

動画で  
学ぼう!

# 働き盛り世代の/ 健康課題と改善!!



福島県 県民健康リテラシー推進事業

動画で学ぶ

## メンタルヘルス 対策



解説者

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



ストレスとうまく付き合えていますか?現代社会で誰もが抱えるストレスとその対処法について解説します。オフィスでも手軽にできる「リラクゼーション法」や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。



動画は  
こちらから

動画で学ぶ

## 女性の健康

～ 月経随伴症状 ～



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



労働者の約半数が女性となっており、健康経営の観点からも女性の健康が注目されています。女性の健康課題の中から、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。



動画は  
こちらから

動画で学ぶ

## メタボ対策

～ 栄養 / 食生活 ～



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



福島県はメタボの該当者割合が高く、なんと都道府県別ではワースト4位!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たいのでしょうか?今日から実践できる食事のポイントを紹介します。



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