

項番	カテゴリ	新規表示	コンテンツ	回数	タイトル	掲載終了日	step1	取組み該当項目
1	食		コラム	第1回	「熱中症予防～正しい水分の摂り方～」	2026/3/31	項目⑬飲み物、項目⑭食生活	
2	食		コラム	第2回	「夏野菜を使ったヘルシーレシピ」	2026/3/31	項目⑭食生活	
3	食		コラム	第3回	「残暑疲労対策 - 効果的な栄養素と食品」	2026/3/31	項目⑭食生活	
4	食		コラム	第4回	「秋の夜長 - 睡眠の質を上げる方法」	2026/3/31	項目⑭食生活	
5	食		コラム	第5回	「冬におすすめの温かいスープレシピ」	2026/3/31	項目⑭食生活	
6	食		コラム	第6回	「飲み物の糖質とカフェインについての注意点」	2026/3/31	項目⑬飲み物	
7	食		コラム	第7回	「年末年始のお酒との付き合い方」	2026/3/31	項目⑳飲酒	
8	食		コラム	第8回	「春のアレルギー対策 - 花粉症とビタミンD」	2026/3/31	項目⑭食生活	
9	食		コラム	第9回	「腸内環境を整えるとは？」	2026/3/31	項目⑭食生活	
10	食		コラム	第10回	「季節の変わり目に負けない！免疫と体調を整える3ステップ」	2026/3/31	項目⑭食生活	
11	食		コラム	第11回	「春野菜を使ったデトックスレシピ」	2026/3/31	項目⑭食生活	
12	食		コラム	第12回	「記憶力を高める栄養」	2026/3/31	項目⑭食生活	
13	食		動画	第1回	「夏の栄養と水分補給」	2026/3/31	項目⑭食生活	
14	食		動画	第2回	「旬の季節食材の活用法」	2026/3/31	項目⑭食生活	
15	食		動画	第3回	「年末年始の食生活」	2026/3/31	項目⑭食生活	
16	食		動画	第4回	「アルコール摂取のガイドライン」	2026/3/31	項目⑳飲酒	
17	食		動画	第5回	「飲物に含まれる糖質の注意」	2026/3/31	項目⑬飲み物	
18	運動		コラム	第1回	「オフィスで簡単にできるデスクワークストレッチ」	2026/3/31	項目⑮運動	
19	運動		コラム	第2回	「ロコモティブシンドローム予防のための職場体操」	2026/3/31	項目⑮運動	
20	運動		コラム	第3回	「肩こり解消！オフィスでできるストレッチ」	2026/3/31	項目⑮運動	
21	運動		コラム	第4回	「デスク周りでする軽運動」	2026/3/31	項目⑮運動	
22	運動		コラム	第5回	「仕事の合間にできる目の疲れリフレッシュ法」	2026/3/31	項目⑮運動	
23	運動		コラム	第6回	「運動習慣を定着させるモチベーション術」	2026/3/31	項目⑮運動	
24	運動		コラム	第7回	「正月太りの予防・解消！腹凹エクササイズ」	2026/3/31	項目⑮運動	
25	運動		コラム	第8回	「冬のデスクワーク疲労を和らげる簡単マッサージ&ストレッチ」	2026/3/31	項目⑮運動	
26	運動		コラム	第9回	「寒い季節の室内でするウォーミングアップ運動」	2026/3/31	項目⑮運動	
27	運動		コラム	第10回	「花粉症対策ストレッチ～呼吸を整えて、つらい季節を乗り切ろう～」	2026/3/31	項目⑮運動	
28	運動		コラム	第11回	「春から初夏にかけての運動不足解消におすすめの職場エクササイズ」	2026/3/31	項目⑮運動	
29	運動		コラム	第12回	「暖かくなる季節の運動計画」	2026/3/31	項目⑮運動	
30	運動		動画	第1回	「仕事中にリフレッシュ！簡単ストレッチ&体操」	2026/3/31	項目⑮運動	
31	運動		動画	第2回	「腰痛を予防・解消する職場ストレッチ」	2026/3/31	項目⑮運動	
32	運動		動画	第3回	「冬の寒さに負けない！温活ストレッチ」	2026/3/31	項目⑮運動	
33	運動		動画	第4回	「職場でする元気体操」	2026/3/31	項目⑮運動	
34	運動		動画	第5回	「春先の体調管理に！リフレッシュストレッチ&体操」	2026/3/31	項目⑮運動	
35	運動		動画	第6回	「夏に向けての体力づくり」	2026/3/31	項目⑮運動	
36	運動	新規	動画		オフィスでできる！"コンディショニング"ストレッチ&エクササイズ	2027/3/31	項目⑮運動	
37	運動	新規	動画		オフィスでできる！"筋力づくり体操"ストレッチ&エクササイズ	2027/3/31	項目⑮運動	
38	たばこ		コラム	第1回	「タバコは嗜好品にらず、嗜癖品なり」	2026/3/31	項目⑪禁煙	
39	たばこ		コラム	第2回	「喫煙で発生する健康上の不利益の大きさ」	2026/3/31	項目⑪禁煙	
40	たばこ		コラム	第3回	「職場での受動喫煙を防ぐための取り組み」	2026/3/31	項目⑪禁煙	
41	たばこ		コラム	第4回	「禁煙をサポートするニコチンガムとパッチの使い方」	2026/3/31	項目⑪禁煙	
42	たばこ		コラム	第5回	「喫煙で労働災害・交通事故のリスクが増える」	2026/3/31	項目⑪禁煙	

項番	カテゴリ	新規表示	コンテンツ	回数	タイトル	掲載終了日	step1	取組み該当項目
43	たばこ		コラム	第6回	「喫煙で増える医療費」	2026/3/31	項目⑪禁煙	
44	たばこ		コラム	第7回	「三次喫煙、タバコ臭は快適職場の妨げに、営業上の不利益につながるかも？」	2026/3/31	項目⑪禁煙	
45	たばこ		コラム	第8回	「ホタル族は社会問題、近隣家庭への被害をゼロに」	2026/3/31	項目⑪禁煙	
46	たばこ		コラム	第9回	「美容（メラニン沈着、シミ、シワ）、妊娠・出産への不利益」	2026/3/31	項目⑪禁煙	
47	たばこ		コラム	第10回	加熱式タバコ・電子タバコなら安全？—その思い込みが健康を脅かす	2026/3/31	項目⑪禁煙	
48	たばこ		コラム	第11回	世界禁煙デー：「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」と諸外国の対策	2026/3/31	項目⑪禁煙	
49	たばこ		コラム	第12回	健康経営を支える、実践的な喫煙対策	2026/3/31	項目⑪禁煙	
50	たばこ		動画	第1回	職場における受動喫煙対策	2026/3/31	項目⑪禁煙	
51	たばこ		動画	第2回	企業における禁煙施策事例	2026/3/31	項目⑪禁煙	
52	たばこ		動画	第3回	電子タバコ・加熱式タバコについて	2026/3/31	項目⑪禁煙	
53	たばこ	新規	コラム	第1回	「職場の禁煙・分煙対策と受動喫煙防止」	※期間を定めず掲載予定	項目⑪禁煙	
54	たばこ	新規	コラム	第2回	「禁煙成功のためのステップ」	※期間を定めず掲載予定	項目⑪禁煙	
55	たばこ	新規	コラム	第3回	「電子タバコ・加熱式タバコの健康影響と対策」	※期間を定めず掲載予定	項目⑪禁煙	
56	心の健康		コラム	第1回	「メンタルヘルス（心の健康）」について、ざっくり、ちゃんと考えてみよう	2026/3/31	項目⑰心の健康	
57	心の健康		コラム	第2回	「メンタルヘルス」と「ストレス」の関係の謎をとく	2026/3/31	項目⑰心の健康	
58	心の健康		コラム	第3回	良好なメンタルヘルスは「ストレスとうまくつきあえる」ことから—「ゆがみ」への着目—	2026/3/31	項目⑰心の健康	
59	心の健康		コラム	第4回	私（や私の家族）のストレスや疲労の状態をはかってみる	2026/3/31	項目⑰心の健康	
60	心の健康		コラム	第5回	ストレスに対応できる方法はある！	2026/3/31	項目⑰心の健康	
61	心の健康		コラム	第6回	「メンタルヘルス」の状態に応じた対応	2026/3/31	項目⑰心の健康	
62	心の健康		コラム	第7回	「良質な睡眠こそ良好なメンタルヘルスの要」	2026/3/31	項目⑰心の健康	
63	心の健康		コラム	第8回	「うまく休む」ということ—メンタルヘルス不調で仕事を休むとき—	2026/3/31	項目⑰心の健康	
64	心の健康		コラム	第9回	ストレスチェックを「あなたのストレス対策」に活かす	2026/3/31	項目⑰心の健康	
65	心の健康		コラム	第10回	在宅勤務にはそれなりのストレス・メンタルヘルス対策がある	2026/3/31	項目⑰心の健康	
66	心の健康		コラム	第11回	「新しい職場」のストレス対応を意識した仕事のスタート術	2026/3/31	項目⑰心の健康	
67	心の健康		コラム	第12回	頑張りすぎず頑張る	2026/3/31	項目⑰心の健康	
68	心の健康		動画	第1回	【セルフケア】私の「心の健康」の一番の理解者を「私」にするために	2026/3/31	項目⑰心の健康	
69	心の健康		動画	第2回	【ラインケア】マネジャー職にしかできない職場の「メンタルヘルス」対応とその理由	2026/3/31	項目⑰心の健康	
70	心の健康		動画	第3回	【セルフケア】良好な「メンタルヘルス」を維持するための生活術	2026/3/31	項目⑰心の健康	
71	心の健康		動画	第4回	【ラインケア】マネジャー職部下への対応と職場環境の整え方	2026/3/31	項目⑰心の健康	
72	心の健康	新規	動画		自身の変化に気づき、支える～自身のためのセルフケア実践ガイド～	※期間を定めず掲載予定	項目⑰心の健康	
73	心の健康	新規	動画		部下の変化に気づき、支える～管理職のためのラインケア実践ガイド～	※期間を定めず掲載予定	項目⑰心の健康	
74	性差	新規	コラム	第1回	今こそ大切にしたい！_私のからだ『更年期』	2027/3/31	項目⑲性差	
75	性差	新規	コラム	第2回	今こそ大切にしたい！_私のからだ『女性特有のがん』	2027/3/31	項目⑲性差	
76	性差	新規	コラム	第3回	今こそ大切にしたい！_私のからだ『貧血と鉄分補給』	2027/3/31	項目⑲性差	
77	性差	新規	動画		【女性編】年代別に起こりうる健康課題と働き方～セルフケア、受診の目安、職場での工夫など～	2027/3/31	項目⑲性差	
78	性差	新規	動画		【男性編】年代別に起こりうる健康課題と働き方～セルフケア、受診の目安、職場での工夫など～	2027/3/31	項目⑲性差	
79	睡眠	新規	コラム	第1回	健康経営と睡眠～生産性向上やメンタルヘルス対策へ～	2027/3/31	項目⑳睡眠	
80	睡眠	新規	コラム	第2回	「1～2時間おきに目が覚める」の意外な要因と対策	2027/3/31	項目⑳睡眠	
81	睡眠	新規	コラム	第3回	「いくらでも眠れる」はどこが悪いから？	2027/3/31	項目⑳睡眠	
82	歯・口腔	新規	コラム	第1回	「歯周病と全身の健康への影響～大切な日頃からの予防対策～」	※期間を定めず掲載予定	項目㉓歯・口腔	
83	歯・口腔	新規	コラム	第2回	「歯周病対策に効果的な歯磨きの実践～磨いているから磨けている～」	※期間を定めず掲載予定	項目㉓歯・口腔	
84	歯・口腔	新規	コラム	第3回	「症状がなくても定期的に歯科医院でのチェックを」	※期間を定めず掲載予定	項目㉓歯・口腔	
85	適正飲酒	新規	コラム	第1回	「適正飲酒の基準と健康への影響」	※期間を定めず掲載予定	項目㉔飲酒	

項番	カテゴリ	新規表示	コンテンツ	回数	タイトル	掲載終了日	step1	取組み該当項目
86	適正飲酒	新規	コラム	第2回	「職場におけるアルコール関連問題と対策」	※期間を定めず掲載予定		項目⑳飲酒
87	適正飲酒	新規	コラム	第3回	「アルコール依存症の早期発見と相談・支援体制」	※期間を定めず掲載予定		項目⑳飲酒
88	専門家	新規	コラム	第1回	健康経営推進の基本は法令遵守にあり！	※期間を定めず掲載予定		