

動画で学ぼう!!

働き盛り世代の健康課題と改善

メンタルヘルス 対策



過度のストレスは心と体に不調をきたします。適切な対処法を身につけましょう。手軽にできる「リラクゼーション法」、怒りをコントロールする手法「アンガーマネジメント」も紹介します。

解説者 ※R6.3.31の職名

福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
桃井 真帆 特命准教授

動画は
こちらから



女性の健康 ～月経随伴症状～

月経随伴症状についてセルフケア、産婦人科受診の目安等を解説します。また、企業の取組事例も紹介します。



解説者

福島県立医科大学
地域婦人科腫瘍学講座/産科婦人科学講座
山口 明子 准教授

動画は
こちらから



メタボ対策 ～栄養/食生活～



メタボの予防、改善のために、毎日の食事ではどのようなことに気を付ければよいのでしょうか？ 今日から実践できる食事のポイントを紹介します。

解説者

福島学院大学短期大学部
食物栄養学科
田村 佳奈美 准教授

動画は
こちらから



メタボ対策



メタボは単に太っている状態を指すではありません。メタボについて正しく学び、病気のリスクを減らす生活習慣を始めましょう！

解説者

福島県立医科大学
糖尿病内分泌代謝内科学講座
島袋 充生 教授

動画は
こちらから



喫煙



喫煙は、自分だけでなく周囲の人の病気のリスクを高めます。喫煙・受動喫煙による健康への影響とは？ 禁煙・受動喫煙防止に取り組む県内の企業も紹介します。

解説者

福島県立医科大学 法医学講座
西形 里絵 准教授

動画は
こちらから



休養/睡眠



睡眠不足は日常生活や仕事に影響するだけでなく、病気のリスクを高めます。では、より良い睡眠のために大事なことは何でしょうか？ 仕事の合間にできるストレッチも紹介します。

解説者

福島県立医科大学
健康増進センター 副センター長
大平 哲也 教授

動画は
こちらから



制作
著作

福島県保健福祉部 健康づくり推進課
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)
Tel: 024-521-7236 Fax: 024-521-2191

福島県立医科大学 健康増進センター
〒960-1295 福島県福島市光が丘1番地
Tel: 024-547-1788 Fax: 024-547-1789



「健康増進センター
YouTubeチャンネル」はこちらから

福島県立医科大学 健康増進センターYouTube

検索

