

特集1 自分で守り・つくるヒントがある!

考えてみよう 私自身の健康生活



© miya227 - Fotolia

- 09 **Step 1** 数字で見る日本人の健康状態
宮地元彦 (国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 身体活動研究部長)
武見ゆかり (女子栄養大学大学院 研究科長 女子栄養大学 教授 食生態学研究室 博士)
- 12 **Step 2** 何から始める? あなたの生活習慣病対策
竹富診療所/熊本KDSグループ/エムサービス株式会社/老人給食協力会ふきのとう
- 17 **Step 3** 予防が重要! 意識で変わるあなたの健康寿命
川本めぐみ (厚生労働省健康局健康課長補佐)

特集2 女性にも男性にも知ってほしい

女性の健やかな毎日のために



© hikdaigaku86 - Fotolia

- 19 **Intro** 女性の健康を守るため、身体の声聴いてみよう
duction
- 20 **Part 1** 座談会
月経不順、やせ過ぎ……現代の女性が抱える問題とは
- 24 **Part 2** お役立ち! 「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」
- 27 **Part 3** 国が支える女性の健康

03 MHLW TOP INTERVIEW

知念侑李さん (Hey! Say! JUMP)

29 医療・介護・福祉・子育て支援 etc. 地方の挑戦 —— 先進事例紹介

【第35回】福岡市(福岡県)

働く人向け介護相談窓口を開設
仕事と介護の両立を支援

32 海外情報

【国際連合(ウィーン)】

—— 国連都市としてのウィーン

【モンゴル国】

—— JICAモンゴル社会保険実施能力強化プロジェクト

37 今月のニュース

- 38 **イベント** 4月2日は世界自閉症啓発デー、
4月2〜8日は発達障害啓発週間です
- 39 **お知らせ1** パートタイム労働者活躍推進企業表彰の
受賞企業を決定しました
- 40 **お知らせ2** テレワーク(雇用型・自営型)の
ガイドラインが改正されました
- 41 **お知らせ3** 4月1日から障害者雇用義務の対象に
精神障害者が加わります
- 42 **制度活用** 財形を始めてみませんか?
～従業員の福利厚生の充実を図りましょう!～

45 ワタシらしくはたらく【最終回】

曾我良治さん(株式会社加藤製作所)

無理のない働き方が日々の生活に充実感を生む

46 キャリア形成への道【最終回】

株式会社北都銀行

従業員、上司、キャリア支援室が三位一体で
キャリア形成を進める

48 我が町の認知症サポーター【最終回】

富士宮市民(静岡県富士宮市)

市民の約1割が認知症サポーター
カフェ開催やステッカー活用で認知症になっても住みやすい市に

50 編集後記・次号予告

51 ハンディと共に生きる【第23回】

岡部正隆さん

同じように見えなくても色の情報共有はできる

52 ニッポンの仕事再発見

理容師 町田典一さん

「一番きれいな自分になりたい」
満足を実現する技術+人間力

54 輝け! 介護の星【最終回】

佐々木沙織さん

(社会福祉法人みずほ 特別養護老人ホーム春の森から 生活相談員)
ケアの質向上をめざしロボット導入を推進中