

# 健康教育活動

## 年報・機関誌の発行

- ・「東京都予防医学協会年報」2024年版（令和4年度活動報告）・通巻第53号（A4判234ページ：150部）を発行した。
- ・機関誌「よぼう医学」（A4版28ページ：8,000部）を4回発行した。

※「年報」、「よぼう医学」は本会ホームページ（<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/>）に掲載している。

「よぼう医学」

号 発行月	主 な 内 容
春号 No.20 4月	〈特集〉「働く女性の健康支援 更年期を健やかに」 〈連載〉睡眠学入門「ナルコレプシー（居眠り病）という病気をご存じですか？」/リレーエッセイ 感染症とともに生きる「コロナパンデミックが炙り出した看取りの現場の真実」/ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる？「歯磨剤の成分でホワイトニングできる？」/女性が抱える健康問題とその予防「中絶せざるを得ないことがある」/保健会館クリニックの医師がお答えします！「糖尿病」/保健師コラム・健康づくりを応援したい！「アサーティブな表現をするために」/管理栄養士コラム・この数字はなんでしょう？「100.2g→1日あたりの果物の平均摂取量（20歳以上）」/健康運動指導士コラム・筋肉の働きと運動「膝関節の安定性を守る大腿直筋」/おすすめの一冊・河合雅司「未来の年表 人口減少日本でこれから起きること」/始めています！健康経営 本会の取り組みを紹介します「女性の健康管理（その1）」と外部からの評価
夏号 No.21 7月	〈特集〉「希少疾患の早期発見のために 拡大新生児スクリーニング検査をスタートしました！」 〈連載〉睡眠学入門「いくら寝ても寝足りない、特発性過眠症とは」/リレーエッセイ 感染症とともに生きる「文化活動継続の支援 音楽活動における感染対策」/ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる？「デンタルフロスの科学的エビデンス」/女性が抱える健康問題とその予防「避妊法、あなたは何を選びますか？」/保健師コラム・健康づくりを応援したい！「野菜、足りていますか？」/管理栄養士コラム・この数字はなんでしょう？「1.5g→食塩の1日の推定平均必要量」/健康運動指導士コラム・筋肉の働きと運動「足元の安定を守る前脛骨筋」/おすすめの一冊・渡辺決「検診で見つかるがんの8割は良性がんである」/始めています！健康経営 本会の取り組みを紹介します「女性の健康管理（その2）」
秋号 No.22 10月	〈特集〉「胃がん予防の最新事情 ビロリ菌と胃内視鏡検査」 〈話題〉「健康支援に必要な「LGB」と「T」の整理」 〈連載〉睡眠学入門「眠い眠いというのは本当に睡眠の問題？」/リレーエッセイ 感染症とともに生きる「終わった話とまだ続いている話 ハンセン病から学ぶこと」/ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる？「むし歯ハイリスク者のためのフッ化物配合歯磨剤 応用編」/女性が抱える健康問題とその予防「あなたは少子化についてどう考えますか？」/保健会館クリニックの医師がお答えします！「循環器内科外来」/保健師コラム・健康づくりを応援したい！「セルフ・エフィカシーを高める」/管理栄養士コラム・この数字はなんでしょう？「400mgまで→カフェインの1日あたりの最大摂取目安量」/健康運動指導士コラム・筋肉の働きと運動「猫背予防に役立つ大胸筋」/おすすめの一冊・斎藤博監訳「スクリーニング（検診/健診）プログラム：ガイドブック」/始めています！健康経営 本会の取り組みを紹介します「女性の健康管理（その3）」
新年号 No.23 1月	年頭に寄せて 〈特集〉「学校で！家庭で！性教育/HPVワクチンの新ルール」 〈連載〉睡眠学入門「よく眠れるなら、大丈夫？眠気と認知症との関係」/リレーエッセイ 感染症とともに生きる「感染症情報をどう伝えるか「やさしい日本語」の視点から」/ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる？「フッ化物配合歯磨剤について 総集編」/女性が抱える健康問題とその予防「チャンスを逃さないで！HPVワクチン接種」/保健会館クリニックの医師がお答えします！「肺診断科外来 COPDを中心に」/保健師コラム・健康づくりを応援したい！「冬の体重管理について考えてみよう」/管理栄養士コラム・この数字はなんでしょう？「1.0～1.2g/kg/日→たんぱく質の1日の摂取目安量」/健康運動指導士コラム・筋肉の働きと運動「からだをまっすぐに支える大殿筋」/おすすめの一冊・島田裕巳「増補版」神道はなぜ教えがないのか」/始めています！健康経営 本会の取り組みを紹介します「第2期健康経営推進計画がスタート！」

## 研修会・研究会の開催

### ヘルスケア研修会

開催日	回	テーマ	講師
2023年6月15日 ～2023年9月14日	第307回	更年期に見られる症状とその対応	牧田和也(牧田産婦人科医院 院長)
2023年9月15日 ～2023年12月14日	第308回	安全に長く元気で働くために必要な体力とは——『安全体力®』機能テストと『アクティブ体操®』	乍智之(JFEスチール株式会社西日本製鉄所(倉敷地区)安全健康室 ヘルスサポートセンター健康・安全体力・社会貢献Gr)
2023年12月15日 ～2024年3月14日	第309回	労働基準法と健康管理——2024年問題を題材に考える	下村洋一(下村労働衛生コンサルタント事務所 代表)
2024年3月15日 ～2024年6月14日	第310回	職場におけるメンタル不調——発達障害特性の視点から	辻正弘(日立国際電気健康管理センタ センタ長)

### 健康づくり懇話会

開催日		テーマ	講師
2023年10月4日	総会	〈特別講演〉健康経営——テレワーク時に対応すべき健康管理や生産性低下防止の取り組み	佐藤裕司(富士通株式会社健康推進本部 主幹産業医)
		〈事例紹介〉テレワークを健康経営に活かすために——コロナ禍での経験を通して	小山一郎(旭化成株式会社健康経営推進室 統括産業医)

### 学校保健セミナー

開催日		テーマ	講師
2023年11月10日 ～2024年1月31日	第267回	学校管理下心停止の現状と課題 2023	鮎澤衛(神奈川工科大学健康医療科学部 特任教授/日本大学医学部 客員教授)
2023年12月15日 ～2024年1月31日	第268回	心の病の早期発見・早期支援	水野雅文(東京都立松沢病院 院長)
2024年1月15日 ～2024年3月29日	第269回	学校で!家庭で!性教育～HPVワクチンの新ルール～	高橋幸子(埼玉医科大学医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教/産婦人科)