

# 国保・後期高齢者医療制度 特定健診・特定保健指導 啓発冊子のご案内

2024  
vol.2  
新年度号



弊社では、皆様の事業推進にお役立ていただくため、製品の定価を据え置いております。また、成人保健分野の製品については従来の価格を見直し、値下げを実施中です。

## 国保制度・制度改正・ 後期高齢者医療制度



2 3

## マイナンバーカード 健康保険証利用促進



3

## 実務書籍



4

## 医療費適正化対策事業・ ジェネリック医薬品



5 6

## 特定健診・特定保健指導



6 7 8

## 重症化予防・要治療者への 受診勧奨・若年健診～保健指導



9

## 生活習慣病予防・健康づくり



10 11 12

## エイズ予防

## カレンダー



13 13

## フレイル予防・一体的実施・歯と口の健康・ 「健康長寿新ガイドライン」出版物



14 15

- ホームページをリニューアルしましたので、ぜひご活用ください!
- 「保健衛生カタログ」、「グッズカタログ」など、各種カタログを取りそろえております。お気軽にお問い合わせください。

# 国保制度の普及・啓発に 保険証の更新・納付書の郵送時に最適

## ●国保制度の周知に

●印は各冊子の重さです。紙質の変更により、若干の軽量化も可能です。別途お見積りいたしますので、ご相談ください。  
※オリジナル製品の特注も承ります。お気軽にお問い合わせください。

812006

### 知って安心! こくほのこと



■B7判/8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

郵送好適  
サイズ

4g

本体 25円+税

815042

### 知って安心! こくほのこと



■B6変型判/8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

郵送好適  
サイズ

5g

本体 40円+税

810035

### あなたのくらしを支えます! こくほのしおり



■B6変型判/20頁カラー  
■編集部 編

郵送好適  
サイズ

13g

本体 65円+税

814012

### みんなの健康生活のための 国保ガイド



■B6変型判/36頁カラー  
■編集部 編

郵送好適  
サイズ

29g

本体 80円+税

## ●在留外国人向け

813095

### 外国人の方のための 国民健康保険のてびき



■A4判/4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

日本語と英語の  
2カ国語併記版

本体 60円+税

## ●保険税(料)の収納対策に

821056

### なぜ国保税(料)を 納めるの?



■B7変型判/8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

郵送好適  
サイズ

本体 45円+税

822024

### 安心して医療を受けるために 国保の保険税(料)を納めましょう!



■B5判/4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 40円+税

823004

### 保険料(税)について困った時は国保の窓口で早めに 納付相談を!



■B5判/2頁カラー  
■編集部 編

本体 25円+税

## ●口座振替利用の推進に

825006

### 国民健康保険料(税)の納付は 口座振替のご利用を



■B5判/2頁カラー  
■編集部 編

本体 25円+税

822031

### 国民健康保険料(税)は コンビニや口座振替で納められます!



■B5判/2頁カラー  
■編集部 編

本体 25円+税

## ●70歳から74歳の医療制度の周知に

822042

### 70歳から74歳の方へ 高齢受給者証をお届けします!



■B7判/8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

郵送好適  
サイズ

本体 30円+税

811097

### 70歳からの 医療制度のごあんない



■B7判/16頁カラー  
■編集部 編

郵送好適  
サイズ

本体 50円+税

## ●「第三者行為」による届出の周知に

821002

### 第三者行為によるそのケガ、 その病気、届け出が必要です



■A4判/2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

760022

### 第三者行為で保険証を使う ときは届出が必要です



■B6変型判/8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

郵送好適  
サイズ

本体 36円+税

820016

### 第三者行為による 交通事故などがあった場合はまず連絡を!



■A4判/2頁カラー  
■編集部 編

本体 各22円+税

## ●海外療養費の周知に

827001

### 海外療養費のご案内



■A4判/2頁カラー  
■編集部 編

本体 30円+税

## ●臓器提供の周知に

938012

### 被保険者証の裏面で 臓器提供の意思表示が できるようになりました



■B6変型判/2頁・2色  
■編集部 編  
■個人情報保護シール  
2枚付

本体 60円+税

## ●“国保のことば”がわかるシリーズ●

■A4判/2頁カラー/天のり ■1冊50枚綴り ■編集部 編  
届出や給付など、テーマごとに国民健康保険を解説した対応用シートです。



807001

### 国保や健康保険の加入・脱退の 手続きはお早めに!

本体 各1,000円+税

807006

### 医療費が高額になるときは 高額療養費の申請を!

807016

### 交通事故などがあった場合は 国保に届出を!

807011

### こんなときは14日以内に届出を!

807026

### 国保制度のしくみ

807036

### 国保で受けられる給付

807041

### 高額医療・高額介護合算制度

807046

### 医療費適正化にご協力を!

807051

### 保険料(税)を滞納したとき

国民健康保険中央会発行「国保のことば」を被保険者向けに編纂した用語解説も掲載。より分かりやすく国保制度を周知する天のりシートです。

CHECK!

値下げした製品の価格は、赤い枠で表示しております。

●後期高齢者医療制度の周知に



882085  
75歳以上の方へ  
**よくわかる後期高齢者医療制度**  
■A4判／12頁カラー  
■編集部 編

本体 100円+税

●後期高齢者の適正受診の啓発に



**柔道整復師・鍼灸師の正しいかかり方**  
■A4判／4頁カラー／リーフレット  
■編集部 編  
〔広域連合版〕もご用意しております。  
価格等についてはお問い合わせください。

●75歳以上の方の健康づくりに

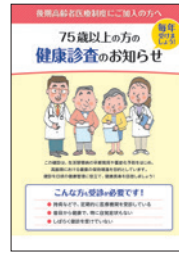
508086 **新刊!**  
75歳以上の皆様へ  
**受けましょう! 健康診査**



■A4判／4頁カラー／リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

508027  
後期高齢者医療制度にご加入の方へ  
**75歳以上の方の健康診査のお知らせ**



■A4判／4頁カラー／リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

876012  
75歳以上の方の健康管理ガイド  
**いつまでも続けよう! すこやか生活**



■A4判／16頁カラー  
■監修 鈴木隆雄  
(国立長寿医療研究センター 研究所 所長)

本体 160円+税

●65歳以上の方の健康づくりに

864091 **新刊!**  
目指そう! 健康長寿  
**今日からできる健康づくり**



■A4判／4頁カラー／リーフレット  
■監修 藤原佳典  
(東京都健康長寿医療センター 研究所 副所長 / 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター長)  
特定健診の情報提供

本体 36円+税

マイナンバーカードの健康保険証利用等の促進に

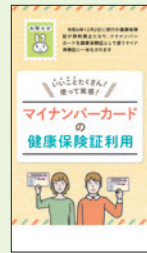
931071 **新刊!**  
もっと安心に! もっと便利に!  
**マイナンバーカードを健康保険証として一度利用してみませんか?**



■A4判／2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

931092 **新刊!**  
いいことたくさん! 使って実感!  
**マイナンバーカードの健康保険証利用**



■B6変型判／6頁カラー／リーフレット  
■編集部 編

本体 34円+税

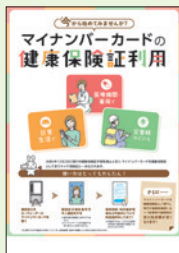
**カードケース**  
ジェネリック医薬品  
利用勸奨記事付  
**マイナンバーカードケース**



933021 934011  
〈スタンダード版〉〈電子処方箋掲載版〉  
■ダイオキシソ対応／ポリプロピレン素材  
■90mm×60mm  
■編集部 編

本体 各60円+税

931045 **新刊!**  
今から始めてみませんか?  
**マイナンバーカードの健康保険証利用**



■A4判／4頁カラー／リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

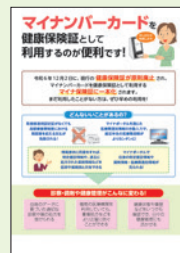
931097  
もう利用しましたか?  
**マイナンバーカードを健康保険証として利用するのが便利です!**



■A4判／4頁カラー／リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

931062  
申し込もう! 利用しよう!  
**マイナンバーカードを健康保険証として利用するのが便利です!**



■A4判／2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

956021 **クリアファイル**  
**マイナンバーカードの健康保険証利用の手続きをお早めに!**



■A4対応判 (310mm×220mm) / 厚さ0.2mm  
■両面カラー / 材質: ポリプロピレン  
■編集部 編

本体 100円+税

保険証カードケース

■ポリオレフィン素材(ダイオキシソ対応)

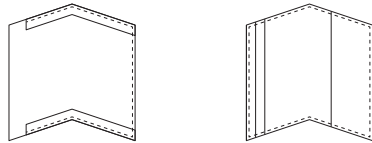


934063 片ポケット型(ブルー) 本体 14円+税  
934061 片ポケット型(透明) 本体 11円+税  
934062 両ポケット型(透明) 本体 13円+税

保険証ビニールカバー

■塩化ビニル素材

930031 A型(透明) 930051 2号(透明)  
930041 クリアA号(梨地) 930061 クリア2号(梨地)  
■天地押さえ型 ■片ポケット型  
本体 各12円+税 本体 各12円+税



健康手帳

932025  
**健康手帳**



■A6判／68頁2色  
■編集部 編

本体 65円+税

ご検討のため見本をご希望の際は、お気軽にご連絡ください。 \*見本は原則1部となります(無償)。

112051 **年度版**  
国保担当者ハンドブック  
2023

■A5判/980頁  
1色  
■改訂27版  
■令和5年6月発行

定価 4,620円  
(本体4,200円+税)

112081 **年度版**  
運営協議会委員のための  
国民健康保険必携2023

■A5判/204頁  
1色  
■改訂29版  
■令和5年6月発行

定価 3,080円  
(本体2,800円+税)

111058 **年度版**  
後期高齢者医療制度  
担当者ハンドブック2023

■A4判/432頁  
2色・1色  
■改訂16版  
■令和5年6月発行

定価 4,840円  
(本体4,400円+税)

114041  
国民健康保険  
制度改革の解説

■A4判/184頁2色  
■監修 山崎泰彦  
(神奈川県立保健福祉大学  
名誉教授)  
■平成28年12月発行

定価 4,180円  
(本体3,800円+税)

806013  
国保のことば  
2017年3月改訂版

■A5判/148頁  
1色  
■平成29年3月発行  
■発行  
(公社)国民健康保険中央会  
■発売  
社会保険出版社

定価 1,100円  
(本体1,000円+税)

807062 **年度版**  
介護保険のことば2023  
法文解釈の手引き

■A5判/164頁  
1色  
■令和5年7月発行  
■編集協力/  
(公社)国民健康保険中央会  
■発行/  
社会保険出版社

定価 1,760円  
(本体1,600円+税)

111095 **新刊**  
特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に  
向けた手引き [第4版] 巻頭解説及び参考資料掲載

■A4判/180頁/  
本文2色  
■令和6年5月発行予定

2024年3月公表  
第4.1版に対応

定価 3,080円  
(本体2,800円+税)

114033 **新刊**  
標準的な健診・保健指導プログラム  
【令和6年度版】 巻頭解説掲載

■A4判/412頁/  
本文2色  
■令和6年3月発行

定価 3,850円  
(本体3,500円+税)

117051  
国保の データヘルス計画  
策定・推進ガイド [第3期版]

■A4判/180頁/  
本文2色  
■著 福田吉治  
(南京大学大学院 公衆衛生学  
研究科 研究科長・教授)  
■令和5年8月発行

定価 3,080円  
(本体2,800円+税)

118031  
ナッジを応用した  
保健事業実践BOOK

■A4判/88頁カラー  
■編著  
福田吉治  
(南京大学大学院 公衆衛生学  
研究科 研究科長・教授)  
杉本九実  
(南京大学医療技術学部  
看護学科 非常勤講師)  
■令和5年11月発行

定価 2,640円  
(本体2,400円+税)

130032  
平成の社会保障  
ある厚生官僚の証言

■四六判/560頁1色  
■著 中村秀一  
(一般社団法人 医療介護福祉政策  
研究フォーラム 理事長/  
国際医療福祉大学大学院  
医療福祉学研究所 教授)  
■令和元年12月発行  
■発行 社会保険出版社

定価 3,960円  
(本体3,600円+税)

135006  
社会保障・税  
一体改革の十年

■A5判/368頁1色  
■著 山崎泰彦  
(神奈川県立保健  
福祉大学名誉教授)  
■令和3年10月発行

定価 3,960円  
(本体3,600円+税)

115023 **年度版**  
生活習慣病のしおり2024  
ーデータで見る生活習慣病ー

■A4判/  
62頁カラー・  
112頁1色  
■令和6年3月発行

改訂  
新版

定価 1,540円  
(本体1,400円+税)

116024 **年度版**  
がんのしおり2024  
ーデータで見るわが国のがんー

■A4判/  
66頁カラー・  
52頁1色  
■令和6年3月発行

改訂  
新版

定価 1,540円  
(本体1,400円+税)

131001  
国保保険税(料)  
滞納整理の実戦論(基本編)

■A5判/192頁1色  
■著 篠塚三郎  
(篠塚三郎税理士事務所)  
■平成16年発行

定価 1,650円  
(本体1,500円+税)

130012  
新 国保保険料  
収納課長奮戦記増補版

■A5判/252頁1色  
■著 小金丸 良  
(元鎌倉市保険年金課長)  
■平成16年改訂

定価 1,760円  
(本体1,600円+税)

131031  
国保保険税(料)  
滞納整理(公売編)

■A4判/170頁2色  
■著 三島 充  
■平成25年12月発行

定価 3,080円  
(本体2,800円+税)

131041  
国保保険税(料)  
滞納整理(実務マニュアル編)

■A4判/212頁2色  
■著 三島 充  
■平成25年12月発行

定価 3,080円  
(本体2,800円+税)

131021  
〈実戦シリーズ〉国保保険税(料)  
滞納整理の実戦論(納税の猶予編)

■A4判/208頁2色  
■監修 篠塚三郎(税理士)  
■著 見島 充  
■平成19年発行

定価 3,080円  
(本体2,800円+税)

131011  
〈実戦シリーズ〉国保保険税(料)  
滞納整理の実戦論(滞納処分編)

■A4判/180頁2色  
■監修 篠塚三郎(税理士)  
■著 見島 充  
■平成19年発行

定価 3,080円  
(本体2,800円+税)

CHECK!

値下げした製品の価格は、赤い枠で表示しております。

# 医療費適正化対策事業・ジェネリック医薬品の普及に

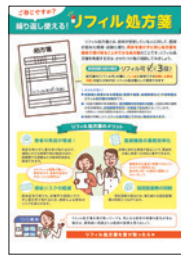
823042  
使ってみませんか? 1枚で最大3回繰り返し使用できる!  
**便利なリフィル処方箋**



■A4判/  
2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

823071  
ご存じですか?  
繰り返し使える! **リフィル処方箋**



■A4判/  
2頁カラー  
■編集部 編

クリアファイルも  
ご用意しております  
A4対応判/  
本体100円+税

本体 22円+税

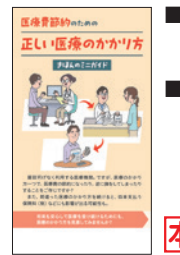
825053  
**実践しよう!**  
**セルフメディケーション**



■A4判/  
2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

822061  
医療費節約のための  
正しい医療のかかり方 **きほんのミニガイド**



■B6変型判/  
8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

824021  
よくある誤解を解消!  
**医療費節約ガイド**



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

822051  
正しく使って賢く医療費削減!  
**適正受診・適正服薬**



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

820065  
「**適正受診・適正服薬**」に  
ご協力ください!



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

824003  
医療機関の**適正受診**に  
ご協力ください



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

823091  
薬が多くて困っていませんか?  
**重複・多剤服薬対策ハンドブック**



■B6変型判/  
8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

823081  
あなたは大丈夫?  
**薬の飲み過ぎ もらい過ぎ**



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

463033 **新刊**  
あなたのそばに**かかりつけ薬局**(表)  
使っていますか? **ジェネリック医薬品**(裏)



■A4判/  
2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

463051  
選ぶなら  
**ジェネリック医薬品!**



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

460022 **シール12枚**  
ベタッと貼って意思表示  
**ジェネリック医薬品希望シール**



■54mm×85mm/2頁カラー・1色  
■編集部 編  
■シールサイズ(5mm×15mm/12.5mm×45mm)

本体 35円+税

462022 **シール12枚** 462012 **シール8枚**  
貼って伝えよう!  
**ジェネリック医薬品希望シール**



■A6変型判/  
2頁カラー・1色  
■編集部 編  
■シールサイズ  
462022  
(5mm×15mm/14mm×33mm)  
462012  
(9mm×18mm/14mm×27mm)

本体 各45円+税

463043 **シール12枚 カード2枚**  
ご利用ください! **ジェネリック医薬品**  
意思表示ができる**希望シール・希望カード**付き



■B6変型判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編  
■シールサイズ  
(5mm×15mm/  
12.5mm×35mm)

本体 60円+税

463003 **シール12枚 カード4枚**  
**ジェネリック医薬品**  
をご利用ください



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編  
■シールサイズ  
(5mm×15mm/  
12.5mm×45mm)

本体 80円+税

461025 **カード3枚**  
ご利用ください  
**ジェネリック医薬品希望カード**



■B6変型判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

カード6枚版  
もご用意して  
おります

本体 40円+税

460065 **カード1枚**  
**ジェネリック医薬品**  
**希望カード**



■85.5mm×210mm/  
2頁カラー  
■編集部 編

本体 20円+税

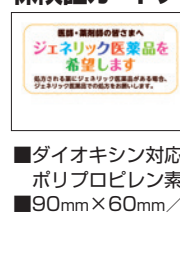
460054 **カード1枚**  
**ジェネリック医薬品希望カードを**  
ご利用ください



■A4判/  
2頁カラー/  
三つ折/  
ミン目  
■編集部 編

本体 45円+税

461002 **カードケース**  
**ジェネリック医薬品 希望記事付**  
**保険証カードケース**



■ダイオキシン対応/  
ポリプロピレン素材  
■90mm×60mm/表カラー・裏透明

本体 35円+税

ご検討のため見本をご希望の際は、お気軽にご連絡ください。 \*見本は原則1部となります(無償)。

462002 **カード2枚**  
**始めませんか? 医療費削減**  
**ジェネリック医薬品・適正受診スタートガイド**



■A4判/  
 4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**

460091  
**お薬処方時の合言葉は**  
**「ジェネリック医薬品」**



■A4判/  
 4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**

460012  
**知って安心! 賢く使おう**  
**ジェネリック医薬品Q&A**



■A4判/  
 4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■監修 加藤哲太  
 (東京薬科大学  
 薬学部教授・  
 薬学教育推進  
 センター・  
 薬学博士)

**本体 36円+税**

460002  
**ジェネリック医薬品**  
**希望カード(カードのみ)**



丈夫な  
PP加工

■保険証カードサイズ

**本体 25円+税**

811036  
**健康保険は使えるの?**  
**柔道整復師・鍼灸師のかかり方**



■B6変型判/  
 8頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**

郵送好適  
サイズ

816013 **国保版** 782062 **国保組合版**  
**ご注意ください!**  
**整形外科・接骨院(柔道整復師)・鍼灸師のかかり方**



■A4判/  
 4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 各36円+税**

811024 **国保版**  
**柔道整復師・鍼灸師の**  
**正しいかかり方**



■A4判/  
 4頁カラー/  
 リーフレット  
 (広域連合版)もご  
 用意しております。  
 価格等については  
 お問い合わせください。

**本体 36円+税**

782004 **国保組合版**  
**柔道整復師・鍼灸師の**  
**かかり方**



■A4判/  
 4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**

●ジェネリック医薬品の周知・啓発用カードケースもご用意しております。3頁をご参照ください。

## 特定健診・特定保健指導

### ●受診勧奨に



509039 **国保版**  
 508077 **国保組合版**  
**忘れず受けよう**  
**特定健診**

■B6変型判/8頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 各36円+税**

郵送好適  
サイズ



509040 **国保版**  
 508078 **国保組合版**  
**毎年受けよう**  
**特定健診**

■B6変型判/8頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 各36円+税**

郵送好適  
サイズ



505041  
**さあ行こう! 特定健診**  
**毎年受けるからこそ健康状態が**  
**ハッキリ見えてきます!!**

■A4判/2頁カラー  
 ■編集部 編

**本体 22円+税**



505071  
**40~74歳の皆さまへ**  
**行って安心! 受けてイキイキ! 特定健診**

■A4判/4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**



507052  
**健診は一時、病気は一生。**  
**あなたも受けなきゃ! 特定健診**

■A4判/4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**



508064  
**受けましょう!!**  
**特定健診・特定保健指導**

■A4判/4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**



509013  
**40歳から74歳の皆さんへ**  
**特定健診のお知らせです!**

■A4判/4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**



**40歳から74歳の方へ**  
**受診しよう! 特定健診**

リーフレット      ポスター  
 503015      502066  
 ■A4判/4頁カラー      ■A2判/カラー  
 ■編集部 編      ■編集部 編

**本体 36円+税**      **本体 80円+税**



**40~74歳のみなさまへ**  
**特定健診に行こう!**

リーフレット      ポスター  
 501032      508081  
 ■A4判/4頁カラー      ■A2判/カラー  
 ■編集部 編      ■編集部 編

**本体 36円+税**      **本体 80円+税**

### ●未受診者勧奨に



505031  
**未受診者の皆さまへ**  
**受けないのはもったいない!**  
**いいことたくさん特定健診**

■A4判/2頁カラー  
 ■編集部 編

**本体 22円+税**



503052 **国保版**  
 503072 **国保組合版**  
**受けましたか?**  
**今年の特定健診**

■B6変型判/6頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 各35円+税**

郵送好適  
サイズ



504083  
**まだ受けていない40歳~74歳のみなさまへ**  
**受けなきゃ 行かなきゃ 特定健診**

■A4判/4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**



値下げした製品の価格は、赤い枠で表示しております。

●未受診者勧奨に＜受診勧奨ハガキ＞

こちらの商品はセミオーダー対応となっております。価格については参考価格表をご参照ください。

40歳から74歳の皆さん  
特定健診のお知らせです！



508042  
**ハガキ**  
■編集部 編  
508012  
**圧着ハガキ**  
■編集部 編

特定健診で、  
年に一度は健康チェック



507072  
**ハガキ**  
■編集部 編  
507082  
**圧着ハガキ**  
■編集部 編

受診で見つけよう  
未来のあんしん！ 特定健診



508022  
**ハガキ**  
■編集部 編  
508032  
**圧着ハガキ**  
■編集部 編

40歳から74歳の方へ  
受診しよう！ 特定健診



508026  
**ハガキ**  
■編集部 編  
508036  
**圧着ハガキ**  
■編集部 編

年1回 受診で安心  
特定健診！



508041  
**ハガキ**  
■編集部 編  
508051  
**圧着ハガキ**  
■編集部 編

特定健康診査は  
お済みですか？



508001  
**ハガキ**  
■編集部 編  
508011  
**圧着ハガキ**  
■編集部 編

参考価格表(税別)

ハガキ A6判/2頁 カラー・1色	部数	1,000	3,000	5,000	10,000
	価格	160円	55円	35円	20円
圧着ハガキ A6判/4頁 カラー	部数	1,000	3,000	5,000	10,000
	価格	250円	90円	55円	35円

※金額は単価(1部あたり)。20,000部以上をご希望の場合は別途お見積りいたします。

圧着ハガキについては受診のメリット等を掲載しています。

●情報提供に

●クリアファイルも各種ご用意しております。詳しくはお気軽にお問い合わせください。



271091 **新刊**  
あなたの変わりどきは今！  
健康づくり はじめの一步  
■A4判/4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税



506021 **新刊**  
健診結果を賢く活かして  
健康の道しるべに！  
■A4判/4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税



503045 **新刊**  
活かしてありますか？  
あなたの健診結果  
■A4判/2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税



505081 **新刊**  
健診結果が届いたら始めよう  
あなたに合った健康づくり  
■A4判/4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税



505051 **新刊**  
結果をチェックして生活チェンジ！  
健診結果の活かし方  
■A4判/6頁カラー/  
リーフレット  
■監修 中山健夫  
(京都大学 大学院医学研究科 社会健康  
医学系専攻 健康情報学分野 教授)

本体 54円+税



507041  
受けただけじゃもったいない！  
特定健診結果 活用のしおり  
■A4判/12頁カラー  
■監修 中山健夫  
(京都大学 大学院医学研究科 社会健康  
医学系専攻 健康情報学分野 教授)

本体 120円+税



270048  
活かそう！ 特定健診  
生活習慣改善ガイド  
■B7判/20頁カラー  
■編集部 編

本体 54円+税



501056  
どう活かす？  
あなたの健診結果  
■B6変型版/8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税



502050  
今年の特定健診はいかがでしたか？  
健診結果をもっと改善！  
■B6変型判/8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税



505012  
気になる健診結果はありませんでしたか？  
日々のメンテナンスで  
健康航海！  
■A4判/4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税



504075  
特定健診、受けっぱなしにしていませんか？  
健診結果を活用して  
カラダ改善！  
■A4判/4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税



505001  
医療機関への受診も大切！  
健診結果を活かして健康づくり  
■A4判/4頁カラー/リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税



ご検討のため見本をご希望の際は、お気軽にご連絡ください。 \*見本は原則1部となります(無償)。

501005  
確認しよう! 実践しよう!  
健診結果の活用



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

500074  
特定健診を受けたあなたへ  
健診結果活用ガイド



■A4判/  
12頁カラー  
■編集部 編

本体 120円+税

500002  
記入&チェックで健康づくりをスタート!  
特定健診結果活用BOOK



■A4判/  
20頁カラー  
■監修 高谷典秀  
(医療法人社団 同友会  
理事長 公益社団法人  
日本人間ドック学会  
理事)

本体 200円+税

864091 **新刊**  
目指そう! 健康長寿  
今日からできる健康づくり



■A4判/4頁カラー/  
リーフレット  
■監修 藤原佳典  
(東京都健康長寿医療センター  
研究所 副所長 東京都  
介護予防・フレイル予防  
推進センター長)

65歳以上の  
方向け  
本体 36円+税

●レベル別 情報提供シリーズ●

特定健診の情報提供リーフレット3種です。各対象者に合わせた案内で、より細やかな情報提供・特定保健指導利用勧奨に。

■A4判/2頁カラー ■編集部 編

本体 各22円+税

505091

健康づくりを継続しましょう あなたは特定保健指導の対象ではありません

505094

特定保健指導を受けてください あなたは動機付け支援レベルです

505097

特定保健指導を受けてください あなたは積極的支援レベルです

新シリーズ  
各種新刊



●特定保健指導の利用勧奨・再勧奨、実施に

502083  
知って実践! 安心の  
特定保健指導



■B6変型判/  
8頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

郵送好適  
サイズ

506011  
今なら守れる! あなたの未来  
健診結果を活かして健康に



■A4判/  
2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

505021  
より充実した 特定保健指導を  
利用して無理なく賢く健康に!



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

505061  
今が分岐点! 将来の健康のために  
特定保健指導を受けましょう



■A4判/  
4頁カラー/  
リーフレット  
■編集部 編

本体 36円+税

507062  
この機会を逃さないで!  
あなたは特定保健指導の対象者です



■A4判/  
2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

504043  
今、特定保健指導を受ければ、  
まだ間に合います!



■A4判/  
2頁カラー  
■編集部 編

本体 22円+税

240054  
生活あかるく! 体重かるく!  
肥満解消必修ノート



■A4判/20頁カラー  
■著 松本秀子  
(健康づくりM工房  
代表・保健師)  
■監修 辻 一郎  
(東北大学大学院  
医学系研究科教授)  
■運動指導 鈴木玲子  
(東北福祉大学特任教授・  
健康運動指導士)

本体 200円+税

301031  
脱メタボリック  
シンдрーム大作戦!



■A4判/42頁カラー  
■共著  
水嶋春朔  
(横浜市立大学医学部  
公衆衛生学教授)  
松本秀子  
(健康づくりM工房  
代表・保健師・  
健康運動指導士)

本体 350円+税

●日々の生活をちょっぴりチェンジ! 行動変容シリーズ●

■A4判/2頁カラー

本体 各22円+税

■監修 曾我部夏子  
(駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 教授)

545101 545111  
食生活編 運動編

■監修 中村真樹  
(青山・表参道睡眠ストレスクリニック院長)

545121 **新刊**  
睡眠編



●初回面接サポートシリーズ●

■A4判/2頁カラー/天のり ■1冊50枚綴り  
■編集部 編

本体 各1,200円+税

506006 **新刊**  
動機付け支援  
食事・運動をほんの少し工夫  
するだけでメタボを予防・解消!

506001  
積極的支援  
食事・運動をほんの少し工夫  
するだけで-2cm・-2kg!



CHECK!

値下げした製品の価格は、赤い枠で表示しております。



# 重症化予防・要治療者への受診勧奨・若年健診から保健指導まで

## ●重症化予防に

315001

**糖尿病・糖尿病腎症の重症化を防ごう!**



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
 ■監修 坂根直樹  
 (国立病院機構京都医療センター  
 臨床研究センター  
 予防医学研究室 室長)

**本体 36円+税**

311002

**放っておかない高血糖  
 糖尿病の重症化はキケンです!**



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
 ■監修 久保 明  
 (医療法人財団百葉の会  
 銀座医院 院長補佐  
 東海大学医学部客員教授  
 医学博士)

**本体 36円+税**

310001

**生活習慣病の重症化を防ごう!  
 メタボじゃなくても放っておかないで!**



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
 ■監修 久保 明  
 (医療法人社団湖聖会  
 銀座医院 院長補佐・  
 抗加齢センター長・  
 常葉大学健康科学部  
 教授/医学博士)

**本体 36円+税**

313023

**早めにSTOP!生活習慣病の重症化を防ごう  
 メタボじゃなくても要注意!**



■A4判/8頁カラー/リーフレット  
 ■監修 久保 明  
 (医療法人財団百葉の会  
 銀座医院 院長補佐・  
 東海大学医学部客員教授・  
 日本臨床栄養協会副理事長/  
 医学博士)

**本体 72円+税**

## <リフォームプランシリーズ>

■監修 津下一代 (女子栄養大学 特任教授)

550022

**津下流「肥満」の  
 リフォームプラン**

■A4判/8頁カラー

**本体 72円+税**

550034

**津下流「高血圧」の  
 リフォームプラン**

■A4判/12頁カラー

**本体 120円+税**

550043

**津下流「高血糖」の  
 リフォームプラン**

■A4判/12頁カラー

**本体 120円+税**

550053

**津下流「脂質異常」の  
 リフォームプラン**

■A4判/12頁カラー

**本体 120円+税**

550063

**津下流「腎機能」の  
 リフォームプラン**

■A4判/12頁カラー

**本体 120円+税**

550072

**津下流「尿酸値」の  
 リフォームプラン**

■A4判/12頁カラー

**本体 120円+税**



## ●要治療者等への受診勧奨に

508056

**今ある生活が失われる前に  
 医療機関を受診してください**



■A4判/2頁カラー  
 ■編集部 編

**本体 22円+税**

314002

**必ず医療機関を受診してください!  
 あなたは糖尿病性腎症の危険があります**



■A4判/2頁カラー  
 ■監修 岡田浩一  
 (埼玉医科大学  
 腎臓内科 教授)

**本体 22円+税**

507096

**健診結果が要精査・要治療なら  
 必ず医療機関の受診を!**



■A4判/2頁カラー  
 ■監修 高谷典秀  
 (医療法人社団 同友会  
 理事長 公益社団法人  
 日本人間ドック学会  
 理事)

**本体 22円+税**

502006

**健診結果「要精検」「要治療」は  
 必ず病院へ!**



■A4判/4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**本体 36円+税**

## ●若年健診後のフォローから保健指導まで、幅広くサポート

214121

**1日に160kcal以上減らそう!  
 外食編<1日に160kcal以上減らそう!>シリーズ**



■A4判/2頁カラー  
 ■監修 曾我部夏子  
 (駒沢女子大学 人間健康学部  
 健康栄養学科 教授)

**「コンビニ・スーパー編」  
 もご用意しております**

**本体 22円+税**

310022

**腹囲-2cm・体重-2kg  
 応援ガイド**



■B6変型判/12頁カラー  
 ■監修 曾我部夏子  
 (駒沢女子大学 人間健康学部教授・  
 博士(学術) 管理栄養士・健康運動指導士)

**本体 54円+税**

313052

**目指せ マイナス2cm・マイナス2kg  
 腹囲・体重ダブルで改善ナビ**



■A4判/8頁カラー/  
 リーフレット  
 ■監修 曾我部夏子  
 (駒沢女子大学 人間健康学部教授・  
 博士、管理栄養士・健康運動指導士)

**本体 72円+税**

272041

**その習慣が未来の自分をつくりま  
 だから、今日から、健康づくり**



■A4判/  
 4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■編集部 編

**若年健康  
 診査に**

**本体 36円+税**

271081

**20・30代からはじめる  
 健康習慣ガイドブック**



■A4判/8頁カラー  
 ■監修 久保 明  
 (医療法人財団百葉の会 銀座医院  
 院長補佐/日本臨床栄養協会  
 副理事長、医学博士)

**若年健康  
 診査に**

**本体 72円+税**

408091

**やせればそれでいいの?  
 気を付けたい女性のやせ**



■A4判/4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■監修 小川真里子  
 (東京歯科大学市川総合病院  
 産婦人科 准教授)

**若年健康診査・  
 女性向け**

**本体 36円+税**

502034

**目指せ! けんこう家族  
 ちゃんと活用! 健診結果**



■A4判/  
 4頁カラー/  
 リーフレット  
 ■監修 古井祐司  
 (東京大学未来ビジョン  
 研究センター  
 データヘルス  
 研究ユニット特任教授)

**本体 36円+税**

ご検討のため見本をご希望の際は、お気軽にご連絡ください。 \*見本は原則1部となります(無償)。

## <未治療者受診勧奨シリーズ>

健診で「要治療」「要精密検査」となった方対象の受診勧奨用出版物です。  
放置した場合の重症化の例、年間医療費の例を紹介、早期受診の大切さを訴えます。

■A4判/2頁カラー  
■監修 及川孝光 (医療法人社団 ところとからだの元氣プラザ 学術特任顧問/医療法人社団 大地の会 理事長)

**本体 各22円+税**

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が来たら  
**今すぐ、必ず医療機関へ!**

311011 <総合版>

311022 <高血圧編>

311032 <脂質異常編>

311042 <高血糖編>



## 生活習慣病予防・健康づくり

### ●運動

222021 **二次元コード付き**  
太らない・疲れにくい体をつくる  
簡単エクササイズ



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
■監修 中野ジエムズ修一 (フィジカルトレーナー/米国スポーツ医学会認定運動生理学者)

動画再生も可能!

**本体 36円+税**

お家で実践! 日常ながら運動  
家事編 226012  
在宅ワーク編 226002



二次元コード付き  
■A4判/4頁カラー/リーフレット

■監修 長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

動画再生も可能!

**本体 各36円+税**

お家で実践! 日常ながら運動  
生活編 アクティブタイム 226022  
リラックスタイム 226032



二次元コード付き  
■A4判/4頁カラー/リーフレット

■監修 長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

動画再生も可能!

**本体 各36円+税**

956031 **クリアファイル**  
運動を習慣にしよう



■A4対応判 (310mm×220mm)/厚さ0.2mm  
■両面カラー/材質: ポリプロピレン  
■編集部 編

**本体 100円+税**

### ●たばこ対策

255052  
あなたのため まわりのため  
禁煙マニュアル



■A5判/20頁カラー  
■監修 田淵貴大 (大阪国際がんセンター がん対策センター 疫学統計部副部長)

**本体 150円+税**

250061  
今だからこそ  
禁煙のチャンス



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
■監修 浅井一久 (大阪公立大学大学院 医学研究科呼吸器内科学 准教授)

**本体 36円+税**

250051  
知って禁煙  
COPDの基礎知識



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
■監修 奥仲哲弥 (山王病院副院長・呼吸器センター長)

**本体 36円+税**

256004  
これからの“新ルール”  
受動喫煙のない暮らし



■A4判/6頁カラー/リーフレット  
■監修 田淵貴大 (大阪国際がんセンター がん対策センター 疫学統計部副部長)

**本体 54円+税**

### ●飲酒

259001  
家族や自分がもしかして……  
これってアルコール依存症?



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
■監修 樋口 進 (独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター 院長)

**本体 36円+税**

555031  
なるほど! カンタン! 適正飲酒ガイド  
(生活習慣見直しサポートシリーズ)



■A4判/2頁カラー/天のり  
■1冊50枚綴り  
■監修 曾我部夏子 (駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 教授)

**本体 1,200円+税**

### ●睡眠

231021 **新刊**  
ぐっすり眠ってすっきり目覚める!  
いい睡眠で健康づくり



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
■監修 栗山健一 (国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長) 吉池卓也 (国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 室長)

**本体 36円+税**

### ●健康づくり・疾病予防

390001  
慢性腎臓病(CKD)を  
予防しましょう!



■A4判/4頁カラー/リーフレット  
■監修 富野康日己 (順天堂大学大学院 医学研究科 腎臓内科学教授・医学博士)

**本体 36円+税**

### ●ファイル・グッズ

950059 **健康づくりファイル**



■A4判/PP素材/4穴バインダー式/本文32頁カラー・中袋10枚  
■監修 及川孝光 (医療法人社団 ところとからだの元氣プラザ特任所長・医療法人社団 大地の会 理事長)

※価格は仕様・数量などにより変わりますので、そのつどお見積りいたします。

960005 腹囲計測メジャー  
メタボリックシンドロームにご用心



メタボの基準がひと目で分かる!

■カパー直径51mm/メジャー長さ1.5m  
■素材 ABS樹脂、PVC

**本体 180円+税**

CHECK!

値下げした製品の価格は、赤い枠で表示しております。

# 好評シリーズ

## 健診結果が気になったら？ シリーズ

特定健診受診後の保健指導用のシートです。初回面接での利用に最適です。

■A4判／2頁カラー／天のり ■1冊50枚綴り **本体 各1,000円＋税**  
 ■監修 及川孝光(医療法人社団 こころとからだの元気プラザ 特任所長 医療法人社団 大地の会 理事長)



- 537001 537011 537021 537031 537041 537051  
**血圧が高めと言われたら 脂質異常と言われたら 血糖値が高めと言われたら 肝機能異常と言われたら 腎機能異常と言われたら 肥満と言われたら**

## かんたん解決！生活習慣病予防シリーズ

生活習慣病予防のため、生活習慣改善を促すリーフレットです。簡単に取り入れられる改善ポイントを、イラストを多用して解説。生活習慣病予防の入門編として最適です。■A4判／4頁カラー／リーフレット **本体 各36円＋税**



- 581013 **たばことサヨナラしよう** ■監修 高橋裕子 (京都大学医学部 特任教授 日本禁煙学会 理事長)  
 581063 **元気をつくる食習慣** ■監修 曾我部夏子 (駒沢女子大学人間健康学部准教授 博士(学術)・管理栄養士)  
 582003 **ストレスをためない生活** ■監修 古賀良彦 (杏林大学 名誉教授)  
 581032 **快眠で心身を健康に** ■監修 古賀良彦 (特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会 理事長)  
 581043 **「歩く」から始める運動習慣** ■監修 宮地元彦 (国立健康・栄養研究所 健康増進研究部部長)
- 581084 **お酒は適量が肝心** ■監修 樋口 進 (独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長)  
 582023 **脂質異常症を放置しないで!** ■監修 久保 明 (医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 常葉大学健康科学部教授 医学博士)  
 581054 **生活改善でがんを防ぐ** ■監修 武藤徹一郎 (がん研有明病院 メディカルディレクター・名誉院長)  
 581075 **糖尿病を防ぐ生活習慣** ■監修 久保 明 (医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 常葉大学健康科学部教授 医学博士)  
 582032 **上手に減塩しよう!** ■監修 曾我部夏子 (駒沢女子大学人間健康学部准教授 博士(学術)・管理栄養士)
- 581005 **メタボを解消しよう** ■監修 久保 明 (医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 常葉大学健康科学部教授 医学博士)  
 581023 **健康な歯で元気いきいき** ■監修 杉戸博記(東京歯科大学歯科保存学講座・博士(歯学)) 齋藤 淳(東京歯科大学歯周病学講座・博士(歯学))  
 582017 **血圧を上げない生活術** ■監修 久保 明 (医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 常葉大学健康科学部教授 医学博士)

## 健康管理チェックシリーズ

様々な疾病や健康管理について分かりやすく解説しています。症状や生活習慣をチェックでき、予防・改善の仕方も一目で分かる50枚綴りのチェックシート。1枚ずつはがしてご利用いただける便利な仕様です。

■A4判／2頁カラー／天のり ■1冊50枚綴り **本体 各1,000円＋税**



- 528083 **腎機能低下に注意! CKDの重症化を防ごう** ■編集 山崎恵子 (保健フォーラム21 編集代表)
- 528072 **塩分チェックシート** ■監修 土橋卓也 (社会医療法人 製鉄記念八幡病院 院長)
- 528061 **今日から実践! ロコモ対策** ■監修 中村耕三 (国立障害者リハビリテーションセンター総長)
- 528051 **はじめよう! 減酒ライフ** ■監修 樋口 進 (独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター院長)
- 528043 **見逃さないで! 慢性腎臓病 (CKD)** ■監修 富野康日己 (順天堂大学大学院医学研究科腎臓内科学教授・医学博士)
- 528015 **メタボリックシンドローム** ■監修 佐藤文敏 ((一財)宮城県成人病予防協会中央診療所 院長) ■編集 松本秀子 (健康づくりM工房代表・保健師・健康運動指導士)
- 528022 **野菜とれていますか?** ■監修 藤本信子 (名古屋女子大学准教授・管理栄養士)
- 528034 **カルシウムとれていますか?** ■監修 榎本真理 (愛知学院大学 心身科学部 健康栄養学科 教授・管理栄養士)
- 528005 **食後の高血糖に注意!** ■編集 山崎恵子 (保健フォーラム21 編集代表)
- 520017 **気になる高血圧** ■編集 山崎恵子 (保健フォーラム21 編集代表)
- 523055 **食塩のとり過ぎに注意!** ■監修 榎本真理 (愛知学院大学 心身科学部 健康栄養学科 教授・管理栄養士)
- 524055 **尿検査で異常が出たら** ■監修 菊池春人 (慶應義塾大学医学部臨床検査医学 専任講師)
- 521003 **気になる肝臓病** ■編集 山崎恵子 (保健フォーラム21 編集代表)
- 525003 **ダンベル体操** ■監修・指導 鈴木玲子 (東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 特任准教授)
- 520055 **気になる脂質異常症** ■編集 山崎恵子 (保健フォーラム21 編集代表)

## <がん予防シリーズ>

- 522004 **大腸がんを予防しましょう** ■監修 三木一正 (東邦大学名誉教授)
- 525052 **胃がんを予防しましょう** ■監修 三木一正 (東邦大学名誉教授)
- 526003 **子宮がんを予防しましょう** ■監修 秦 宏樹 (東京通信病院婦人科部長)
- 526054 **乳がんを予防しましょう** ■監修 島田菜穂子 (ピンクリボンプレストケアクリニック表参道院長)
- 527002 **肺がんを予防しましょう** ■監修 森成 元 (元横浜通信病院院長)
- 527052 **前立腺がんを知ろう** ■監修 中村 聡 (東京都済生会中央病院副院長)



ご検討のため見本をご希望の際は、お気軽にご連絡ください。 \*見本は原則1部となります(無償)。

## 生活習慣病改善シリーズ

一次予防から二次予防までを対象とした、疾病別のシリーズ。メタボリックシンドロームや各疾病の知識、自己チェック法など、日常生活で簡単にできる予防・改善のノウハウを分かりやすく解説しています。

■A5判／20頁カラー 本体 各120円+税

### 546084 腎臓病

■監修 富野康日己  
(医療法人社団 社会会 常務理事 順天堂大学 名誉教授 医学博士)

### 547015 貧血

■監修 須永真司  
(調布東山病院 院長・医学博士)

### 547025 骨粗しょう症

■監修 武谷雄二  
(医療法人社団 レニア 会理事長 / 東京大学 名誉教授)

### 546044 心臓病

■監修 代田浩之  
(順天堂大学 医学部循環器内科 教授)

### 546063 肝臓病

■監修 及川孝光  
(医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ 学術特任顧問 医療法人社団 大地の会 理事長)

### 546072 歯の健康

■監修 杉戸博記 (東京歯科大学 口腔腫瘍科 准教授 博士(歯学))  
齋藤 淳 (東京歯科大学 歯周病科 准教授 博士(歯学))



### 547003 痛風・高尿酸血症

■監修 藤森 新  
(帝京大学 医学部内科 教授・医学博士)

### 546007 高血圧

■監修 片山茂裕  
(埼玉医科大学 名誉教授・名誉院長 かわこクリニック 顧問 医学博士)

### 546014 脂質異常症

■監修 寺本民生  
(帝京大学 臨床研究センター 長・医学博士)

### 546054 脳卒中

■監修 高木 誠  
(東京都済生会中央病院 院長)

### 546026 糖尿病

■監修 門脇 孝  
(虎の門病院 院長・医学博士)

### 546035 肥満

■監修 宮崎 滋  
(公益財団法人 緑樹学院 新山病院 生活習慣病センター 長・医学博士)

## いきいき健康シリーズ

いきいきと元気に過ごすための、封筒サイズのリーフレットシリーズ。日々の不調対策に、改善ポイントを分かりやすく紹介します。

■B6変型判／8頁カラー／リーフレット

本体 各36円+税

### 572062 ロコモティブシンドローム

■監修 中村耕三 (国立障害者リハビリテーションセンター 総長)

### 572071 くだものを毎日食べよう

■監修 池上幸江 (大妻女子大学 名誉教授)

### 572041 日常ながら運動

■監修 長野 茂 (フィットネス研究所 代表・日常ながら運動推進協会 代表)

### 572051 禁煙

■監修 阿部真弓 (東京農工大学 准教授・医学博士)

### 572031 野菜をたくさん食べよう

■監修 池上幸江 (大妻女子大学 家政学部 教授)

### 572003 ジェネリック医薬品

■監修 武藤正樹 (国際医療福祉大学 大学院 教授・医学博士・日本ジェネリック医薬品学会 代表理事)

### 572014 食育

■監修 服部幸應 (服部栄養専門学校 理事長・校長 / 医学博士)

### 571083 お医者さんの上手なかかり方

■監修 野中 博 (医療法人社団 博腎会 野中 中 院長)

### 571071 くすりの上手な使い方

■監修 木村隆次 ((社)日本薬剤師会 常務理事)

### 571061 花粉症

■監修 木下優子 (日本大学 医学部 東洋医学講座 医局長)

### 571045 減塩

■監修 榎本真理 (愛知学院大学 心身科学部 健康栄養学科 教授・管理栄養士)

### 571021 ウォーキング

■監修 泉 嗣彦 (日本ウォーキング協会 副会長・医学博士)

### 571011 前立腺肥大症

■監修 村井 勝 (慶應義塾大学 医学部 教授)

### 571031 かぜ

■監修 加地正郎 (久留米大学 名誉教授・国家公務員共済組合連合会 共済済済院 名誉院長)

### 570091 サラサラ血液

■監修 栗原 毅 (東京女子医科大学 附属成人医学センター 助教授)

### 570031 ひざの痛み

■監修 藤井克之 (東京慈恵会医科大学 教授・医学博士)

### 570011 肩こり

■監修 藤井克之 (東京慈恵会医科大学 教授・医学博士)



### 570081 水中運動

■監修 野村武男 (筑波大学 体育科学系 教授・医学博士)

### 571001 睡眠時無呼吸症候群

■監修 石塚洋一 (帝京大学 医学部 教授)

### 570072 歯の健康

■監修 松尾 通 (松尾歯科 医院 院長)

### 570061 温泉で健康に

■監修 青山英康 (高知女子大学 学長・「温泉を活用した保健事業のあり方に関する研究会」座長)

### 570042 受動喫煙

■監修 島尾忠男 (たばこと健康問題 NGO 協議会 会長)

### 570052 食生活

■監修 小田真規子 (スタジオオナツ・料理研究家・栄養士)

### 570001 ストレス

■監修 岩崎靖雄 (岩崎クリニック 院長・医学博士)

### 570021 腰痛

■監修 藤井克之 (東京慈恵会医科大学 教授・医学博士)

## 一歩前へ! 健康づくりシリーズ

特定健診受診後の保健指導用パンフレットです。イラストやマンガでセルフケアのコツを分かりやすく解説。本体 各140円+税

■B5判／16頁カラー

■監修 及川孝光 (医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ 学術特任顧問 医療法人社団 大地の会 理事長)

### 519001 エネルギーの摂取と消費のバランスを保って肥満対策 食べ過ぎ防止BOOK

### 518091 血液をきれいにする機能がピンチに!? 腎機能異常BOOK

### 518081 働きものの沈黙の臓器を守ろう 肝機能異常BOOK

### 518051 食塩・運動・ストレス対策で下げる 高血圧BOOK

### 518061 血管の老化を知らせる 脂質異常症BOOK

### 518071 少し減量するだけで改善を実感 高血糖BOOK



## 自宅で実践 生活習慣改善シリーズ

自宅で実践できる生活習慣改善のポイントをコンパクトにまとめました。郵送に適したサイズで遠隔での保健指導にも活用できます。

■B6変型判／12頁カラー

■監修 及川孝光 (医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ 学術特任顧問 医療法人社団 大地の会 理事長)



516521  
ストップ! 血管の老化  
脂質異常症改善  
ポケットBOOK



516511  
少しの減量で効果バツグン!  
高血糖改善  
ポケットBOOK



516501  
食塩・運動で対策!  
高血圧改善  
ポケットBOOK

本体 各54円+税

郵送好適  
サイズ

CHECK!

値下げした製品の価格は、赤い枠で表示しております。

# エイズ予防に

## ●B7サイズ



430075  
**守りたいから今知りたい  
HIVとエイズ**

■B7判／16頁カラー  
■監修 岡 慎一  
(国立研究開発法人 国立国際医療研究センター  
エイズ治療・研究開発センター  
センター長)

本体 40円+税



## ●大きくて見やすいA4サイズ



435071  
**その「はてな」にお答えします!  
HIV/AIDS Q&A**

■A4判／4頁カラー／  
リーフレット  
■監修  
(公財)エイズ予防財団

本体 40円+税

## ●郵送に便利な封筒サイズ



435033  
**AIDS Q&A**

■B7変型判／16頁カラー  
■監修 岡 慎一  
(国立研究開発法人 国立国際医療研究センター  
エイズ治療・研究開発センター  
名誉センター長)

本体 40円+税



430073  
**あなたに伝えたい  
エイズのはなし**

■B7判／16頁カラー  
■監修  
(公財)エイズ予防財団

本体 40円+税



436065  
**知らないままで大丈夫?  
学んで防ごう! HIVとエイズ**

■A4判／4頁カラー／  
リーフレット  
■監修  
(公財)エイズ予防財団

本体 40円+税



436038  
**他人事でいいの?  
エイズと性感染症**

■B7変型判／16頁カラー  
■監修  
(公財)エイズ予防財団

本体 40円+税



435020  
**大切なことから...  
ちゃんと知りたい! エイズ**

■B7判／16頁カラー  
■監修  
(公財)エイズ予防財団

本体 40円+税



435070  
**よく知って感染を防ぐ  
HIV&AIDS**

■A4判／4頁カラー／リーフレット  
■監修 岡 慎一  
(国立研究開発法人 国立国際医療研究センター  
エイズ治療・研究開発センター センター長)

本体 40円+税



435089  
**STOP! AIDS  
もっと話そう。もっと知ろう。**

■B7変型判／16頁カラー  
■監修  
(公財)エイズ予防財団

本体 40円+税



# カレンダー(2024年版)

※祝日法などの改正により、祝日、休日、および行事が一部変更になる場合があります。

## 暮らしに役立つ健康情報 季節の健康カレンダー



A4サイズ

B5サイズ

912070  
■A4判／32頁カラー／  
中とじ

本体 270円+税

■監修 久保 明  
(医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長／日本臨床栄養協会副理事長／医学博士)  
■料理 小川寿美(管理栄養士／フードコーディネーター)  
■体操 中野 ジェームズ修一(フィジカルトレーナー／米国スポーツ医学会認定運動生理学者)

913023  
■B5判(25mm余白つき)／  
28頁カラー／中とじ

本体 200円+税

月ごとに知っておきたい健康のテーマと共に、健康的な体づくりに役立つ簡単エクササイズや減塩でき、栄養バランスの良いワンプレートレシピを掲載し、日々の健康づくりにアプローチします。巻末には特集記事も掲載。一部追加・変更によるオリジナルカレンダーも作成できます。

- 季節に応じた健康情報を掲載。
- 不調を起こしにくい体づくりのためのエクササイズを紹介。
- 簡単にヘルシーな料理でおいしく健康に。
- 書き込み欄は大きくて便利。
- 巻末には、特定健診・がん検診の受診勧奨、適正受診・ジェネリック医薬品、心と体を守る暮らしのヒント、基本の感染対策などの記事を掲載。

レシピとエクササイズは動画でチェックできます!



※割引価格については、本誌カタログの裏表紙をご覧ください。

2024年版

915021

2024年版

## 健康長寿カレンダー

■A4判／28頁カラー／中とじ  
■監修 新聞省二

高齢者向け

(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授／元東京都健康長寿医療センター研究所 副所長／健康長寿新ガイドライン策定委員会 委員長)

本体 250円+税



巻末には、「健康長寿のための12か条」と「通いの場・地域包括支援センターのご紹介」記事を掲載。

東京都健康長寿医療センターが発表した健康長寿新ガイドラインに基づくテーマをはじめとして、自立生活の持続と安心・安全な暮らしの実現を応援するカレンダー。フレイル対策・社会参加・季節の疾病対策などのテーマを毎月紹介します。

●カレンダーチラシもご用意しております。お気軽にお問い合わせください。

ご検討のため見本をご希望の際は、お気軽にご連絡ください。 \*見本は原則1部となります(無償)。

# フレイル予防・一体的実施・歯と口の健康に

## ●フレイル・介護予防



875003  
**はじめよう!  
フレイル対策**  
■A4判/16頁カラー  
■監修 飯島勝矢  
(東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター 教授)

本体 160円+税



861041  
**体も頭もどンドン衰える!  
コロナフレイルにご用心!**  
■A4判/8頁カラー/  
リーフレット  
■監修 秋下雅弘  
(東京大学医学部附属病院  
老年病科教授)

本体 80円+税



高齢者向けの製品については、  
「高齢者支援カタログ」をご覧ください。



862032  
**今日から始める 低栄養予防**  
(健康寿命をのばそうシリーズ)

■A4判/8頁カラー/リーフレット  
■監修 新開省二  
(女子栄養大学 地域保健・老年学研究室教授/  
前東京都健康長寿医療センター研究所 副所長)

指導 成田美紀  
(東京都健康長寿医療センター研究所 管理栄養士)

本体 80円+税

## ●認知症予防



870013  
**地域ぐるみで始めよう!  
認知症予防大作戦**  
■A4判/16頁カラー  
■監修 新開省二  
(地方独立行政法人 東京都健康長寿医療  
センター研究所 研究部長 医学博士)

本体 150円+税



871046  
**〈認知症に優しい地域づくりのために〉  
本人も周囲も、みんな必須の  
基礎知識 認知症の備え**

■A4判/8頁カラー  
■監修 藤原佳典  
(東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム 研究部長)

本体 80円+税



870032  
**認知症  
正しい知識と気づきのチェック**

■A4判/4頁カラー/  
リーフレット  
■監修 鈴木隆雄  
(独立行政法人 国立長寿医療  
研究センター 研究所長)

本体 40円+税

## ●歯と口の健康



863002  
**健康長寿は口から!  
歯科健診を  
受けましょう**  
■A4判/6頁カラー/  
リーフレット  
■監修 平野浩彦  
(東京都健康長寿医療センター  
歯科口腔外科部長/研究部長)

本体 60円+税



424011  
**さあ、はじめよう!  
お口の健康管理術**  
■A4判/8頁カラー  
■監修 沼部幸博  
(日本歯科大学  
生命歯学部歯周病学  
講座教授)

本体 72円+税



862021  
**今日から始める  
口腔ケア**  
(健康寿命をのばそうシリーズ)  
■A4判/8頁カラー/  
リーフレット  
■監修 藤島一郎  
(浜松市リハビリテーション  
病院 病院長)

本体 80円+税



863032  
**知って実践!  
オーラル  
フレイル対策**  
■A4判/8頁カラー  
■監修 平野浩彦  
(東京都健康長寿医療センター  
歯科口腔外科部長/研究部長)

本体 80円+税

## ■いつまでも地域で暮らすためにシリーズ

東京大学・老年病科で開催されたセミナーをパンフレットとしてまとめました。  
高齢者の病気や健康管理に詳しい専門家による、貴重なアドバイスが満載!



851061  
**突然の脳卒中・心筋梗塞を防ごう!**  
■A4判/4頁カラー/リーフレット  
■監修 江頭正人(東京大学大学院医学系研究科 医学教育学部助教授)

本体 40円+税

851066  
**「よく眠れない」と思っていますか?**  
■A4判/6頁カラー/リーフレット  
■監修 山口泰弘(東京大学医学部附属病院老年病科 講師)

本体 60円+税

851031  
**知って理解「認知症の世界」**  
■A4判/8頁カラー/リーフレット  
■監修 亀山祐美(東京大学医学部附属病院 老年病科助教)

本体 80円+税

851021  
**知っていますか? フレイルって何?**  
■A4判/6頁カラー/リーフレット  
■監修 秋下雅弘(東京大学医学部附属病院 老年病科教授)

本体 60円+税

851071  
**自宅でも医療・看護・介護から看取りまで  
在宅医療を知っていますか?**  
■A4判/8頁カラー/リーフレット  
■監修 山中 崇(東京大学大学院医学系研究科 在宅医療講座特任准教授)

本体 80円+税

851026  
**覚えておこう認知症の予防法**  
■A4判/8頁カラー  
■監修 石井伸弥(東京大学医学部附属病院 老年病科助教)

本体 80円+税

851036  
**自分で防ごう! 「転倒・骨折」**  
■A4判/6頁カラー/リーフレット  
■監修 小川純人(東京大学大学院医学系研究科 加齢医学准教授)

本体 60円+税

851056  
**高齢期の女性の健康**  
■A4判/8頁カラー/リーフレット  
■監修 宮尾益理子(東京大学医学部附属病院 老年病科女性総合外来  
アットホーム表参道クリニック 副院長)

本体 80円+税

851051  
**見直そう! 薬の種類と飲み方**  
■A4判/8頁カラー  
■監修 小島太郎(東京大学医学部附属病院 老年病科講師)  
秋下雅弘(東京大学医学部附属病院 老年病科科長・教授)

本体 80円+税

851046  
**リスク管理を! 高齢者の肺炎**  
■A4判/6頁カラー/リーフレット  
■監修 石井正紀(東京大学医学部附属病院 老年病科講師)

本体 60円+税

851041  
**危険注意報! 高齢期のやせとサルコ**  
■A4判/8頁カラー/リーフレット  
■監修 矢可部満隆(東京大学医学部附属病院 老年病科助教)

本体 80円+税

851011  
**見直そう! 病気や薬との付き合い方**  
■A4判/16頁カラー  
■監修 秋下雅弘(東京大学医学部附属病院 老年病科教授)

本体 160円+税

お問い合わせ

# 「健康長寿新ガイドライン」出版物

## 健康長寿新ガイドラインとは

健康長寿新ガイドラインは、東京都健康長寿医療センター研究所の長年の調査研究から導き出された、健康長寿のための暮らしの目安!

新ガイドラインに基づく  
公式出版物は、  
弊社だけ

■監修 東京都健康長寿医療センター研究所  
健康長寿新ガイドライン策定委員会

## ■テーマ別・12の指針

普段から心掛けていただきたい日常生活の過ごし方や健康管理の方法を12の指針にまとめました。

### 概論リーフレット



867011  
**輝くシニアの合言葉  
健康長寿のための12か条**

■A4判/6頁カラー/リーフレット

本体 60円+税

### ポスター



867016  
**めざせ! つやつやシニア  
健康長寿のための12か条**

■A2判/カラー/ポスター

本体 80円+税

## ■健康長寿新ガイドラインシリーズ

東京都健康長寿医療センターが提唱する、「健康長寿新ガイドライン」の公式解説シリーズ。心と体の健康、社会とのつながり、介護などのテーマに沿って、イラストや図表で分かりやすく、高齢者自身が日常生活で取り組める内容です!

食生活 865051

### 食生活の新しい目安

■A4判/6頁カラー/リーフレット 本体 60円+税

体力・身体活動 865056

### 生活体力を保つ新しい目安

■A4判/8頁カラー 本体 80円+税

こころ(心理) 865066

### めざそう! 豊かなこころウェル・ビーイング

■A4判/8頁カラー 本体 80円+税

健康食品やサプリメント 865071

### 健康食品やサプリメントの利用の目安

■A4判/6頁カラー/リーフレット 本体 60円+税

フレイル 865086

### 3本の矢でフレイルを防ごう!

■A4判/12頁カラー 本体 120円+税

生活習慣病 865096

### これからは生活習慣病をコントロールする知識をもとう

■A4判/12頁カラー 本体 120円+税

お口の健康 866005

### お口の健康 かむ力と飲み込む力の強化法

■A4判/6頁カラー/リーフレット 本体 60円+税

社会参加 865061

### 4つのカギで人やまちとつながろう

■A4判/8頁カラー 本体 80円+税

事故予防 865076

### 家庭内事故を防ごう

■A4判/8頁カラー/リーフレット 本体 80円+税

地域力 865081

### 地域力でみんな元気に!

■A4判/4頁カラー/リーフレット 本体 40円+税

認知症 865091

### 知っておこう!“認知症”を防ぐための4つのピース

■A4判/8頁カラー 本体 80円+税

介護・終末期 866001

### 最期まで自分らしく暮らすために4つの備えを!

■A4判/6頁カラー/リーフレット 本体 60円+税



## 一般向けパンフレット

865041

### 実践しよう! 健康長寿新ガイドライン



■A4判/16頁カラー

■監修  
東京都健康長寿医療センター研究所  
健康長寿新ガイドライン策定委員会

本体 160円+税

健康長寿新ガイドラインの内容を一般向けに解説!日常生活で気軽にできる実践法を紹介しています。

## 担当者向け書籍

867005

### 健康長寿新ガイドラインエビデンスブック



■A4判/140頁カラー

■編・著  
東京都健康長寿医療センター研究所  
健康長寿新ガイドライン策定委員会  
■発行 東京都健康長寿医療センター  
■発売 社会保険出版社

定価 1,980円(本体 1,800円+税)

新ガイドラインの根拠となった長年にわたる長寿研究を解説。貴重な調査データが満載!全ての研究者&支援者必読の内容です。

# お申し込みのご案内



弊社では、皆様の事業推進にお役立ていただくため、製品の**定価を据え置**いております。

## お申し込みの前に ※必ずお読みください

- 消費税について**……このカタログに掲載の価格は、特に記載のないものは税抜表示となっております。代金ご請求時に消費税を加算させていただきます。
- 割引について**……ご注文数に応じて割引いたします。下記割引価格表をご参照ください。グッズなどについてはお問い合わせください。
- 代金のお支払いについて**……商品の納品時に同封または別便にて請求書をお届けいたします。お支払いは納品後2カ月以内に請求書に記載の口座へ「銀行振込」「郵便振替」にてお願いいたします。
- 貴独自の書類について**……貴独自様式の書類（請書・請求書・支出命令書など）がある場合は、お手数ですが弊社へ郵送をお願いいたします。
- ご注文について**……在庫切れの場合や、あいさつ文刷込み、本文の組み替えなどをご希望の場合は、特に日数を要しますので、なるべくお早めにお申し込みください。

## お申し込みはこちらまで

本 社	大 阪 支 局	九 州 支 局
TEL <b>03-3291-9841</b> FAX <b>03-3291-9847</b>	TEL <b>06-6245-0806</b> FAX <b>06-6245-0805</b>	TEL <b>092-413-7407</b> FAX <b>092-413-7417</b>

## ■パンフレット・リーフレット割引価格表（1種類につき）

（以下の価格には消費税は含まれておりません）

価 格	1,000部以上	2,000部以上	3,000部以上	5,000部以上	7,000部以上	10,000部以上
18円	18円	18円	17円	16円	15円	14円
20円	19円	18円	17円	16円	15円	14円
22円	21円	20円	19円	18円	17円	16円
25円	24円	23円	22円	21円	20円	19円
30円	29円	28円	27円	26円	25円	24円
34円	33円	32円	31円	30円	29円	28円
35円	34円	33円	32円	31円	30円	29円
36円	35円	34円	33円	32円	31円	30円
40円	39円	38円	37円	36円	35円	34円
45円	44円	43円	42円	41円	40円	39円
50円	49円	48円	47円	46円	45円	44円
54円	53円	52円	51円	50円	49円	48円
55円	54円	53円	52円	51円	50円	49円
60円	59円	58円	57円	56円	55円	54円
65円	64円	63円	62円	61円	60円	59円

価 格	1,000部以上	2,000部以上	3,000部以上	5,000部以上	7,000部以上	10,000部以上
70円	69円	68円	67円	66円	65円	64円
72円	71円	70円	69円	68円	67円	66円
80円	79円	78円	77円	76円	75円	74円
90円	89円	88円	87円	86円	85円	84円
100円	98円	96円	94円	92円	90円	88円
120円	118円	116円	114円	112円	110円	108円
140円	138円	136円	134円	132円	130円	128円
150円	148円	146円	144円	142円	140円	138円
160円	158円	156円	154円	152円	150円	148円
180円	178円	176円	174円	172円	170円	168円
200円	196円	194円	192円	190円	188円	186円
220円	216円	214円	212円	210円	208円	206円
240円	236円	234円	232円	230円	228円	226円
280円	270円	265円	260円	255円	250円	245円
350円	340円	335円	330円	325円	320円	315円

## ■カレンダー割引価格表（税別）

コード	品名	1,000部以上	2,000部以上	3,000部以上	5,000部以上	7,000部以上	10,000部以上
912070	季節の健康カレンダー (A4サイズ)	260円	250円	245円	240円	230円	220円
913023	季節の健康カレンダー (B5サイズ)	190円	180円	175円	170円	160円	150円
915021	健康長寿カレンダー (A4サイズ)	240円	230円	225円	220円	210円	200円

## 貴名の刷込みについて

表紙下部に市町村名、社名、組合名などを刷込みできます。部数により無料サービスもございますのでご利用ください。

### ■刷込み料金表（1種類につき／消費税別）

パンフレット	1,000部未満	7,000円	1,000部以上 無料
リーフレット	3,000部未満	7,000円	3,000部以上 無料

## 梱包料・送料について

梱包料・送料については下記のとおりになります。ご希望に応じて送料は商品単価に組み入れてご請求できます。その旨お申し付けください。

パンフレット	合計1,000部以上	無料
	合計1,000部未満	実費
リーフレット	合計2,000部以上	無料
	合計2,000部未満	実費

## 見本進呈します

- ご検討のため見本が必要な際はお気軽にお申し込みください。見本をお届けいたします。見本は原則1部となります（無償）。書籍やムックなど見本をご用意できない場合がございます。

- このカタログに掲載の監修者・著者等の所属・肩書きは、刊行・改訂時のもので記載しております。

国保・後期高齢者医療制度 特定健診・特定保健指導 啓発冊子のご案内2024vol.2 (B22029)



「プライバシーポリシー（個人情報保護方針）」および「個人情報の利用目的」につきましては、弊社ホームページをご参照ください。

## お客様からお預かりした個人情報の取り扱いについて

個人情報保護管理者：業務管理本部責任者  
 利用目的：商品の発送、請求書送付、商品のアフターサービスの提供  
 第三者への提供：ございません  
 業務委託：商品を発送するため業務委託を行う場合がございます  
 個人情報に関する問合せ：個人情報の開示、訂正、利用停止、消去等を請求されるお客様は、弊社までご連絡ください。必要書類を送付いたします  
 ※個人情報をいただけない場合は、お取り引きできない場合がございます



株式会社 **社会保険出版社**

https://www.shaho-net.co.jp 社会保険出版社 検索

本 社 東京都千代田区神田猿樂町1-5-18 千代田ビル 〒101-0064  
 Tel.03-3291-9841 (代) Fax.03-3291-9847  
 大阪支局 大阪市中央区博労町4-7-5 本町TSビル 〒541-0059  
 Tel.06-6245-0806 Fax.06-6245-0805  
 九州支局 福岡市博多区博多駅前3-27-24 博多タナカビル 〒812-0011  
 Tel.092-413-7407 Fax.092-413-7417