

高齢者支援 カタログ

2025
Vol.1
新年号



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、一部製品については従来
の価格設定を見直し、**値下げを実施中**です。

認知症対策等・
認知症ケアパス



2

介護予防・骨粗しょう症予防・
フレイル予防等



4

高齢者のメンタルヘルス・
高齢者虐待防止



5

総合事業・地域包括ケアシステム・
地域包括支援センター・
在宅療養・介護家族支援



6

「健康長寿新ガイドライン」出版物
好評シリーズ他



7

歯と口の健康
重複服薬・かかりつけ薬局



12

お年寄りの安心・安全
消費者問題対策等に



13

健康づくり・介護予防手帳
カレンダー・書籍等



15

高齢者の保健事業と
介護予防の一体的実施に



18

●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」、「子育て応援!!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。

お知らせ

名古屋支局を
開設しました

温やかに、心豊かに



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



2024
健康経営優良法人
Health and productivity

認知症対策等に

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

認知症はMCI(軽度認知障害)で食い止めるか、発症しても進行を遅らせながら笑顔で暮らしていけたらいい。そのための知恵と知識を地域みんなで作っておくために！

871036

〈認知症に優しい地域づくりのために〉 ステージ別 認知症の接し方



■A4判／8頁カラー／リーフレット
■監修 高瀬義昌
(医療法人社団 至高会 たかせクリニック理事長)

本体 80円+税

認知症は、進行度に合わせて必要なケアや接し方のポイントが違います。家族も隣人も、地域みんなで作る認知症と共に笑顔で暮らすための必須知識！

871022

認知症予防に役立つ 脳の鍛え方



■A5変型判／12頁カラー／
リーフレット
■監修 篠原菊紀
(諏訪東京理科大学教授
脳科学者)

開くとA3サイズの
ポスターに！

本体 50円+税

認知機能のカギを握る前頭葉の動きを活性化し、認知症の予防につながる「運動+脳ドリル」を、大きなイラストで分かりやすく紹介。

870022

認知症になる前に 気をつけよう！



■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

認知症予備群である軽度認知障害(MCI)についてのリーフレット。地域包括支援センターへの相談も促しています。

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

認知症の正しい知識や自分でできるチェックリスト、認知症予防のための脳機能を高める方法などを掲載するリーフレットです。

870055

正しく知ろう 認知症



■A4判／4頁カラー／
リーフレット
■監修 高久史磨
(「痴呆」に替わる用語に関する検討会座長・
自治医科大学名誉学長・日本医学会会長)

本体 40円+税

認知症の正しい知識から、もの忘れとの違い、早期発見のためのチェックリスト、発症後の対処法まで、簡潔にまとめました。

871002

知っておきたい 若年性認知症



■A4判／4頁カラー／
リーフレット
■監修 新井平伊
(順天堂大学大学院医学研究科 精神・
行動科学 教授・医学博士)

本体 40円+税

社会的にまだ認識度の低い若年性認知症。老年性認知症との違いや特徴、相談窓口など、知っておきたい情報をまとめました。

872022

若返り体操



■A4判／6頁カラー／
リーフレット
■監修 高田明和
(浜松医科大学名誉教授・
医学博士)

本体 50円+税

手指、舌、足を使った体操で脳に刺激を与え、認知症予防に役立てていただくためのリーフレットです。介護予防教室などにご活用ください。

870042

認知症予防 ウォーキング&ステップ



■A4判／8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 80円+税

認知症と介護予防の専門家集団が考案！いつもの散歩を一工夫するだけのウォーキングや簡単にできるステップを紹介。

872032

認知症をくいとめる 毎日の習慣 虎ノ巻



■A4判／8頁カラー
■監修 高瀬義昌
(医療法人社団至高会
たかせクリニック理事長)

本体 80円+税

軽い「アレっ？」から始まる「認知症」の発症を抑え、進行、悪化をくいとめる方法を、6つに分けて具体的に解説。必読の虎の巻。

871014

まちぐるみで始めよう！ 認知症の人との上手なつき合い方



■A4判／12頁カラー
■監修 北村 伸
(医療法人社団仁寿会
中村病院 神経内科部長)

本体 120円+税

認知症の人と上手につき合うことを提案するパンフレット。接し方・関わり方や地域での見守り・手助けの方法などを紹介します。

お問い合わせ

本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

872052

認知症に攻めの予防



■A4判／16頁カラー
■監修 久野譜也
(筑波大学大学院 教授)

本体 150円+税

認知症のリスクに対して、運動・食事・生活の3本柱で総合的に実践する「攻めの予防」を提案するパンフレットです。

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

誰もが気になる「認知症」は予防できるのか？ 答えはYES。最新研究で導き出されたその具体策を紹介！

870094

家族で実践！ 認知症の気づき方・接し方 虎ノ巻



■A4判／16頁カラー
■指導・監修 高瀬義昌
(医療法人社団至高会・たかセクリニック理事長)

本体 150円+税

認知症の高齢者と暮らす家族に対して、認知症の基礎的な知識や対処法を紹介する虎ノ巻です。

871054

地域包括ケアシステムと 認知症予防の虎ノ巻



■A4判／16頁カラー
■監修 山口晴保
(群馬大学名誉教授／認知症介護研究・研修東京センター長)

本体 150円+税

認知症が気になり始めたお年寄りに向けて、認知症のチェックと知識、予防するための生活習慣をまとめたパンフレットです。

870082

認知症ケア新時代 地域で支える認知症 虎ノ巻



■A4判／20頁カラー
■監修 高瀬義昌(医療法人社団至高会 たかセクリニック理事長)
永田久美子(社会福祉法人 浴風会 認知症介護研究・研修東京センター 研究部部長)

本体 200円+税

超高齢社会を迎え、認知症ケアはもはや他人事ではなくなりました。認知症があっても安心して暮らせるための知識と情報集です。

868021

認知症のリスクから 遠ざかる10'sルール



■B5判／24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 副所長)

本体 220円+税

認知症は、発症の10～20年前から始まっています。リスクの芽を早いうちに摘むために、生活に取り入れたい10のルールを紹介。

認知症ケアパスの周知・啓発に ●セミオーダー対応可。詳しくはお問い合わせください。



871091

本人と家族を地域で見守り、 支えるための認知症ケアパス 認知症あんしんガイド

■A4判／8頁カラー
■監修 新井平伊(アルツククリニック東京院長/
順天堂大学 名誉教授／医学博士)

本体 80円+税

認知症の知識や予防・早期発見、地域で認知症を支える仕組みなど、幅広い情報をコンパクトにまとめた一冊。巻末では認知症の進行に合わせた地域の支援情報を解説します。「認知症ケアパス」の普及啓発にお役立てください。



872007

本人・家族の安心と笑顔を 地域でサポートする認知症ケアパス みんなで知ろう！学ぼう！ 身近な認知症

■A4判／24頁カラー
■監修 新井平伊(アルツククリニック東京院長/
順天堂大学 名誉教授／医学博士)

本体 200円+税

病気の解説、認知症の受診と治療・ケア、認知症予防、地域で認知症を支える仕組みなど、認知症について幅広い情報を紹介。巻末では認知症の進行に合わせた地域の支援情報を解説します。

セミオーダー対応 独自の情報を追加できます！(別途お見積りいたします)

認知症とその対応などを解説する冊子の情報に加えて、相談窓口などの独自の情報を追加してオリジナル版が作成できます。

冊子の主な内容

- 認知症の種類と特徴
- 早期受診のメリット
- 受診のコツを知っておこう
- 薬による治療・リハビリによるケア
- 認知症の人との接し方
- 認知症予防の3原則
- 介護保険サービス・成年後見制度
- 地域の見守りポイント など

各市区町村の独自の情報を追加

- 各種相談窓口などのリスト
- 地域のサービス提供事業者のリスト
- 地域の医療機関などのリスト
- 市区町村で行う各種助成など
- 認知症進行度に応じたサービス例一覧 など

▼セミオーダー対応例



介護予防・骨粗しょう症予防・フレイル予防等に

863101 **新刊**

幸せに生きる土台は、骨(仮) ～骨粗しょう症が招く、骨卒中が最大の落とし穴～ 〈フレイルも認知症もこれで大丈夫! 幸福人生の道案内シリーズ〉



■A4判/8頁カラー
■監修 萩野 浩
(鳥取大学名誉教授・
山陰労災病院院長)

本体 80円+税

突然不本意な老後に陥るリスクになる、骨粗しょう症から骨卒中に至る落とし穴を導入として、効果的な骨の健康法を解説します。

876023

元気を持続! いきいき生活



■A4判/4頁カラー/
リーフレット
■監修 鈴木隆雄
(桜美林大学 老年学総合研究所
所長)

本体 40円+税

元気が高齢者の方を対象として、日常でできる心身の機能の維持・向上と健康づくりを提案するリーフレットです。

870075

元気なうちからはじめよう 介護予防



■A4判/20頁カラー
■監修 新開省二
(東京都健康長寿医療センター
研究所 副所長)

本体 150円+税

介護予防とは何か、どのような人に必要なのか、どこで受けられるかなど、介護予防の大切さを知って、活用していただく冊子です。

894062

あなたの骨は大丈夫? 骨粗しょう症予防Q&A



■A4判/4頁カラー/
リーフレット
■監修 鈴木隆雄
(桜美林大学 老年学
研究科 教授/桜美林大学
老年学総合研究所 所長)

本体 40円+税

骨粗しょう症を防ぐための知識をQ&A方式で分かりやすくまとめたリーフレット。室内の転倒予防対策、骨粗しょう症検診の受診勧奨記事も掲載。

861061 **新刊**

いきいきシニアの 毎日の健康管理(仮)



■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)

後期
高齢者向け
情報提供 **本体 36円+税**

健診を受診した高齢者の方への情報提供に。フレイルをはじめとした、高齢期ならではの健康課題を解説し、対策法をご紹介します。

870063

介護予防 みんなで実践!



■A4判/6頁カラー/
リーフレット
■監修 辻 一郎
(東北大学大学院 医学系研究科
教授)

本体 50円+税

介護予防とは何かという知識を周知するためのリーフレットです。厚生労働省の「基本チェックリスト」も掲載しています。

865003

これが、自分でできる毎日の介護予防! 健康長寿7つのカギ



■A4判/20頁カラー
■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 200円+税

男女で異なる要介護予防の留意点を示しながら、60、70代で実践したい日々の「健康長寿7つのカギ」を解説。

555061

コツコツ予防! 骨粗しょう症 〈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 石橋英明
(伊奈病院 整形外科部長/
高齢者運動器疾患研究所
代表理事)

本体 1,200円+税

特定健診受診後の保健指導用シート。表面では骨粗しょう症が起こる仕組みを説明、裏面では骨を丈夫にするコツを紹介します。

864091

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)

本体 36円+税

特定健診を受診したシニアの方への情報提供に。徐々にフレイル対策が重要となることを解説し、健康づくりの実践法をご紹介します。

876002

ご用心 要介護に接近中! 4つのサイン



■A4判/8頁カラー/
リーフレット
■監修 鈴木隆雄
(桜美林大学大学院 老年学
研究科 教授)

本体 80円+税

単なる老化現象ではなく、着実に要介護状態に近づいている4つの兆候を指摘し、すぐに始めれば有効な介護予防体操を楽しく紹介。

873032

気になったらはじめどき 介護予防大作戦!



■A4判/
20頁カラー
■監修 鈴木隆雄
(桜美林大学 加齢・発達研究
所長/大学院教授)

本体 200円+税

体や心のサインに気づいたら、介護予防のはじめどき。日常生活のチェックと介護予防の実践方法を1冊にまとめました。

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

さまざまな要因からなるフレイルの対策パンフ。私生活にひと工夫して、思わず実践したくなる対策法“ちょい足しワザ”を掲載。

お問い合わせ

本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

〔見本進呈〕 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・書籍やポスター等は除く)。

851021

知っていますか？フレイルって何？
〈いつまでも地域で暮らすためにシリーズ〉



■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

高齢期の健康はフレイルの予防・改善から！でも、フレイルって何？どんな対策が必要なの？いまの自分は大丈夫？すべて簡潔に分かります！

861041

体も頭もどんどん衰える！
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

従来よりも短期間に急スピードでフレイルになり、要介護状態になりやすい「コロナフレイル」への警鐘と予防法の啓蒙リーフレット。

863022

3つのアクティビティで
活動不足を解消！



■A4判／8頁カラー／リーフレット
■監修 島田裕之
(国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学 研究センター長)

本体 80円+税

不活発病が心配。そこで、新しい生活様式の中で、無理なく自分の体を目覚めさせる、毎日の自発的な「新しい介護予防」の提案です！

243011

「サルコペニア肥満」
がコワイ！



■A4判／8頁カラー
■監修 宮地元彦
(独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進研究部 部長 体育科学博士)

本体 72円+税

筋肉が減り脂肪が増える「サルコペニア肥満」は、メタボとロコモを同時に進める健康の落とし穴。その怖さと予防法を紹介します。

861053

のぼそう！健康寿命
防ごう！ロコモティブシンドローム



■A4判／16頁カラー
■監修 佐々木信之
(佐々木整形外科麻酔科クリニック院長・ロコモアドバイザー)

本体 150円+税

ロコモの予防・改善の基礎知識をまとめた冊子。ロコモの理解を深め、すぐに始められるロコトレや日常生活の心掛けを具体例で掲載しています。

528061

今日から実践！ロコモ対策
〈健康管理チェックシリーズ〉



■A4判／2頁カラー／天のり
■1冊50枚綴り
■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)

本体 1,000円+税

ロコチェック・ロコトレなど、ロコモ対策の基本について分かりやすくまとめているため、健康教室の利用などに最適です。

● 関連シリーズ ● 詳しくはP15をご覧ください。

872062

介護予防教室ノート

879001

介護予防手帳

転倒予防体操シリーズ

873003

自分でできる 転倒予防体操
初級編



転倒による骨折を防ぐための筋力アップ「初級編」。日常生活に潜む、転ぶ原因を改善するための対策も併せて掲載しています。

873011

自分でできる 転倒予防体操
中級編



転倒による骨折を防ぐための筋力アップ「中級編」。骨を丈夫にする知識やカルシウムがたっぷり摂れるレシピも紹介しています。

873021

自分でできる 転倒予防体操
上級編



転倒による骨折を防ぐための筋力アップ「上級編」。室内で起きる転倒事故を防ぐために、安全で快適な部屋作りをアドバイスしています。

本体 各50円+税

高齢者のメンタルヘルス

864061

家族で見守ろう
高齢者のメンタルヘルス



■A4判／12頁カラー
■指導・監修 渡辺俊之
(高崎健康福祉大学教授・精神科医)

本体 100円+税

高齢期の精神状態を解説し、家族の視点で心のケアと接し方を事例で分かりやすく紹介。

高齢者虐待防止に

872012

防ごう！
高齢者虐待



■A4判／6頁カラー／リーフレット
■監修 高瀬義昌
(医療法人社団至高会 たかせクリニック 理事長)

本体 50円+税

介護は長くなるほど心に余裕がなくなるもの。みんなが高齢者を見守りながら虐待を防ぐための基礎知識を見やすく展開。

972001

こころのメンテナンスが鍵を握る
Stop介護虐待



■A4判／12頁カラー
■制作協力 高岡里佳
(医療法人財団 緑秀会田無病院 医療福祉連携部)
〈フィスメック刊〉

本体 150円+税

本冊子では、介護スタッフ、管理者向けの介護虐待を予防する手立てを漫画を使った説明で分かりやすく紹介しています。

総合事業・地域包括ケアシステム・地域包括支援センターの周知に

890085

住み慣れた地域で暮らしていけるように 介護予防・日常生活支援総合事業をご利用ください!



■A4判/4頁カラー/
リーフレット
■編集部 編

本体 40円+税

介護予防・日常生活支援総合事業について、利用の流れやサービス内容などを紹介しています。

893095

困ったときは… 地域包括支援センターに相談しよう!



■A4判/6頁カラー/
リーフレット
■編集部 編
※ご希望により裏表紙に地図等の独自原稿を掲載できます(別途お見積り)。
※貴名の刷込みにについては別途お見積りとなります。

本体 50円+税

地域包括支援センターの利用の仕方を、分かりやすく解説したリーフレットです。知りたい項目がひと目で分かるインデックス付き。

897013

高齢者がいきいき! みんなが笑顔! 地域包括ケアシステムがみなさんの生活を支えます



■A4判/4頁カラー/
リーフレット
■編集部 編

本体 40円+税

地域住民の方々などに地域包括ケアシステムの趣旨を理解していただき、施策を推進するための一助となるリーフレットです。

872044

ご近所の見守り・支え合いで まちづくりを進めよう



■A4判/6頁カラー/
リーフレット
■監修 西村周三
(京都先端科学大学
経済経営学部 教授)

本体 60円+税

ご近所の見守り・支え合いの実践法に加えて、地域包括ケアシステムのご近所見守り・支え合いの概念・仕組みについても紹介するリーフレットです。

892068

みなさんの元気を支えます 地域包括支援センター



■A4判/4頁カラー/
リーフレット
■編集部 編

本体 40円+税

地域包括支援センターの業務内容について、被保険者の方々に関連の深い項目を中心に分かりやすく紹介しています。

在宅療養・在宅医療・終末期医療の周知に ●P10にも関連商品を掲載しております。

864006

最期の医療 考えてみませんか?



■A4判/4頁カラー/
リーフレット
■監修 山口泰弘
(東京大学大学院医学系研究科
加齢医学講座 医学部附属病院
老年病科 講師)

本体 40円+税

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)に欠かせない終末期医療の選び方を元氣なうちから考えておくためのメッセージ・リーフレット。

863041

みんな笑顔の 在宅医療



■A4判/6頁カラー/
リーフレット
■監修 西村周三
(一般財団法人 医療経済研究・
社会保険福祉協会 医療経済
研究機構 所長)

本体 60円+税

在宅医療の普及・啓発を目的としたリーフレット。かかりつけ医の重要性・仕組み・受けられるサポートなどを紹介します。

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? (いつまでも地域で暮らすためにシリーズ)



■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
在宅医療学講座特任准教授)

本体 80円+税

自宅で生活しながら、医療と介護を取り入れ、「最期まで自分らしく過ごす在宅医療」について事例とともに紹介します。

介護家族支援

878076

在宅療養 ハンドブック



■A4判/32頁カラー
■編集部 編

セミオーダー版

※こちらの商品はセミオーダー版となっております。価格等についてはお問い合わせください。

本人やその家族が、在宅療養を考え始めたときや人生の最期をどう迎えたいかを考えるときに、知っておくと役立つ情報を掲載。独自の原稿を掲載するセミオーダー商品です。

864081

介護家族のための メンタルヘルスアドバイス



■A4判/4頁カラー/
リーフレット
■監修 牧野史子
(NPO法人 介護者サポートネットワーク
センター・アラジン理事長 一般社団法人
日本ケアラー連盟代表理事)

本体 40円+税

家族を介護する人のメンタルヘルス対策についてまとめたリーフレット。介護負担の減らし方・自分の時間の作り方などを紹介します。

865011

介護疲れがたまる前に 心を軽くするコツ



■A4判/16頁カラー
■監修
長田久雄
(桜美林大学大学院老年学研究科 教授)
服部安子
(社会福祉法人浴風会 浴風会ケアスクール 校長)

本体 150円+税

家族の介護疲れを軽減する方法・考え方を提案するパンフレット。心を軽くするコツ・介護現場のQ&Aなどを紹介します。

●ヤングケアラー支援向け出版物もご用意しております。P16をご覧ください。

お問い合わせ

本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

〔見本進呈〕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・書籍やポスター等は除く)。

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! すべての研究者&支援者必読の内容です。

■ 今日からできる介護予防シリーズ

1枚ずつはがして使える天のりタイプのリーフレット。

■ A4判/2頁カラー/天のり
■ 1冊50枚綴り



本体 各1,200円+税

認知症予防

■ 監修 鈴木宏幸(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)

877042
**認知症予防の
本人と家族の対処法**

877052
**認知症予防のための
チェックと知識**

877062
**認知症予防のための
健やか日常生活**

877082
**認知症予防のための
からだの動かし方**

877072
**認知症予防のための
脳の機能の使い方**



転倒予防

■ 監修 金 憲経(東京都老人総合研究所
自立促進と介護予防研究チーム・研究副部長)

877011
**転倒予防のための
チェックと知識**

878031
**転倒予防のための
基本の体操**

878071
**転倒予防のための
床での体操**

878061
**転倒予防のための
腰かけ体操**



閉じこもり予防

■ 監修 安村誠司
(福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座教授)

878011
**閉じこもり予防のための
チェックと知識**



うつ予防

■ 監修 大野 裕
(慶應義塾大学保健管理センター教授)

878051
**うつ予防のための
チェックと知識**



尿失禁予防

■ 監修 金 憲経(東京都老人総合研究所
自立促進と介護予防研究チーム・研究副部長)

877016
**尿失禁予防のための
生活習慣のポイント**

877026
**尿失禁予防のための
筋力体操**

878001
**尿失禁予防のための
チェックと知識**

878021
**尿失禁予防のための
基本の体操**



口腔ケア

■ 編著 歯学博士 北原 稔・白田チヨ・小西千里

876091
**口から始める健口生活
顔面体操**

876081
**口から始める健口生活
舌体操**

876071
**口から始める健口生活
だ液腺マッサージ**

876061
**口から始める健口生活
実践! 口腔保健ケア**

■ 監修 眞木吉信 (東京歯科大学衛生学教授)

877021
**口腔保健ケアのための
基本チェックと知識**



足のトラブル予防

■ 監修 宮川晴妃
(爪切り屋 メディカルフットケアJF協会会長)

877091
**足のトラブル予防のための
チェックと知識**



低栄養予防

■ 監修 熊谷 修
(人間総合科学大学人間科学部健康栄養学科教授)

877031
**低栄養予防のための
チェックと知識**



お問い合わせ

本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

健康寿命をのばそうシリーズ

862072

今日から始める ひざ痛対策



■監修 中川 匠
(帝京大学医学部整形外科 教授)

多くの人が悩みを抱える「ひざ痛」について解説したリーフレット。痛みの改善に有効な「ひざ体操」やひざを守るちょっとした工夫など多数掲載。

862051

今日から始める 転倒予防



■監修 山下和彦
(東京医療保健大学
医療保健学部
医療情報学科 教授)

転倒を招く一因である足のトラブルについて解説したリーフレット。転倒予防に役立つエクササイズやフットケアも多数掲載。

862061

今日から始める 腰痛対策



■監修 白土 修
(福島県立医科大学会津医療センター
整形外科・脊椎外科学講座 教授)

多くの人が悩む腰痛の対策として、毎日の歯みがきと同じように、習慣化して腰の手入れを行う「腰みがき」を紹介します。

862032

今日から始める 低栄養予防



■監修 新聞省二
(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)

高齢になるほど陥りやすく、要介護の要因となる低栄養について解説したリーフレット。予防に役立つ食生活のポイントも多数掲載。

■A4判/8頁カラー/リーフレット

本体 各80円+税

862041

10年後も20年後も寝たきりにならないための 今日から始める筋力トレーニング



■指導・監修 久野譜也
(筑波大学大学院教授)

筋力低下から要介護・寝たきりにつながるリスクを解説し、効率よく大筋筋を鍛える筋トレを紹介したリーフレット。

862021

今日から始める 口腔ケア



■監修 藤島一郎
(浜松市リハビリテーション
病院 病院長)

歯や義歯などの基本的なケアの方法に加え、むせにくい体を作る「藤島式嚥下体操」を掲載。口腔ケアの実践的なリーフレットです。

介護予防シリーズ

自宅でできる介護予防のさまざまなノウハウを、大きなイラストを使って見やすく分かりやすく紹介したリーフレットです。

■A4判/8頁カラー/リーフレット

本体 各80円+税

腰痛対策 874081

まげてのばして 痛まん腰体操

■監修 金 憲経
(東京都健康長寿医療センター 自立促進と介護
予防研究チーム 研究副部長)

認知症対策 874021

忘れん脳生活

■監修 矢富直美
(東京都老人総合研究所痴呆介入研究グループ・研究員)

ひざ痛対策 874091

のぼるんおるん ひざラク体操

■監修 金 憲経
(東京都健康長寿医療センター 自立促進と介護
予防研究チーム 研究副部長)

足のトラブル 874041

イキイキ満足習慣

■監修 宮川晴紀
(爪切り屋・メディカルフットケアJF協会会長)

高齢者のうつ予防 874061

心とからだの健康生活

■監修 大野 裕
(慶應義塾大学保健管理センター教授)

尿失禁予防 874031

もらさん尿体操

■監修 金 憲経
(東京都老人総合研究所疫学・福祉・政策研究
グループ・主任研究員)



低栄養予防 874052

実践！ えいよーバランス生活

■監修 熊谷 修
(人間総合科学大学人間科学部健康栄養学科教授)

筋力トレーニング 874001

しっかり貯筋体操

■監修 金 憲経
(東京都老人総合研究所疫学・福祉・政策研究
グループ・主任研究員)

閉じこもり予防 874071

お出かけ達人生活

■監修 安村誠司
(福島県立医科大学医学部公衆衛生学
講座教授)

口腔ケア 874011

歯つらつ体操

■監修 眞木吉信(東京歯科大学衛生学教授)
■体操法著作
北原 稔(神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所歯科医師)
白田チヨ(中野区北部保健福祉センター歯科衛生士)

■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 医学教育部門教授)
本体 40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

851066

「よく眠れない」と思いませんか？

■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

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

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

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 矢口部満隆(東京大学医学部附属病院 老年病科助教)
本体 80円+税

851071

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 在宅医療学講座特任准教授)
本体 80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

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

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

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



■いつまでも住み慣れた地域で過ごそう！暮らしのガイドシリーズ

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、知っておくと役立つ情報を、話題のテーマごとにまとめた出版物です。

850046

「食べる」は「生きる」力！ 高齢期からの「栄養」を考える



■A4判／12頁カラー
 ■監修 奥村圭子(管理栄養士/ケアマネジャー 杉浦医院/地域ケアステーション [はらべこバス] 監展)
本体 120円+税

850041

認知症も要介護も防ごう！ 口腔ケアとかむ力



■A4判／6頁カラー／リーフレット
 ■監修 米山武義(米山歯科クリニック院長、老年歯科医学会指導医・専門医)
本体 60円+税

850021

住まい 医療 介護 予防 生活支援 地域包括ケアシステムが毎日を支えます



■A4判／6頁カラー／リーフレット
 ■監修 宮島俊彦(前内閣官房社会保険改革担当室長)
本体 60円+税

850057

心配しないで！ 在宅での看取り



■A4判／6頁カラー／リーフレット
 ■監修 川越博美(政策審議部/政策審議(1)アン審議員) 高本真左子(一般社団法人ケア・ネットワーク代表)
本体 60円+税

850061

ご存じですか？グリーンケア ～大切な人を亡くしたら～



■A4判／4頁カラー／リーフレット
 ■監修 坂口幸弘(医学博士/人間福祉学(老年学) 教授) 高本真左子(一般社団法人ケア・ネットワーク代表)
本体 40円+税

850026

介護保険を利用してできる 住宅改修



■A4判／4頁カラー／リーフレット
 ■監修 児玉道子(一般社団法人わがやネット代表)
本体 40円+税

850036

ご存じですか？ かかりつけ薬剤師



■A4判／4頁カラー／リーフレット
 ■監修 漆畑 稔(日本薬剤師会 相談役)
本体 40円+税

850032

介護のために 仕事を辞める前に



■A4判／2頁カラー／リーフレット
 ■監修 よしざわ社労士・社会福祉士事務所
本体 25円+税

お問い合わせ

本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

【見本進呈】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・書籍やポスター等は除く)。

■元気な体づくりに

225011

玄米ダンベルニギニギ体操 【基本体操編】

■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)



■A4判/8頁カラー/
リーフレット

本体 72円+税

自立生活の維持に役立つ「玄米ダンベルニギニギ体操」の、基本体操を解説するリーフレット。

225031

玄米ダンベルニギニギ体操 【体力に自信のない方編】



■A4判/6頁カラー/
リーフレット

本体 54円+税

体力に自信のない方向けに、体に負担の少ない「玄米ダンベルニギニギ体操」を解説するリーフレット。

225021

玄米ダンベルニギニギ体操 【足腰の弱い方編】



■A4判/6頁カラー/
リーフレット

本体 54円+税

足腰の弱い方向けに、座ったままでできる「玄米ダンベルニギニギ体操」を解説するリーフレット。

221053

玄米ダンベル ニギニギ体操



■A4判/20頁カラー
■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)

本体 180円+税

高齢者でも無理なく使えるように工夫された「玄米ダンベル」を用いて、自立生活の維持に役立つ体操法を紹介するパンフレット。

525003

ダンベル体操 〈健康管理チェックシリーズ〉



■A4判/2頁カラー/天のり
■1冊50枚綴り
■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)

本体 1,000円+税

腕・お腹・太もも・背中など、気になる部分の引き締めや筋力アップに効果のあるダンベル体操。それぞれの姿勢を写真付きで紹介しています。

971000

認知症予防 だんだんダンス®



■DVD: 1枚(本編15分)
■音楽CD: 1枚(本編15分)
■解説リーフレット
■製作: 特定非営利活動法人
ケア・センターやわらぎ
■共同開発: 筑波大学大学院/
東京工科大学

本体 1,800円+税

増加する認知症の予防に効果的なダンスがオリジナル音楽、易しい振り付けで、誰でも楽しく続けられます！

■ヘルスバンクシリーズ

871031

新貯筋通帳



■A4判/24頁カラー
■指導・監修 福永哲夫
(早稲田大学スポーツ科学学術院教授)

本体 180円+税

健康寿命を延ばすためには、筋肉を使って貯めること「貯筋」が大切です。年をとっても、日常生活を快適に送るために必要な筋力を、無理なく貯めることができる運動法を紹介。記録表に記録をつければ、毎月の自分の貯筋額がわかります。

871041

五楽散歩術手帳



■A4判/24頁カラー
■指導・監修 中村好男
(早稲田大学スポーツ科学学術院教授)

本体 180円+税

歩くことは、いちばん簡単で効果的な運動です。とはいえ、ただ歩くだけではつまらないし、もったいない。そこで、心や脳の働きまで若々しくなれる散歩の楽しい五段活用術を紹介。記録表に気づいたことや感じたことを記入できるので、日誌としても使えます。

■料理で脳を活性化!

868011

中高年から始める簡単クッキング 電子レンジ編



■A4判/12頁カラー
■監修・料理制作 可野倫子(管理栄養士)

本体 100円+税

電子レンジで調理する簡単クッキングのレシピ集。短時間で調理できるレシピが多いうえ、丁寧な説明で、初めてでも安心して調理できます。文字が大きく、中高年が調理をしながら見るのにも適しています。

868001

中高年から始める簡単クッキング オーブントースター編



■A4判/12頁カラー
■監修・料理制作 可野倫子(管理栄養士)

本体 100円+税

オーブントースターで調理する簡単クッキングのレシピ集。初めてでも安心して調理できます。材料の多くに認知症予防に効果のある食材を用いています。男の料理教室・中高年の料理教室などにお勧めです。

歯と口の健康

421051

実は、深〜くつながっています 全身の健康はお口の健康から!



■A4判/6頁カラー/リーフレット
■監修 水口俊介
(東京医科歯科大学大学院
歯医学総合研究科 教授)

本体 54円+税

歯周病が全身に及ぼす影響について解説。お口を清潔に保つための情報に加え、受診控えによるリスクについても掲載しています。

423071

ご存じですか? お口と全身の健康の深〜い関係



■A4判/6頁カラー/リーフレット
■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 54円+税

歯周病を中心に、お口の健康と全身の病気との関係性を解説。セルフケア方法やかかりつけ歯科医などについてもご紹介します。

863002

健康長寿はお口から! 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)

後期高齢者歯科健診
受診率UPに

本体 60円+税

後期高齢者向けの歯科健診の受診勧奨に。受診からオーラルフレイルの対策につなげる重要性を解説します。口腔体操などのセルフケアも紹介。

862012

実践しよう! 通いの場で活かすオーラルフレイル対応ガイド



■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

地域の通いの場でのオーラルフレイル指導用リーフレット。口腔機能チェック、リスクを示すデータ、口腔体操などを紹介します。

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

オーラルフレイルの解説と対策法を紹介するパンフレット。オーラルフレイルのサインや、口腔体操・食生活の改善・歯のケアなどの実践法を掲載します。

421011

健康・長寿・元気のための かかりつけ歯科医のススメ



■A4判/8頁カラー/リーフレット
■推薦 社団法人日本歯科医師会
■監修・制作 社団法人東京都港区芝歯科医師会・芝エビ研究会

本体 72円+税

「かかりつけ歯科医をもつと長生きする」という研究結果を簡潔に説明し、かかりつけ歯科医の役割やメリット、選び方などを紹介。

■A4判/2頁カラー/天のり ■1冊50枚綴り ■推薦 社団法人日本歯科医師会
■監修・制作 社団法人東京都港区芝歯科医師会・芝エビ研究会

425031

総入れ歯の方にも大切な プロフェッショナルケア&セルフケア



入れ歯と口の中のケアの仕方を紹介。歯がなくても、かかりつけ歯科医を持つ大切さ、口の中の健康の大切さが分かります。

425021

口の中も入れ歯も守る プロフェッショナルケア&セルフケア



歯と入れ歯のケアを、歯科医で行うケアと自分で行うケアに分けて紹介。かかりつけ歯科医をもつ大切さが分かるリーフレット。

本体 各1,000円+税



425011

もっといかに かかりつけ歯科医は口の健康サポーター



健康な歯を保つには「かかりつけ歯科医」が重要。かかりつけ歯科医のメリットと正しい歯磨きの方法を紹介し、歯と全身の健康を守ることを促しています。

重複服薬・かかりつけ薬局の周知に

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

本に見立てて重複・多剤服薬やポリファーマシーの対策を親しみやすく紹介。残薬調整や電子処方箋などについても解説しています。

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/リーフレット
■編集部 編

本体 22円+税

リフィル処方箋のメリットや使い方などを図解やイラストで分かりやすく解説。Q&A形式で直観的に読める仕様になっています。

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

適正受診・適正服薬について、分かりやすいステップ形式で紹介。リフィル処方箋やセルフメディケーションなども解説しています。

お問い合わせ

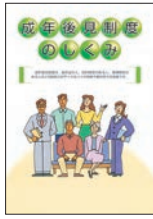
本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

〔見本進呈〕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・書籍やポスター等は除く)。

お年寄りの安心・安全のために

560002

成年後見制度のしくみ



■A4判/4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 40円+税

成年後見制度についてしくみや利用方法などを分かりやすく説明しています。必要な手続きに関する情報も充実しています。

943061

自助力アップ! シニアのための防災備蓄ガイド



■A4判/4頁カラー／リーフレット
■監修 片田敏孝 (日本災害情報学会 会長)

本体 40円+税

体力の衰えが気になるシニア世代だからこそ注意したい栄養バランスや、脱水症対策をふまえた災害時の備蓄について紹介。

831003

認知症の症状のある人、知的障がいのある人、精神障がいのある人の強い味方！ 成年後見制度を利用しましょう！



■A4判/8頁カラー
■監修 公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート

本体 80円+税

障がいのある方や若年性認知症などの方を対象に、制度のしくみや利用方法などをQ&Aを用いて解説。

943006

シニアのための地震津波対策



■A4判/6頁カラー／リーフレット
■監修 片田敏孝 (日本災害情報学会 会長)

本体 60円+税

地震・津波に対する備えと発生時の対応について、シニア世代だからこそ見直したい家の中の安全対策や、災害用伝言ダイヤルなどを紹介。

863094

地域で守ろう みんなでつくろう 高齢者のあんしん生活



■A4判/20頁カラー
■編集部 編

本体 180円+税

高齢者への虐待、認知症、消費者トラブルについてまとめたパンフレット。高齢者の安心生活を支援します。

943052

シニアのための安心避難計画



■A4判/6頁カラー／リーフレット
■監修 三平 洵 (一般社団法人 地域防災支援協会 代表理事)

本体 60円+税

「避難勧告等に関するガイドライン」の警戒レベルグラフを掲載。シニア世代へ、早期避難の大切さと避難の方法を簡潔に伝えます。

831051

法定後見と任意後見 しっかり知って賢く使う 成年後見制度



■A4判/12頁カラー
■監修 村山澄江 (司法書士 村山澄江事務所 代表)

本体 120円+税

「成年後見制度」の概要と利用の際のポイントを紹介。「法定後見」と「任意後見」の両方が分かる、今から読んでいただきたい1冊です。

943016

保存版 覚えておくと役立つ 応急手当



■A4判/16頁カラー／インデックス形式/左一穴
■監修 坂本哲也 (帝京大学医学部附属病院 教授 帝京大学医学部附属医学生産科 主任教授) 竹内保男 (帝京大学医学部附属医学生産科 主任教授) ジュニエーション教育センター(編)

本体 170円+税

心肺蘇生やAEDの使い方などの一次救命処置と、急なケガや病気のときのファーストエイドの知識を掲載。インデックス形式で保管に便利な仕様です。

お年寄りの安心・安全シリーズ

「お年寄りの暮らしが安全に営まれ、安心して生活できること」をテーマに、日常生活で気をつけたいポイント・対処法について紹介するシリーズです。

864021

悪質商法や振り込み詐欺にご用心!!



■A4判/8頁カラー
■編集部 編

本体 80円+税

お年寄りの消費者保護を目的としたパンフレット。悪質な訪問販売、電話勧誘、架空請求、振り込み詐欺などについて、お年寄りが被害を受けやすい事例と対処法を、大きなイラストでシチュエーション別にご紹介しています。

864072

今日から実践! 安心食生活



■A4判/12頁カラー
■監修 柴田 博 (人間総合科学大学 大学院 教授)

本体 100円+税

お年寄りの食生活で気をつけたいポイントをまとめたパンフレット。年をとると、食生活上の危険が増すため、健康寿命を縮めることがあります。それらの危険を「低栄養」「不十分な口腔ケア」「食中毒」「食の事故」の4つに分けてご紹介し、予防策の普及を図ります。

864053

高齢者を守る! 感染症対策



■A4判/12頁カラー
■監修 柘原宏久 (医療法人社団美社会 柘原医院 理事長)

本体 100円+税

高齢者を感染症から守るためのポイントを、分かりやすく解説したパンフレットです。感染症全体を防ぐための3ステップをまとめたとともに、高齢者がかかりやすい感染症を一つずつとりあげ、それぞれの特徴や対策をまとめています。

864043

もっと身近に 成年後見制度を利用しましょう!



■A4判/8頁カラー
■監修 公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート

本体 80円+税

成年後見制度を周知するためのパンフレットです。制度のしくみや利用方法などをQ&Aを用いて、ポイントを絞って分かりやすく解説しています。本人をはじめ、親や家族の方々からのご相談にお役立てください。

864032

無意識のうちに 虐待になっていませんか?



■A4判/12頁カラー
■編集部 編

本体 100円+税

虐待は、行う側も受けている側も無自覚なことが多いものです。このパンフレットでは、どのようなケースが虐待になるのかを、マンガを用いて分かりやすく解説します。

848041

泣き寝入りは「嫌や!」
消費者ホットライン188にお電話ください!



■A4判／2頁カラー／リーフレット
■編集部 編

3行
相談ダイヤルの周知に

本体 30円+税

消費者トラブルの事例等に加えてフローチャートによる利用方法とQ&Aを掲載し、消費者ホットラインの利用を呼びかけます。

840081

高齢者が狙われている!
公的機関を装った「ニセ還付金」にご注意!



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 長谷川 純
(長谷川総合法律事務所 弁護士)

本体 40円+税

「税金の還付金があります」などの常套句からATMに誘導してお金を振り込ませる事例を解説し、還付金等詐欺の対策をまとめたリーフレットです。

840031

訪問詐欺
悪質事業者にご用心!



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 40円+税

悪質事業者による「訪問詐欺」の代表的な種類やその手口と、対応策のポイントを紹介しします。

841034

家族で! 地域で! みんなで!
高齢者の消費者トラブル見守りガイド



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 長谷川 純
(長谷川総合法律事務所 弁護士)

本体 40円+税

見守りチェックポイント、地域の見守りが必要な理由、見守りの対策法、相談窓口へのつなげ方を紹介。クーリングオフも解説します。

841021

「今すぐATMへ」は詐欺です!



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 長谷川 純
(長谷川総合法律事務所 弁護士)

本体 40円+税

振り込め詐欺の常套句を導入として、ATMを使った詐欺の手口を紹介。裏表紙では、ATMを使った詐欺「撃退」5カ条を掲載します。

840091

高齢者を狙う
オレオレ詐欺の新手口にご用心!



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 長谷川 純
(長谷川総合法律事務所 弁護士)

本体 40円+税

現金手渡し型などの「振り込ませない」タイプのオレオレ詐欺が増えていることを導入として、手口と対処法を紹介しします。

840011

電話詐欺を撃退する
3つのテクニック



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 40円+税

巧妙化する電話詐欺を撃退するために、すぐ簡単にできるテクニックを身につけてもらうためのリーフレットです。

840001

電話を使った詐欺を
撃退しよう!



■A4判／6頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 60円+税

電話詐欺の被害を未然に防ぐために、本人がチェックできる「撃退力チェック」や、家族で取り組める撃退法などを紹介しします。

841001

巧妙な手口で高齢者を狙う!
「もうけ話」詐欺



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 長谷川 純
(長谷川総合法律事務所 弁護士)

本体 40円+税

未公開株・社債などの悪質な勧誘について注意喚起するリーフレット。巧妙な手口の事例・勧誘文句・悪質事業者の撃退法などについて解説しします。

840021

家族みんなで
詐欺退治!



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 40円+税

高齢者を狙った詐欺や悪質商法の被害を未然に防ぐために、本人・家族向けに手口や対策を紹介しします。

841011

あなたを狙う!
マイナンバー詐欺



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 長谷川 純
(長谷川総合法律事務所 弁護士)

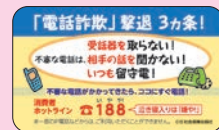
本体 40円+税

電話型・訪問型・メール型のマイナンバー制度に便乗した詐欺について、手口と撃退法を紹介。高齢者が狙われていることも注意喚起しします。

● マグネット ●

848051

「電話詐欺」撃退3カ条!



■110mm×65mm／カラー／マグネット

本体 120円+税

高齢者向け電話詐欺対策の周知・啓発グッズです。冷蔵庫などいつでも目に入るところに貼れ、啓発効果の高いマグネットシートにしました。窓口や配布などでご利用ください。

お問い合わせ

本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

高齢者の健康づくりに

508005 **新刊**
75歳以上の皆さま！
健康診査のご案内です



■A4判／4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円+税

後期高齢者健診の受診勧奨リーフレット。見やすさ・分かりやすさを意識し、イラストなどを工夫しています。フレイル対策の解説付き。

224091
プラス・テン
+10でアクティブに！
シニアのアクティブガイド



■A4判／6頁カラー／
リーフレット
■監修 宮地元彦
((独)国立健康・栄養研究所
健康増進研究部 部長)

本体 50円+税

「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」をシニア向けに紹介するリーフレット。ロコモティブシンドローム予防記事も掲載。

861011
腰痛にならないための
柔軟性&筋力アップ体操



■A4判／6頁カラー／
リーフレット
■監修 金 憲経
(東京都健康長寿医療センター
自立促進と介護予防研究チーム
研究副部長)

本体 60円+税

腰痛の一次予防のためのリーフレットです。腰痛予防のための体操や日常生活でのポイントを、イラストで分かりやすく紹介。介護予防教室などに最適。

861021
ひざ痛にならないための
筋力アップ体重ダウン体操



■A4判／6頁カラー／
リーフレット
■監修 金 憲経
(東京都健康長寿医療センター
自立促進と介護予防研究チーム
研究副部長)

本体 60円+税

ひざ痛の一次予防のためのリーフレットです。ひざ痛予防のための体操を、イラストを中心に分かりやすく紹介。介護予防教室などでご活用ください。

223031
高齢世代向けアクティブガイド
プラス・テン
さあ、今日から+10 動いて 歩いて
健康寿命を延ばそう！



■A4判／8頁カラー
■監修 田畑 泉
(立命館大学 スポーツ健康
科学部学部長)

本体 72円+税

1日のタイムテーブルに合わせてできる「+10分(プラス・テン)」の身体活動をイラストで紹介。いつまでも元気で過ごすためのアクティブガイドです。

222041
中高年からの
日常ながら運動



■A4判／24頁カラー
■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)

本体 200円+税

日常生活上の動きを効果的な運動にかえる「日常ながら運動」を紹介する冊子。なかなか運動を習慣にできない中高年の方におすすめの一冊。

470054
今日からはじめよう！
高齢者の熱中症対策



■A4判／4頁カラー／
リーフレット
■監修 星 秋夫
(元桐蔭横浜大学大学院
スポーツ科学研究科 教授)

本体 36円+税

熱中症の危険性が高い高齢者向けに、「からだづくり・体調管理」と「暑さ対策」の視点で、対策法を紹介します。

894001
もっと知りたい！
温泉のこと



■A4判／6頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 50円+税

温泉が閉じこもり予防や介護予防に効果がある研究結果を紹介。温泉の知識から健康づくりに役立つ効果までを掲載。

508086
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

健診とフレイル対策は健康長寿の必須項目。本リーフレットでは、高齢者の健診項目の解説とともに、日頃のフレイル対策も紹介しています。

介護予防手帳

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

75歳以上の方の健康管理に。健診・かかりつけ医・ジェネリック医薬品・介護予防などの情報を掲載！

861002
お家で実践！
ついでに体操



■A4判／2頁カラー／天のり
■1冊50枚綴り
■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
特任教授)

本体 1,200円+税

「トイレから出たとき」「座るとき」などの生活のワンシーンに合わせて、お家で気軽に行える「ついでに体操」を紹介しています。

872062
介護予防教室ノート



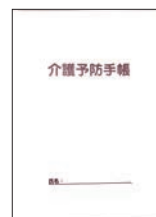
■A4判／2穴／
複写式

複写式で情報を
共有できる！

本体 250円+税

書き込み式冊子。複写式なので参加者と担当者が同じ情報を共有できます。介護予防手帳にセットできます。

879001
介護予防手帳



■A4判／PP素材／
2穴ファイル

本体 210円+税

介護予防チェックリストをセット。軽量で携帯に便利。綴じ具も柔らかい素材のため力がいらず、高齢者の使用に配慮しています。

健康長寿カレンダー

915022 A4サイズ 高齢者向け

健康長寿カレンダー 2025年



名称刷り込みスペース

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・悪質商法・季節の疾病対策などのテーマを毎月紹介します。



フレイル対策や社会参加、季節の疾病対策など、健康を維持するために役立つ情報を、イラストを使って分かりやすく解説。

カレンダースペースは書き込みがしやすいように広くとり、高齢者の方が読みやすいように、文字を大きく掲載しています。

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紹介』記事を掲載。



■A4判/28頁カラー
■監修 新開省二(女子栄養大学 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



裏表紙の「救急安心シート」には、生年月日や服薬中の薬などの情報やかかりつけ医、緊急連絡先が記入でき、いざという時に必要な情報をまとめておけます。

割引価格表(税別)

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 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 |
| 240円 | 230円 | 225円 | 220円 | 210円 | 200円 |

クリアファイル

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

本体 各100円+税

955023 医療費適正化対策
繰り返し使えて便利! リフィル処方箋
■編集部 編

956001 消費者問題
いろはで防ぐ 詐欺 悪質商法撃退7か条!
■監修 長谷川 純 (長谷川総合法律事務所 弁護士)

955042 フレイル対策
あなたは大丈夫? フレイルを知ろう
■編集部 編

956011 感染症対策
感染を防ぐ! 生活習慣
■編集部 編

消費者問題対策タペストリー

シリーズ名 905071

高齢者向け

悪質商法や振り込め詐欺にご用心!!



■縦80cm・横58cm/カラー
■布素材・ひもつき
■編集部 編

本体 75,000円+税 (1シリーズにつき4タイトル)

ヤングケアラーの認知度向上に

407016 新刊

一人で頑張り過ぎないで 家族を支える18歳以上のヤングケアラーを知っていますか?



■A4判/4頁カラー/リーフレット
■監修 小田桐麻未 (一般社団法人 ヤングケアラー協会 理事)

本体 40円+税

18歳以上のヤングケアラーの周知や当事者支援のためのリーフレット。働き方の工夫や相談窓口などについてまとめました。

●周知・啓発用にポケットティッシュや絆創膏もご用意しております。詳しくはお問い合わせください。

407012 周囲の人向け

ヤングケアラーをご存じですか?



■A4判/4頁カラー/リーフレット
■監修 森田久美子 (立正大学社会福祉学部 社会福祉学科 教授・一般社団法人日本ケアラ連盟 理事)

本体 40円+税

ヤングケアラーの周知を目的にした周囲の大人向けリーフレット。ヤングケアラーの定義や問題点、相談先などを紹介します。

407001 小学生版

家族のお世話をがんばるあなたへ ヤングケアラーをご存じですか?



■A4判/4頁カラー/リーフレット
■監修 森田久美子 (立正大学社会福祉学部 社会福祉学科 教授・一般社団法人日本ケアラ連盟 理事)

本体 40円+税

小学生を対象に全漢字にルビを振り、ヤングケアラーの定義や相談先を親しみやすいイラストと共に分かりやすく紹介します。

407006 中学生・高校生版

家族のお世話を頑張りあなたへ ヤングケアラーをご存じですか?



■A4判/6頁カラー/リーフレット
■監修 森田久美子 (立正大学社会福祉学部 社会福祉学科 教授・一般社団法人日本ケアラ連盟 理事)

本体 60円+税

中学生、高校生を対象にヤングケアラーの定義や、お世話や自分の気持ちを振り返るチェックリストを掲載。相談先も紹介します。

お問い合わせ

本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

〔見本進呈〕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・書籍やポスター等は除く)。

関連書籍

146001

ジェロントロジー・ライブラリー① 生涯発達条件 スーパー老人のヒミツは肉だけじゃない！ ～室井摩耶子に注目～



- A5判／168頁
- 平成28年発行
- 著 柴田 博

定価 1,100円
(本体 1,000円+税)

肉食推進派で老年学の大家・柴田博が世界最高齢の現役ピアニスト、室井摩耶子さんの生き方を取材分析。人生の目標があれば、誰でも老化と生涯発達を両立できると説く、楽しくも心強い人生の必読エール書である！

134071

The リエイブルメント



- A4判／72頁カラー
- 令和4年8月発行
- 特別寄稿 樽見英樹・秋山弘子
- 編著 医療経済研究機構 政策推進部 国際長寿センター

定価 1,320円
(本体 1,200円+税)

要支援者等を再び自立維持に戻している欧米諸国。注目の短期集中予防サービスの国内実証成果と、全国自治体への導入アドバイス。

135031

2分の即興劇で生活習慣を変える！ —健康教育プログラム—



- B5判／116頁カラー
- 令和5年3月発行
- 監修 神奈川県立保健福祉大学 大学院ヘルスインノベーション研究科・インノベーション政策研究センター
- 責任編著 齋炳匡

定価 1,650円
(本体 1,500円+税)

即興劇を用いた保健指導が行動変容を促すと、注目されています。その具体的な実施方法を分かりやすく学ぶ1冊。人は、言われても変わらないのに、演じてみると自分の殻を破れる。説得力をもってそれを伝える本書をまず手にとってみてください！

140032 ジェロントロジー検定試験 新公式テキスト

高齢社会の基礎知識 すぐわかる！ジェロントロジー〈改訂版〉



- B5判／124頁2色
- 令和5年7月発行
- 編著 一般社団法人 日本応用老年学会 検定委員会・改訂委員会

定価 1,650円
(本体 1,500円+税)

「少子高齢社会」の日本において、世代を超えて多くの人が支えあい、心豊かにいきいきとした人生を全うするために大きな役割を担うジェロントロジー（老年学）の入門書です。生き方や暮らし方を自分で選んだり、人の役に立ち社会を活性化したり、シニアの力をビジネスに活かしたりするために、必要不可欠な情報がコンパクトにまとまりました。

146005

ジェロントロジー・ライブラリー⑩ 高齢期の就業と健康 何歳まで働くべきか？



- A5判／180頁
- 平成28年10月発行
- 著 藤原佳典・小池高史

定価 1,100円
(本体 1,000円+税)

高齢者の就業は大切な課題。どうすれば、どんな仕事なら、働き続けられるのか？ 答えが、ここにある。やっぱりいくつになっても、ニッポン人にとっては、「仕事」と「役割」が元気の素だということを広く社会に伝える一冊です。

134091

ご存じですか？ 「介護助手」のちから



- B5判／76頁カラー
- 令和5年6月発行
- 編著 村山洋史 藤原佳典 東憲太郎

定価 1,320円
(本体 1,200円+税)

深刻な介護人材の不足。その切り札になるのが、元氣シニアの「介護助手」です。シニアの持つすごいサポート力をエビデンスと事例の両面から解明しました。

146015

PDCAを回す！地域を動かす！ コミュニティサポートブック



- B5判／116頁2色
- 令和4年12月発行
- 編著 藤原佳典 鈴木宏幸 高橋知也
- 監修 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

定価 1,870円
(本体 1,700円+税)

コミュニティ構築の担い手となる「住民主体によるグループ」の存在がますます重要視されています。研究と現場での経験に基づく知見を持つ著者が、グループ立ち上げや活動継続を支援する上で重要なポイントを、PDCAサイクルに基づき分かりやすく解説しています。

140002

高齢社会の道案内 ジェロントロジー入門



- B5判／288頁2色
- 平成25年9月発行
- 編著 NPO法人生活・福祉環境づくり21・日本応用老年学会
- 協力 東京商工会議所

定価 3,080円
(本体 2,800円+税)

子どもから高齢者までが、安心して暮らせる社会を築くために必要な知識を集約。ジェロントロジー（老年学）の入門書であり、今後の福祉にもシニアビジネスにも必須の、実用的エンサイクロペディアです。

146010

ジェロントロジー・ライブラリー⑩ 高齢期の住まいと安全 住宅改修と地震対策でまちづくり



- A5判／108頁カラー
- 平成29年11月発行
- 著 児玉道子

定価 1,100円
(本体 1,000円+税)

要介護の状態は人それぞれ。個別のニーズを見抜き、住宅改修でも住まいも幸せにする建築士である著者は、シニアを活用した家具転倒防止隊活動で、地震に強く、孤立者がいないまちづくりに挑戦中。業者任せの住宅改修を見直す1冊。

134081

“生活環境病”による不本意な 老後を回避する —幸齢住宅読本—



- A5判／136頁カラー
- 令和5年6月発行
- 監修 伊香賀俊治 (慶應義塾大学理工学部教授)
- 企画 住まいと住まい方のジェロントロジー研究会

定価 1,650円
(本体 1,500円+税)

住まいの断熱性能と居住者の健康を調べた全国調査から判明した「生活環境病」。その医学的エビデンスをやさしく解説しながら、住まいのリスクを見直し、自宅で最後まで幸せに歳をとるための国民必読の1冊。

134061

高齢者が主人公となって 地域を創っていく時代へ



- A4判／32頁カラー
- 平成28年発行
- 監修 柴田 博 (桜美林大学名誉教授・特任教授)
- 編者 一般財団法人 長寿社会開発センター 国際長寿センター

定価 275円
(本体 250円+税)

高齢者の諸相と高齢者ケア・支援を、国際比較によって明らかにしようとするプロダクティブ・エイジング研究の中から、地域ケアに関する各国の動きと高齢者の参加の実情をまとめました。高齢者がより積極的に地域へ参加するために、ご活用ください。

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
- 平成29年6月発行
- 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！すべての研究者&支援者必読の内容です。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に

後期高齢者健診の受診勧奨に



508005 **新刊**
**75歳以上の皆さま！
 健康診査の
 ご案内です**
 ■A4判/4頁カラー/リーフレット
 ■編集部 編
本体 36円+税



508086
**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
 健康審査のお知らせ**
 ■A4判/4頁カラー/リーフレット
 ■編集部 編
本体 36円+税

高齢者の情報提供に



861061 **新刊**
**いきいきシニアの
 毎日の健康管理(仮)**
 ■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)
 (後期高齢者向け)
本体 36円+税



864091
**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)
 (65~74歳向け)
本体 36円+税

お口の健康に



863002
**健康長寿はお口から！
 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)
 (後期高齢者歯科健診
 受診率UPに)
本体 60円+税



862012
**実践しよう！
 通いの場で活かすオーラルフレイル対応ガイド**
 ■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

重症化予防に



507096
**健診結果が要精査・要治療なら
 必ず医療機関を受診を！**
 ■A4判/2頁カラー/リーフレット
 ■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



507092
**健診の異常値を
 放置していませんか？**
 ■A4判/4頁カラー/リーフレット
 ■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 36円+税



312001 **新刊**
**あなたは糖尿病性腎症の可能性が
 あるため医療機関を受診してください**
 ■A4判/4頁カラー/リーフレット
 ■監修 岡田浩一
 (埼玉医科大学 腎臓内科 教授)
本体 36円+税

● 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
 ■監修 及川孝光
 (医療法人社団 ところ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)

**初回面接での
 利用に最適!**
 (天のり
 タイフ)
本体 各1,000円+税

537002
血圧が高めと言われたら

537012
脂質異常と言われたら

537022
血糖値が高めと言われたら

537031
肝機能異常と言われたら

537042
腎機能異常と言われたら

537051
肥満と言われたら



● 未治療者受診勧奨シリーズ ●

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!
 ■A4判/2頁カラー/リーフレット
 ■監修 及川孝光
 (医療法人社団 ところ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

311011
総合版

311022
高血圧編

311032
脂質異常編

311042
高血糖編



お問い合わせ

本社 TEL 03-3291-9841 FAX 03-3291-9847 名古屋 TEL 052-265-6030 FAX 052-265-6070

〔見本進呈〕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・書籍やポスター等は除く)。

低栄養対策に



862032
今日から始める 低栄養予防
 〈健康寿命をのぼそうシリーズ〉
 ■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



874052
実践! えいよーバランス生活
 〈介護予防シリーズ〉
 ■A4判／8頁カラー／リーフレット
 ■監修 熊谷 修
 (人間総合科学大学人間科学部
 健康栄養学科教授)
本体 80円＋税



877031
低栄養予防のためのチェックと知識
 〈今日からできる介護予防シリーズ〉
 ■A4判／2頁カラー／天のり
 ■1冊50枚綴り
 ■監修 熊谷 修
 (人間総合科学大学人間科学部
 健康栄養学科教授)
本体 1,200円＋税

フレイル対策・骨粗しょう症予防・運動習慣の啓発に



863101 **新刊**
幸せに生きる土台は、骨(仮)
 〈フレイルも認知症もこれで大丈夫! 幸齢人生の道案内シリーズ〉
 ■A4判／8頁カラー
 ■監修 萩野 浩
 (鳥取大学名誉教授・
 山陰労災病院院長)
本体 80円＋税



851021
知っていますか? フレイルって何?
 〈いつまでも地域で暮らすためにシリーズ〉
 ■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



865086
3本の矢でフレイルを防ごう!
 〈健康長寿新ガイドラインシリーズ〉
 ■A4判／12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 120円＋税



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



955042 **クリアファイル**
あなたは大丈夫? フレイルを知ろう
 ■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



863022
3つのアクティビティで活動不足を解消!
 ■A4判／8頁カラー／リーフレット
 ■監修 島田裕之
 (国立長寿医療研究センター老年学・
 社会科学研究センター長)
本体 80円＋税

■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)

本体 各36円＋税

二次元コードから
 動画再生も可能

226012
お家で実践! 日常ながら運動 家事編

226022
お家で実践! 日常ながら運動 生活編
 〈アクティブタイム〉

226032
お家で実践! 日常ながら運動 生活編
 〈リラックスタイム〉



多剤・重複服薬等の対策に



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



826002
多剤・重複服薬を見直しましょう
 ポリファーマシーにもご注意ください!
 ■A4判／4頁カラー／リーフレット
 ■編集部 編
本体 36円＋税



823071
ご存じですか? 繰り返し使える! ソフィル処方箋
 ■A4判／2頁カラー／リーフレット
 ■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

お申し込みのご案内

消費税について……………このチラシに掲載の価格は、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。カレンダーについてはP16をご覧ください。グッズなどについてはお問い合わせください。

貴名の刷込みについて…表紙下部に市町村名、社名、組合名などを刷り込みできます。部数により無料サービスもございますので右表を参照の上、ご利用ください。

梱包料・送料について…パンフレット・クリアファイルは合計1,000部、リーフレット・ポスターは合計2,000部以上のご注文で梱包料・送料を無料サービスいたします。それ未満の場合は実費を申し受けますのでご了承ください。また、送料として支出されにくい場合は、実費を単価に組み入れてご請求申し上げますので、その旨、お申し付けください。

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。

ご注文はお早めをお願いします…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。

見本進呈します

●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。見本をお届けいたします(原則1部・無償。書籍を除く)。

■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 |
| ポスター | 3,000部未満 | 10,000円 | 3,000部以上 | 無料 |

お申し込みはこちらまで

| | | | | | | | |
|----|------------------|-----|------------------|----|------------------|----|------------------|
| 本社 | TEL 03-3291-9841 | 名古屋 | TEL 052-265-6030 | 大阪 | TEL 06-6245-0806 | 九州 | TEL 092-413-7407 |
| | FAX 03-3291-9847 | 支局 | FAX 052-265-6070 | 支局 | FAX 06-6245-0805 | 支局 | FAX 092-413-7417 |

■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) ※ご注文部数が20,000部以上の場合は別途お見積りいたします。

| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

| 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 |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 60円 | 59円 | 58円 | 57円 | 56円 | 55円 | 54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 |
| 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 |
| 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 |

| 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 |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 170円 | 168円 | 166円 | 164円 | 162円 | 160円 | 158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 |
| 210円 | 206円 | 204円 | 202円 | 200円 | 198円 | 196円 |
| 220円 | 216円 | 214円 | 212円 | 210円 | 208円 | 206円 |
| 250円 | 246円 | 244円 | 242円 | 240円 | 238円 | 236円 |
| 280円 | 270円 | 265円 | 260円 | 255円 | 250円 | 245円 |

FAX申込書

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。

| | | | | | |
|---------|--|-----------------|-------|------|-------|
| お申し込み日 | 年 月 日 | いずれかに○を付けてください。 | ご注文 | お見積り | 見本ご請求 |
| コード | 商品名 | 部数 | 貴名刷込み | | |
| | | | 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 | 〒□□□-□□□□ | | | | |
| メールアドレス | 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✓を付けてください。 | | | | |
| | <input type="checkbox"/> 送料を商品単価に含める <input type="checkbox"/> その他() | | | | |
| 備考 | ※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

上記の個人情報の取り扱いについて同意します。

株式会社 **社会保険出版社**
<https://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
 名古屋支局 名古屋市中区丸の内3-6-11 レインボー丸の内 〒460-0002
 Tel.052-265-6030 Fax.052-265-6070
 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