

KAO HEALTH CARE REPORT

発行：花王健康科学研究会

2011.KAOヘルスケアレポート No.33



Smart Life Projectで
健康寿命をのばしましょう。



花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、Smart Life Project と、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

健康を支援するための環境づくり

健康づくりに携わる方たちにとって、どうすれば健康意識を高めてもらえるかは大きな問題だと思います。健康に興味のない方たちも含め、より多くの人に健康の大切さを理解してもらうには何が必要なのか——？今回は、そのための環境づくりや仕組みづくりに取り組んでいる方たちにお話をうかがいました。

CONTENTS

巻頭インタビュー

P. 2

Smart Life Projectで健康のためのアクションを

厚生労働省 保険局医療課 医療指導監査室長
(前 厚生労働省 健康局総務課 生活習慣病対策室長)

宮崎 雅則

健康レポート① 食環境づくり

P. 4

食行動からみた環境を考える——「噛む」という行為を数値化する取り組み

東京家政学院大学 健康栄養学科 非常勤講師
健康科学統合研究センター センター長

國井 大輔

健康レポート② 運動環境づくり

P. 6

“らしくない”ところからはじめよう！——「健康寺子屋」で気軽に運動を

特定非営利活動法人健康寺子屋 特別顧問
筑波スポーツ科学研究所 副所長

三屋 裕子

フロンティアな人

P. 8

暑さへの環境適応——発汗で上手に体温調節

相山女学園大学 看護学部 教授

菅屋 潤壹

体験取材

P. 10

健康寺子屋の運動教室に参加してきました！

映画にみるヘルスケア

P. 11

遺作のピアノ曲「憾(うらみ)」にこめた病気への恨み

——結核に奪われた音楽の天才、滝廉太郎

映画・医療ライター

小守 ケイ

監修：東京通信病院 副院長

宮崎 滋

インフォメーション

P. 12

〈行政トピックス〉 Smart Life Projectの活用法

<http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/>