



# 健康長寿新ガイドライン 出版物のご案内

見本進呈

各種カタログ、パンフレットの見本をお届けいたします。お気軽にご連絡ください！

## 2017年6月発表 健康長寿新ガイドラインとは

東京都健康長寿医療センターが長年行ってきた健康長寿の疫学研究の結果を中心に、多岐にわたる専門家による議論・検討会を1年間積み重ね、ついに集約した成果が、この「健康長寿新ガイドライン」です。これからのこの国で、健康寿命を伸ばすために有効な新しい課題と目標値、生活のポイントを具体的に提示。健やかな長寿社会を持続するための、新しい「処方箋」です。

### 《健康長寿新ガイドラインは3部構成》

#### テーマ別・12の指針

長寿社会を  
健やかに過ごすための、  
暮らしの指針

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。



◀リーフレット

▲ポスター

#### パンフレット

12か条のテーマに沿って、  
日々の実践ポイントを一般向けにやさしく解説

いつまでも元気に暮らしたいと願うすべてのシニアを応援。12か条のテーマに沿って、毎日の暮らしの目安を楽しく解説しました。



(他)

#### Eビデンスブック



専門職・研究者の方々に、  
健康長寿の新たな根拠がここに集約！

自治体や地域で働く専門職、老年学・老年医学の研究者、教育者、学生に向けて、新ガイドラインの根拠を解説しました。

新ガイドラインに基づく **公式出版物は、弊社だけ！** 詳しくは、中面へ！



株式会社 **社会保険出版社**

お問い合わせ **本社** TEL.03 (3291) 9841

**大阪支局** TEL.06 (6245) 0806 **九州支局** TEL.092 (413) 7407

# 健康長寿に役立つアドバイス

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 監修!

日々の暮らしの  
合言葉に!

## 健康長寿のための12か条

(大切な12の課題とその処方箋)

- |               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| ① 食生活         | いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう!        |
| ② お口の健康       | 口の健康を守り、かむ力を維持しよう!          |
| ③ 体力・身体活動     | 筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう!        |
| ④ 社会参加        | 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう!       |
| ⑤ こころ(心理)     | めざそうウェル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう!    |
| ⑥ 事故予防        | 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう!       |
| ⑦ 健康食品やサプリメント | 正しい利用の目安を知ろう!               |
| ⑧ 地域力         | 広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に!        |
| ⑨ フレイル        | 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう! |
| ⑩ 認知症         | よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう!   |
| ⑪ 生活習慣病       | 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう!   |
| ⑫ 介護・終末期      | 事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう!       |

## 12か条のテーマを総括して まとめたラインナップ!

12か条の要点についてコンパクトにまとめた「概論リーフレット」をご用意しました。介護予防の現場など、さまざまなシチュエーションでご利用いただける、12か条をまとめたポスターもおすすです。

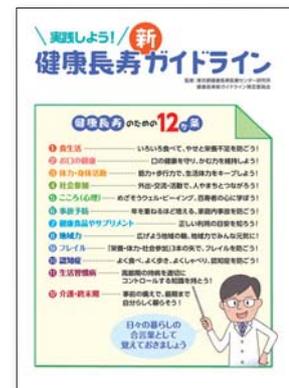


86711 概論リーフレット  
**輝くシニアの合言葉  
健康長寿のための12か条**  
■A4判/6頁カラー/リーフレット  
定価 60円

86716 ポスター  
**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  
定価 80円

## 健康長寿新ガイドラインの 内容を一般向けに解説!

86541 総論パンフレット  
**実践しよう! 健康長寿新ガイドライン**  
■A4判/16頁カラー 定価 160円



新ガイドラインをわかりやすく解説し、日常生活で気軽にできる実践法を紹介しています。

# が満載のラインアップ!

各テーマごとにまとめたラインアップ!

東京都健康長寿医療センター研究所が提唱する、「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、イラストや図表でわかりやすく、高齢者自身が日常生活で取り組める内容です。地域住民への普及啓発や介護予防の現場などでご活用いただけます。



86551 **食生活**  
**食生活の新しい目安**

■A4判/6頁カラー/リーフレット

定価 60円

86605 **お口の健康**  
**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

定価 60円

86556 **体力・身体活動**  
**生活体力を保つ新しい目安**

■A4判/8頁カラー

定価 80円

86561 **社会参加**  
**4つのカギで人やまちとつながろう**

■A4判/8頁カラー

定価 80円

86566 **こころ(心理)**  
**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

定価 80円

86576 **事故予防**  
**家庭内事故を防ごう**

■A4判/8頁カラー/リーフレット

定価 80円

86571 **健康食品やサプリメント**  
**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

定価 60円

86581 **地域力**  
**地域力でみんな元気に!**

■A4判/4頁カラー/リーフレット

定価 40円

86586 **フレイル**  
**3本の矢でフレイルを防ごう!**

■A4判/12頁カラー

定価 120円

86591 **認知症**  
**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

定価 80円

86596 **生活習慣病**  
**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

定価 120円

86601 **介護・終末期**  
**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

定価 60円

## 担当者向け書籍



86705  
**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

■平成29年6月発行

■発行 東京都健康長寿医療センター研究所

■発売 社会保険出版社

自治体や地域で働く専門職、  
老年学・老年医学の研究者の方  
などに最適

### 【本書の特徴】

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!すべての研究者&支援者必読の内容です。

本体 1,800円+税(送料別) ※書店では購入できません。弊社での直接販売になります。

# お申し込みのご案内

## お申し込みの前に ※必ずお読みください

消費税について……このチラシに掲載の価格は、**税抜き表示**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……ご注文数に応じて各種割引などがございます。お気軽に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」または「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 TEL **03-3291-9841** 大阪支局 TEL **06-6245-0806** 九州支局 TEL **092-413-7407**  
 FAX **03-3291-9847** FAX **06-6245-0805** FAX **092-413-7417**

**貴名の刷込みについて** 表紙下部に貴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



●ご検討のため小冊子の見本が必要な際はお気軽にお申し込みください。無償で見本をお届けいたします。見本は原則1部となります。

# FAX申込書

お申し込み日	年 月 日	いずれかに○をつけてください	<input type="radio"/> ご注文	<input type="radio"/> お見積り	<input type="radio"/> 見本ご請求	(B3494) ●健康長寿新ガイドライン 出版物のご案内
コード	商品名		部数	貴名刷込み		
				有・無		
				有・無		
				有・無		
				有・無		
刷込み名						
貴名				ご担当者名		
ご担当課	電話番号	( )	FAX番号	( )		
ご住所	〒□□□-□□□□					
ご希望の納期	年 月 日	まで	指定	以降		
ご請求方法	送料を商品単価に含めてのご請求方法をご希望の場合は、下記に✓をつけてください。 <input type="checkbox"/> 送料を商品単価に含める <input type="checkbox"/> その他( )					
備考	※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。					



「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。

**お客さま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  
 ※個人情報をご提供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  
 上記の個人情報の取り扱いについて同意します。

誰やがに。心豊かに。



株式会社 **社会保険出版社**

http://www.shaho-net.co.jp

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