みんなの家庭の医学NEWS　2026年8月号

◇◆――――――――――――――――――
Newsトピックスより　https://kateinoigaku.jp/article
――――――――――――――――――◆◇



今、知っておくべきヘルスケア情報を3分で解説

「旅行やイベントの前などに眠れないときには？」
旅行やイベントなどを前に、あれこれ考えてしまって落ち着かないときは…
▼続きはWEBまたはアプリから
https://kateinoigaku.jp/article/2284

◇◆－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－
相談ピックアップ　https://kateinoigaku.jp/qa-top
――――――――――――――――――――◆◇

毎日更新の「みんなのお悩みQ&A」から、よくある相談をピックアップ

Q.年々、体重が増加中。このままではメタボまっしぐら？
健康診断で、年々、体重が増加し、今回は血圧も基準値ギリギリでした…
（男性・30代）

A.メタボリックシンドロームや高血圧の状態が続くと…
▼続きはWEBまたはアプリから
https://kateinoigaku.jp/qa/9796

◇◆――――――――――――――――――
～「みんなの家庭の医学」の相談窓口～
健康相談は所属先に知られることなく利用できます
――――――――――――――――――◆◇

健康相談は無料で利用でき、所属先に相談内容や相談者の個人情報が知られることはありません。
気になる症状がある、身近な人には言いにくい、不安な気持ちを誰かに聞いてほしい・そんなときは　健康相談をご利用ください。

◇◆ ――
「みんなの家庭の医学」とは……　https://kateinoigaku.jp/

詳細やダウンロードはこちらから　https://service.kateinoigaku.jp/
――――――――― ――――――――――――――― ――――――― ―――――――◆◇