のむ 多様なホルモン補充療法

3月号 治療法が広がった子宮筋腫の話

その健康情報 信じて大丈夫？

〈執筆〉島根大学医学部附属病院臨床研究センター センター長・大野智

4月号 今、求められる健康情報を読み解く力

5月号 インターネットで上手に情報収集するコツ

6月号 「3た」論法を知っていますか？

7月号 「健康本」にはパターンがある

8月号 知って得する「広告」の裏側

9月号 「免疫力」って何？

10月号 「腸活」って何？

11月号 「健康食品」って効くの？

12月号 「がん」に効く「民間療法」はある？

1月号 民間療法に頼りなくなったら気を付けてほしいこと

2月号 「相関関係」と「因果関係」の違いを知っていますか？

3月号 「アンチエイジング」って何？

産業医通信

〈執筆〉産業医チーム（今井鉄平、五十嵐侑、守田祐作、田原裕之、櫻木園子）

4月号 仕事へのこだわりが強いAさんとかかわり／プレゼンティーズムとアプレゼンティーズム

5月号 うちの部下、発達障害だと思っんです／安全配慮義務と自己保健義務

6月号 産業医は労働者の味方か、会社の味方か／事後措置

7月号 「メル変」の世界に迷い込まないために／メンタルヘルス不調

8月号 これってパワハラですか？／ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ

9月号 小規模企業への支援 特有の課題とは？／「健診」と「検診」

10月号 休職要因の「振り返り」に隠された意図／対策型検診と任意型検診

11月号 メンタルヘルスの支援は精神科産業医でないとできない？／疾病性と事例性

12月号 ユルク、運用するストレスチェックのすすめ／高ストレスと健康リスク

1月号 どうすればメンタルを鍛えられますか？／要配慮個人情報

2月号 仕事をさせて本当に大丈夫ですか？／疾病利得

3月号 心の健康づくり計画の策定を中小企業で進めるために／産業保健スタッフ

わかる！身につく！健康力

4月号 気になる！「いびき」解消法

5月号 ストレスに効くおうちヨガのススメ

6月号 若い女性は「やせ」に注意！

7月号 心と体を元気にする！たんばく質入門

8月号 「目」を紫外線から守ろう！

9月号 血液検査でどこまでわかる？

10月号 「高尿酸血症」の病気リスク

11月号 お尻のトラブル解決します

12月号 知っておきたい！耳の病気

1月号 しつかり治そう！足のトラブル

2月号 オーラルフレイル予防で健康寿命をのばそう

3月号 おしつこの悩みをスッキリ解決！

これは使える！みんなのナッジ

〈執筆〉青森県立保健大学・竹林正樹／青森県上十三保健所所長・竹林紅

4月号 感謝状による返報性ナッジ

5月号 ナッジの効いたSMSで受診率向上

6月号 自然と健康になる街路デザイン

7月号 I KEA効果で楽しくリズムシンク口教室

8月号 ナッジの相乗効果で歩数が増加

9月号 メッセージジャー効果でプレゼンティーズム改善

10月号 手軽さで食環境を整備

11月号 スマホスタンプで更年期の体調を伝えやすく

12月号 漫画を使って受動喫煙を防止！

1月号 アンケートの実施が受診率向上に？

2月号 楽しいナッジでプログラム参加

3月号 綿密に設計されたナッジ

けんぽREPORT

4月号 保険者共同による保健事業の推進

5月号 デパート健康保険組合

7月号 日本電気健康保険組合

8月号 ダイセル健康保険組合

9月号 博報堂健康保険組合

10月号 スターバックスコーヒージャパン健康保険組合

11月号 成果に応じて報酬を支払う成果運動型保健事業の推進

12月号 東京東葉健康保険組合

1月号 三洋化成工業健康保険組合

2月号 日本マクドナルド健康保険組合

3月号 ワコール健康保険組合

6月号 東京都保険者協議会

こんなとき何を選ぶ？

シール別食事ガイド

〈執筆〉(株)オリティライフサービス代表取締役・小島美和子

4月号 野菜不足のお手軽解消法

5月号 パフォーマンスを上げるランチ

6月号 夕食の脂質を抑えるポイント

7月号 夕食が夜遅くなる時の食べ方

8月号 朝食を習慣化するコツ

9月号 血糖値を上げない食べ方

10月号 小食の人の栄養素バランス

11月号 ダイエット中のスイーツ選び

12月号 栄養素バランスも見栄えもよいお弁当

1月号 体脂肪を増やさないお酒のおつまみ

2月号 血圧が気になる人の献立ルール

3月号 脂肪燃焼を促す運動前後の食事

伝わるデザイン術

〈執筆〉PRDESIGN JAPAN(株)代表取締役・佐久間智之

4月号 何が違う？「伝わる」「伝わらない」情報の優先順位を考え、紙面にメリハリをつける

5月号 「見る」ゾーンは上部7割「読む」ゾーンは下部3割

7月号 選ぶ方で大きく変わるフォント入門

8月号 知っておきたい文字組み術

9月号 紙面スッキリの配色ルール

10月号 簡単な画像加工のテクニク

11月号 グラフと表の作り方

12月号 ピクトグラムの活用術

1月号 余白をつかって揃えてみよう

2月号 あしらいのヒント集

3月号 仕掛けて伝わるデザイン術

おうち時間de筋トレ

〈指導〉NPO法人J-HOPPE副理事長・松井浩

4～6月号 胸、二の腕(初級・中級・上級編)

7～9月号 背中、力こぶ(初級・中級・上級編)

10～12月号 脚、お尻(初級・中級・上級編)

1～3月号 おなか周り(初級・中級・上級編)

●バックナンバーは「へるすあっぷ21」公式通販サイトから購入いただけます。
https://healthup21.official.ac/

●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。
富士山マガジンスーパービス、Amazon、honto、kobo、ebookjapan