

あなたの健康づくりを全力サポート!

# よぼう医学

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

The News of Health Service  
**春号**  
2024 SPRING  
No.24



[特集]  
**テレワークと健康経営**

よぼう医学

No.24

2024 SPRING

春号

2024年4月15日発行

通巻第552号

発行人 久布白兼行  
編集 広報室

発行所  
東京都新宿区市谷砂土原町1-1-2  
Tel 03-3269-1121

公益財団法人 東京都予防医学協会の

## 人間ドックで体と向き合う 時間をつくりませんか

### ▼人間ドック5つの特色



1

マルチスライスCTで  
高品質の健康チェック



2

特定保健指導の  
初回面接が可能



3

大腸内視鏡検査など  
アフターフォローも充実

健康的な毎日を送れるよう  
精度の高い検査と心をこめたサービスで  
皆様の健康づくりをサポートいたします。

人間ドックの紹介映像はこちらから▶



4

ワンフロアでスムーズな  
検診を実現



5

管理栄養士考案の  
お弁当ランチをご提供

ご予約電話 ☎ 0120-128-177

携帯電話からは ☎ 03-3269-2190

(受付時間/月~金 9:00~17:00)

東京 予防医学

検索

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

予約前後に健康保険組合様へのお手続きが必要な場合がございます。  
健康保険組合様の指示に従い、お手続きをお済ませください。  
お支払いには各種クレジットカードをご利用いただけます。



公益財団法人東京都予防医学協会  
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

公益財団法人東京都予防医学協会

# 保健会館クリニック

## ADDRESS

〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2

TEL 03-3269-1151

URL <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/hokenkaikan/>



## 診療時間 (完全予約制)

月曜日～金曜日……………9:00～16:30

第1・3・5土曜日……………9:00～11:30

※初診の受付 午前……………9:00～11:00

午後……………13:00～16:00

※診療スケジュール等を変更する場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。

## 診療科目

内科

内分泌科

消化器内科

循環器内科

呼吸器内科

肺放射線診断科

糖尿病内科

婦人科

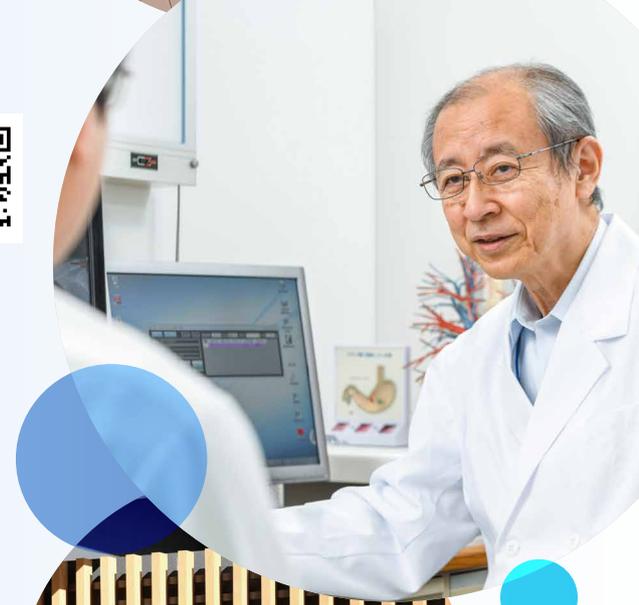
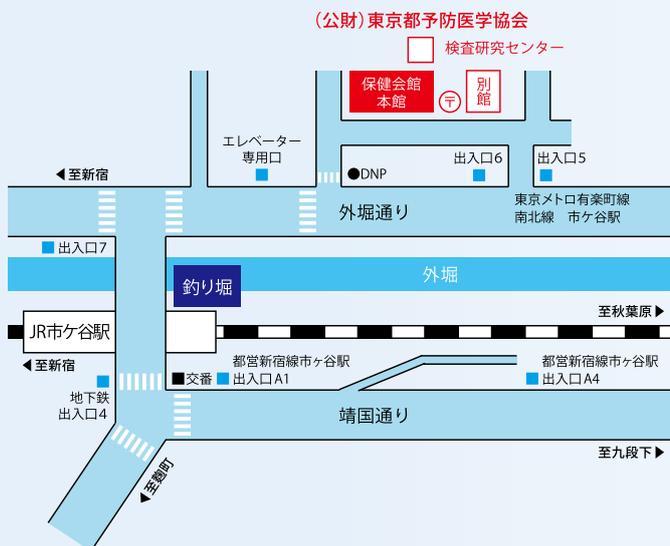
乳腺外科

## ACCESS

▶ JR総武中央線「市ヶ谷」駅より徒歩5分

▶ 東京メトロ有楽町線・南北線「市ヶ谷」駅5・6出口より徒歩2分

▶ 都営地下鉄新宿線「市ヶ谷」駅より徒歩5分



### CONTENTS

#### 特集

- 04 **テレワークと健康経営** 職場の健康管理や生産性向上への活かし方  
小山一郎 旭化成株式会社 健康経営推進室統括産業医

- 10 **睡眠学入門** 快適な眠りにいざなうために  
**睡眠の休養感が大事ってこと、  
ご存じですか?**

小曾根基裕 久留米大学医学部  
神経精神医学講座 主任教授

- 11 **リレーエッセイ** 感染症とともに生きる  
**食中毒リスクの情報提供  
新しいツールでの情報発信が重要**  
堀口逸子 歯科医師、医学博士

- 12 **ニューノーマル** 口腔ケアはどう変わる?  
**フッ化物のむし歯予防効果、  
歯の萌出前と後**

西 真紀子 歯科医師

- 13 **女性が抱える健康問題とその予防  
性交痛の原因は年齢のせい?**  
北村邦夫 日本家族計画協会 会長

- 14 **失わずにすむ命を救うために  
東京都新生児スクリーニング  
コンソーシアムが発足** 第1回会合を開催

- 16 **[保健師コラム]**  
健康づくりを応援したい!  
**ストレスにうまく対処しよう**

- 17 **[管理栄養士コラム]**  
この数字はなんでしょう?  
**9.1% → 生活習慣病のリスクを高める  
飲酒習慣を持つ成人女性の割合**

- 18 **[健康運動指導士コラム]**  
筋肉の働きと運動  
**肩凝り・姿勢改善に役立つ  
僧帽筋**

- 19 **おすすめの一冊**  
山崎茂雄  
『映画を観ているみたいに小説が読める 超簡単! イメージ読書術』  
松本和紀 東京産婦人科医会 会長

- 20 **始めています! 健康経営**  
本会の取り組みを紹介します

- 22 **本会の活動から**

- 24 **拡大新生児スクリーニング検査**

- 25 **Seminar Information**