

## もりもりヘルスアップ通信～バックナンバー～

発行号	発行年月	通 信 内 容				
第58号	令和7年 2月	春のメンタルヘルスについて	座るより立つ。立つより歩く。 からだをちょっと動かそう。			
第57号	令和6年 12月	株式会社渡部工務所の 健康経営をご紹介します	アルコール依存について			
第56号	令和6年 9月	暁精機株式会社の 健康経営をご紹介します	がん検診、受けていますか？			
第55号	令和6年 6月	たばことCOPDの関係性について 知っていますか？	健康づくり出前講座 実施しています！！	デンタルフロス使っていますか？		
第54号	令和6年 3月	いつまでも健康に暮らそう ～知っていますか？CKD(慢性腎臓 病)～	歯の健康について ～ほんとにあった「歯周病」の 怖い話～	歯の健康について ～そうだ歯科検診、行こう～	「職場の健康づくり支援研修会」 を開催しました	
第53号	令和5年 10月	「令和4年度福島県食行動 実態把握調査」結果について	健康づくり出前講座 活用してみませんか？	がん予防のために ～検診のすすめ～	歯の健康について ～デンタルフロス使ってますか？～	
第52号	令和5年 8月	いつまでも健康に暮らそう ～健康への一歩、禁煙について～	私の会社における健康づくり ～(株)館岩工務所(南会津町)～	夏の暑さに気をつけましょう！ ～熱中症予防について～	歯の健康について ～よく噛むことが脳に与える影響5選～	
第51号	令和5年 3月	いつまでも健康に暮らそう ～春のメンタルヘルスについて～	元気にはつらつと！ 「健康経営」ご存じですか？	歯の健康について ～デンタルフロス使っていますか？～		
第50号	令和4年 12月	いつまでも健康に暮らそう ～夏だけでなく、冬もしっかり水分補 給～	新型コロナウイルス感染症予防対策	たばこと健康 ～禁煙による健康改善～	歯の健康について ～健康な歯で仕事の効率もUP～	
第49号	令和4年 10月	いつまでも健康に暮らそう ～こころとからだの健康～	新型コロナウイルス感染症について	がん検診 ～10月はがん検診受診率50%達成に 向けた集中キャンペーン間です～	歯の健康について ～本当に怖い歯周病～	
第48号	令和4年 7月	いつまでも健康に暮らそう ～「たばこの煙のない社会」に向けて ～	熱中症にお気をつけください	歯の健康について ～自分のお口は大丈夫？～		
第47号	令和4年 3月	いつまでも健康に暮らそう ～「元気で働く職場」応援事業～	私の会社の健康づくり ～AI TECHNOGY(株)(下郷町)～	3月は「自殺対策強化月間」です	新型コロナウイルス感染症予防対策 ～感染予防対策の徹底～	
第46号	令和4年 1月	いつまでも健康に暮らそう ～コロナ下での健康づくり～	新型コロナウイルス感染症予防対策 ～感染予防対策の徹底～	歯の健康について ～コロナ禍におけるお口のケアを見直そう～	保健福祉事務所からのお知らせ ～「空気のきれいな施設」を募集しています～	
第45号	令和3年 10月	いつまでも健康に暮らそう ～感染症対策について～	ふくしま健民アプリ ～新機能が加わりました～	世界メンタルヘルスデー2021 ～つながる、どこでも、だれにでも～	がん検診に行こう！ ～10月はがん検診受診率50%達成に向 けた集中キャンペーン間です～	
第44号	令和3年 6月	いつまでも健康に暮らそう ～「たばこの煙のない社会」の実現に むけて～	新型コロナウイルス感染症予防対策 ～感染予防対策の徹底～	「熱中症予防強化キャンペーン」です ～梅雨の時期からの熱中症対策～	毎年6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です	

第43号	令和3年 3月	いつまでも健康に暮らそう ～感染症予防対策について～	私の会社の健康づくり ～大竹測量設計(株)～	3月は自殺対策強化月間です ～ゲートキーパーについて～	保健福祉事務所からのお知らせ	
第42号	令和2年 12月	いつまでも健康に暮らそう ～アルコールと健康～	新型コロナウイルス感染症について ～寒冷な場面における感染症対策～	空気のきれいな施設・車両 ～県内の禁煙に取り組んでいる施設 や車両の認証～	喫煙防止教育等教材貸出について	
第41号	令和2年 10月	いつまでも健康に暮らそう ～こことからだの健康～	新型コロナウイルス感染症について ～移動する際や職場での感染対策～	がん検診に行こう！ ～10月はがん検診受診率50%達成に向 けた集中キャンペーン間です～	保健福祉事務所からのお知らせ ～ひきこもり家族教室～	
第40号	令和2年 5月	いつまでも健康に暮らそう ～新型コロナウイルス感染症予防に ついて～	ストレスが蓄積していませんか？ ～ストレスの予防・改善方法～	受動喫煙防止のススメ ～健康増進法の一部を改正する法律 が全面施行～	保健福祉事務所からのお知らせ ～心の健康相談～	
第39号	令和2年 3月	いつまでも健康に暮らそう ～歯の健康～	地域のかかりつけ医にきく！ あらかい歯科医院 松本勝利 院長	健康経営 ～私の会社における健康づくり～ 大竹測量設計(株)(南会津町)	受動喫煙防止のススメ ～改正健康増進法のポイント～ ②喫煙専用室を設置する場合	保健福祉事務所からのお知らせ 新型コロナウイルス感染症
第38号	令和元年 12月	いつまでも健康に暮らそう ～身体活動と運動～	地域のかかりつけ医にきく！ あおい眼科 松浦恭祐 院長	健康経営 ～私の会社における健康づくり～ (株)渡辺工務所(下郷町)	受動喫煙防止のススメ ～改正健康増進法のポイント～ ①喫煙室への標識掲示義務	保健福祉事務所からのお知らせ 12月1日は世界エイズデーです
第37号	令和元年 9月	いつまでも健康に暮らそう ～メタボリックシンドロームのメカニズム～	地域のかかりつけ医にきく！ 芳賀医院 齋藤郁也 院長	健康経営 ～私の会社における健康づくり～ (株)住田光学ガラス(南会津町)	受動喫煙防止のススメ ～受動喫煙防止講習会の開催～	保健福祉事務所からのお知らせ 南会津地域「医療・介護の資源」
第36号	令和元年 6月	いつまでも健康に暮らそう ～賢く食べる栄養3・3運動～	地域のかかりつけ医にきく！ なかやクリニック 中谷武理事長	健康経営 ～私の会社における健康づくり～ AI TECHNOGY(株)(下郷町)	受動喫煙防止のススメ ～健康増進法の改正～	保健福祉事務所からのお知らせ 「食育月間」「口と歯の健康週間」
第35号	平成31年 2月	いつまでも健康に暮らそう ～こことからだ～ うつ・ストレス	地域のかかりつけ医にきく！ 只見町国保朝日診療所 若山隆所長	健康経営 ～私の会社における健康づくり～ 暁精機(株)(下郷町)	受動喫煙防止のススメ 空気のきれいな施設認証店 珈琲屋マザーリップ(下郷町)	保健福祉事務所からのお知らせ 空気のきれいな施設(車両)認証
第34号	平成30年 11月	いつまでも健康に暮らそう ～運動と健康～ +10(プラス・テン)	地域のかかりつけ医にきく！ 佐藤医院 佐藤正友医師	健康経営 ～私の会社における健康づくり～ (有)薫榮(南会津町)	受動喫煙防止が義務化 健康増進法改正 喫煙防止教材の貸出	保健福祉事務所からのお知らせ 風しんの抗体検査・ワクチン接種 職場の健康づくり支援検討会
第33号	平成30年 9月	いつまでも健康に暮らそう ～あなたの食事は大丈夫？～ 食事バランスガイド	地域のかかりつけ医にきく！ 高橋医院 高橋義孝院長	健康経営 ～私の会社における健康づくり～ (株)会津工場(只見町)	喫煙ゼロを目指して 禁煙治療の内容	保健福祉事務所からのお知らせ 自殺予防週間・アルツハイマーデー・ 麻薬・薬剤乱用防止
第32号	平成30年 6月	いつまでも健康に暮らそう ～快眠で心と体に休養を～ 眠りのメカニズム・快眠のポイント	地域のかかりつけ医にきく！ 馬場医院 馬場俊吉院長	健康経営 ～私の会社における健康づくり～ (株)しもごう環境サービス(下郷町)	喫煙ゼロを目指して ニコチンのワナ！	保健福祉事務所からのお知らせ 心の健康相談
第31号	平成30年 3月	健康経営ってご存知ですか？ シリーズ4 元気で働く職場応援事業(皆川測量)	レッツトライ！社内禁煙 職場の禁煙対策データ集	花粉症対策 症状と治療法	減塩に取り組みましょう！ 減塩のポイント	女性の健康週間 ヘルスケアラボ
第30号	平成30年 1月	健康経営ってご存知ですか？ シリーズ3 健康事業所宣言	ふくしま県民アプリのダウンロードは お済みですか？ 案内・南会津地域の協力店	たばこの害について 加熱式タバコ	県受動喫煙防止対策推進研修会 開催のお知らせ	
第29号	平成29年 9月	健康経営ってご存知ですか？ シリーズ2 健康リスクと生産性の損失	「ゲートキーパー」ってどんな人？ 養成研修・自殺対策強化月間・ 心の健康相談	福島県民は日本人の中でも 食塩摂取量が多い！？ 県民の食塩摂取量	塩分ってどれくらい含まれているの？ 食材別塩分含有量	減塩の工夫をしよう！ 12の取組紹介 (だしを効かせる…)
第28号	平成29年 7月	健康経営ってご存知ですか？ シリーズ1 健康経営の効果	禁煙支援をお手伝いします 喫煙指数	熱中症にお気をつけください 年齢区分別搬送割合 主な症状と原因・対処法	会津地域産業保健センター からのお知らせ 健康相談窓口の開設案内	
第27号	平成29年 2月	県のタバコ対策 「空気のきれいな施設」認証制度 認証制度の案内	毎日の体重測定で、 体重コントロールの効果 メタボの解消・予防	3月は「自殺対策強化月間」です 自殺予防の対応 3つのポイント	「禁煙」は保険診療の 対象となる治療です！ 禁煙治療と禁煙外来の紹介	

第26号	平成28年 10月	全国労働衛生週間にちなんで 職場における健康づくりの案内	「職場の健康づくり支援者 研修会」を開催 開催の案内	会津地域産業保健センター からのお知らせ 健康相談窓口の開設案内	高血圧症と運動の効果 ウォーキングと生活習慣の改善	「うつくしま健康応援店」が 健康をサポート！ 健康応援店の募集
第25号	平成28年 9月	塩分を控えて高血圧を予防！ 県民の食塩摂取量・減塩の工夫	気軽に楽しく健康づくり 「ふくしま健民アプリ」 県民カードの案内	オリンピック開催地で 進める“禁煙化” 東京オリンピックでの受動喫煙防止	夫の喫煙が妻の肺がんになる リスクを約2倍に！ 受動喫煙による害	9月は「食生活改善普及 運動月間」です！ 食事をおいしくバランスよく
第24号	平成28年 7月	熱中症を予防しましょう 暑さ指数	体操で腰の疲れをとり、 腰痛予防を！ 自分でできる腰痛対策	働く人のメンタルヘルスをサポート “こころの耳” 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト	会津地域産業保健センター からのお知らせ 健康相談窓口の開設案内	喫煙と循環器病の関係は密接！？ 喫煙による脳卒中・虚血性心疾患 リスクの上昇
第23号	平成28年 1月	「テレビをよく観る人」が2倍！メタボ や糖尿病になりやすいのはなぜ？ テレビの視聴時間を減らす	生活習慣の改善で糖尿病予防！ “番外編” 睡眠不足・夜遅い食事との関係	「タバコ病」を知っていますか？ 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 「職場で行う禁煙支援」のご案内	「ストレスチェック」制度が 導入されました！ 制度の周知	口の中の健康 歯の健康講座の周知
第22号	平成27年 7月	「自覚症状がない！」だから “がん検診”を受けましょう！ 検診で早期発見	職場の受動喫煙防止 6月からスタート！ 労働安全衛生法の改正	屋外喫煙所や喫煙室など設置費用 の助成制度があります！ 助成制度の案内	会津地域産業保健センターから 健康相談窓口の開設案内	「熱中症」に要注意な季節です！ 職場の熱中症予防法
第21号	平成27年 3月	塩分を減らしましょう！ 食事摂取基準と減塩の工夫	「職場の健康づくり支援研修会」の 内容を紹介します！ 生活習慣病とリスク	職場の受動喫煙防止 6月から実施！ 労働安全衛生法の改正	働き盛りの健康づくりを お手伝いします！ 出前講座のご案内	
第20号	平成26年 10月	働く人にとっての睡眠の価値 快眠に向けた取り組み	喫煙歴のある方はぜひ！ 「肺の健康をチェックしましょう！」 COPDチェックシート	会津地域産業保健センターから 健康相談会の案内		
第19号	平成26年 7月	熱中症にご注意ください 症状と予防法	すごい！職場の健康管理法！ 社員の検診結果を説明	事業所のたばこ対策を紹介！ 福島セコニックの受動喫煙防止対策	禁煙のメリット 禁煙直後から10～15年後 までのメリット	会津地域産業保健センターから 「健康相談会」のお知らせ