

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

2025
vol.2
春夏号



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設定を見直し、**値下げを実施中**です。

国保制度・後期高齢者医療制度 後期高齢者健診



マイナ保険証の利用促進等



実務書籍



医療費適正化対策事業・ ジェネリック医薬品



特定健診・特定保健指導



重症化予防・要治療者への 受診勧奨・若年健診～保健指導



生活習慣病予防・健康づくり



エイズ予防

カレンダー



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



- 「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。
- ホームページにも各種カタログを紹介しております。ぜひご覧ください。

お知らせ

名古屋支局を
開設しました



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

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。

812007 **改訂新版**
**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

本体 25円＋税

815043 **改訂新版**
**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

本体 40円＋税

810036 **改訂新版**
**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

本体 65円＋税

814013 **改訂新版**
**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

本体 80円＋税

●在留外国人向け

813096 **改訂新版**
**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

821057 **改訂新版**
**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

822025 **改訂新版**
**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

●口座振替利用の推進に

825007 **改訂新版**
**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／
リーフレット
■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／
リーフレット
■編集部 編

本体 25円＋税

●70歳から74歳の医療制度の周知に

822043 **改訂新版**
**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

811098 **改訂新版**
**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／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円＋税

760022 **国保組合版**
**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 **国保版** 760082 **国保組合版**
**第三者行為による
交通事故などにあった場合はまず連絡を！**



■A4判／2頁カラー／
リーフレット
■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／
リーフレット
■編集部 編

本体 30円＋税

●“国保のことは”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！**

807006
**医療費が高額になるときは
高額療養費の申請を！**

807011
こんなときは14日以内に届出を！

本体 各1,000円＋税

807016
**交通事故などにあった場合は
国保に届出を！**

807026
国保制度のしくみ

807036
国保で受けられる給付

国民健康保険中央会発行
「国保のことは」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。

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



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

●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



861061 **新刊**
75歳以上の方の
毎日の健康管理
■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
健診後の
フォロー
本体 36円+税

508005 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

マイナ保険証の利用促進等に

935001 国保版 761021 国保組合版 資格情報のお知らせを 交付いたします



■A4判／
2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編
**資格情報
のお知らせ用
同封にも最適**
本体 各22円+税

935041 国保版 761061 国保組合版 マイナ保険証をお持ちでない方へ 資格確認書を 交付いたします



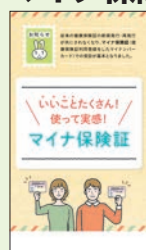
■A4判／
2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編
**資格確認書用
同封にも最適**
本体 各22円+税

931072 改訂新版 もっと安心に！もっと便利に！ マイナ保険証を 使ってみませんか？



■A4判／
2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編
本体 22円+税

931093 改訂新版 いいことたくさん！ 使って実感！ マイナ保険証



■B6変型判／
6頁カラー／
リーフレット
■編集部 編
**郵送好適
サイズ**
本体 34円+税

931036 改訂新版 今日から使ってみませんか？ マイナ保険証



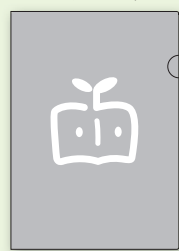
■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編
本体 36円+税

932061 マイナ保険証の 本格利用が 始まっています！



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編
本体 36円+税

956022 新製品 クリアファイル マイナ保険証 利用促進用 クリアファイル(仮)



■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

938061 ポスター 使ってみよう！便利なマイナ保険証 938056 ポスター いいこといろいろ！マイナ保険証を 使ってみませんか？



■A2判／カラー
■編集部 編
本体 各80円+税

カードケース

マイナンバーカードケース ジェネリック医薬品利用動奨記事付



933022 〈スタンダード版〉



934031 〈マイナ保険証版〉



934012 〈電子処方箋版〉

■ダイオキシン対応／
ポリプロピレン素材
■90mm×60mm
■編集部 編

本体 各48円+税

カードケース

■ポリオレフィン素材(ダイオキシン対応)



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

ビニールカバー

■塩化ビニル素材

930031 A型(透明)

930041 クリアA型(梨地)

■天地押さえ型

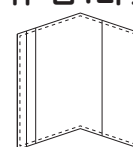
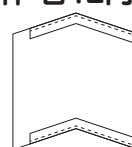
本体 各12円+税

930051 2号(透明)

930061 クリア2号(梨地)

■片ポケット型

本体 各12円+税



112052 (年度版) 国保担当者ハンドブック 2024

■A5判／948頁
1色
■改訂28版
■令和6年6月発行

2025年度版
6月発行予定

定価 4,620円
(本体4,200円＋税)

112082 (年度版) 運営協議会委員のための 国民健康保険必携2024

■A5判／196頁
1色
■改訂30版
■令和6年6月発行

2025年度版
6月発行予定

定価 3,080円
(本体2,800円＋税)

111059 (年度版) 後期高齢者医療制度 担当者ハンドブック2024

■A4判／432頁
2色・1色
■改訂17版
■令和6年6月発行

2025年度版
6月発行予定

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)

807063 (年度版) 介護保険のことば2024 法文解釈の手引き

■A5判／168頁
1色
■令和6年6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

2025年度版
6月発行予定

定価 1,760円
(本体1,600円＋税)

111095 (第4期特定健康診査・特定保健指導対応) 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／188頁
本文2色
■令和6年5月発行

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 (第4期特定健康診査・特定保健指導対応) 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
(帝京大学大学院 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
(帝京大学大学院 公衆衛生学
研究科 研究科長・教授)
杉本九実
(帝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)

115024 (年度版) 生活習慣病のしおり2025 -データで見る生活習慣病-

■A4判／
62頁カラー・
122頁1色
■令和7年3月発行

改訂
新版

定価 1,540円
(本体1,400円＋税)

116025 (年度版) がんのしおり2025 -データで見るわが国のがん-

■A4判／
66頁カラー・
56頁1色
■令和7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)

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

医療費適正化対策事業・ジェネリック医薬品の普及に

822061

医療費節約のための
正しい医療のかかり方 ほんどのミニガイド



■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

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

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

825053

実践しよう！
セルフメディケーション



■A4判／
2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円+税

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

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／
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

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

463034

あなたのそばにかりつけ薬局(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／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円+税

460023 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

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

462012 シール8枚

461026

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

本体 40円+税

460066

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

460003

ジェネリック医薬品
希望カード(カードのみ)



■カードサイズ
(85mm×54mm)
■丈夫な
PP加工

本体 25円+税

462032

この一言で賢く薬選び
「お薬はジェネリックで」



■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

460013

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

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

●子ども医療費適正化対策

407171

医療機関にかかる前に知っておきたい
子どもの上手な医療のかかり方



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

406066

考えてみませんか？
子ども医療費のはなし



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

462081

子どもの薬 ジェネリック
医薬品にしませんか



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

カードケース

ジェネリック医薬品利用勧奨記事付

934052

933002



〈表面〉 〈裏面〉
〈スタンダード版〉 〈マイナ保険証版〉
■ダイオキシン対応／ポリプロピレン素材
■90mm×60mm

本体 各35円＋税

マイナンバーカードケース

ジェネリック医薬品利用勧奨記事付

933022

934031

934012



〈表面〉 〈裏面〉 〈表面〉 〈裏面〉 〈表面〉 〈裏面〉
〈スタンダード版〉 〈マイナ保険証版〉 〈電子処方箋版〉
■ダイオキシン対応／ポリプロピレン素材
■90mm×60mm
■編集部 編

本体 各48円＋税

●整骨院・接骨院の適正利用に



820046
整骨院・接骨院(柔道整復師)で
健康保険が使えるとき

■A4判／2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円＋税



811025 国保版
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 各36円＋税



810022
接骨院・整骨院では保険証を
使える範囲が決められています

■A4判／4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税



816013 国保版
782062 国保組合版
ご注意ください！
整骨院・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



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

特定健診・特定保健指導

●受診勧奨に



509201 国保版
508079 国保組合版
必ず受けよう
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



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



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／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円＋税



503005
40歳～74歳の皆様へ
がんばるカラダの応援団
特定健診を受けましょう！

■A4判／4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税



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



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

本体 36円＋税 本体 80円＋税



508081 ポスター
40～74歳のみなさまへ
特定健診に行こう！

■A2判／カラー
■編集部 編

本体 80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

●未受診者勧奨に



505032
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／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円＋税



503053
未受診の皆さまへ
まだ間に合います！
特定健診を受けましょう
■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



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

●未受診者勧奨に＜受診勧奨ハガキ＞

これ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。

受診で見つけよう
未来のあんしん！ 特定健診

40歳から74歳の方へ
受診しよう！ 特定健診



508022
ハガキ
■編集部 編
508032
圧着ハガキ
■編集部 編



508026
ハガキ
■編集部 編
508036
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。



500015 **新刊**
健康診断結果を活かして
生活習慣を改善！
■A4判／4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36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

郵送好適
サイズ



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

本体 36円＋税

郵送好適
サイズ



501087
特定健診結果を活かそう
健康づくりサポートBOOK
■B6変型判／16頁カラー
■監修 福田 洋
(順天堂大学大学院 先端予防医学・
健康情報学講座 特任教授)

本体 72円＋税

郵送好適
サイズ



503045
活かしていますか？
あなたの健康診断結果
■A4判／2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円＋税



271091
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

一般健診にも



506021
健康診断結果を買って活かして
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



505051
結果をチェックして生活チェンジ！
健康診断結果の活かし方
■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



505012
気になる健康診断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



505081
健康診断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



505002
医療機関への受診も大切！
健康診断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

医療機関
受診勧奨にも

501005
確認しよう！実践しよう！
健診結果の活用法



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

271031
生活習慣を改善して
目指せ健康生活！



■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・
予防医療学会 理事)

本体 200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
介護予防・フレイル予防
推進支援センター長)

65～74歳
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／リーフレット ■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



●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

506012
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／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円＋税

505022
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

505062
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／
リーフレット
■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／
リーフレット
■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 水嶋春翔
(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／リーフレット

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 食生活編
545111 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
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

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！



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

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

310051 **新刊**

糖尿病・糖尿病性腎症の重症化を防ぐ生活習慣改善術



■A4判/4頁カラー／リーフレット
■監修 辻本哲郎
(虎の門病院分院 糖尿病内分泌科 部長)

本体 36円+税

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

310002

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
(医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐／日本臨床栄養協会 理事長／医学博士)

本体 36円+税

313024

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 日本臨床栄養協会 理事長／医学博士)

本体 72円+税

●要治療者等への受診勧奨に

501111 **新刊**

健診結果「要精検」「要治療」の放置はキケンです！



■A4判/4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円+税

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／リーフレット
■編集部 編

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／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

●糖尿病性腎症の受診勧奨に

312001

あなたは糖尿病性腎症の可能性があるので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

●1カ月以内に必ず受診シリーズ●

■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 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 KRD日本橋 理事長)

1カ月以内に必ず病院を受診してください

315011

血圧値に異常がみられます

315031

血糖値に異常がみられます

315021

脂質に異常がみられます

本体 各1,200円+税



●未治療者受診勧奨シリーズ●

■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 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 KRD日本橋 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！

311012

<総合版>

311022

<高血圧編>

311032

<脂質異常編>

311042

<高血糖編>



●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

501075 **新刊**

健康の芽を育てて元気な未来へ！健診結果の賢い活かし方



■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

272041

その習慣が未来の自分をつくりだすから、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

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/4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 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

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・疲れない体をつくる
 簡単エクササイズ



■A4判／
 4頁カラー／
 リーフレット
 ■監修 中野ジューズ修
 (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

●食生活

213003
 まずは2kgから！
 忙しくても続く！ゆるやかな食生活の改善



■A4判／
 12頁カラー
 ■監修 阿部圭子
 (京都医療センター
 臨床研究センター
 予防医学研究室
 保健師)
 本体 120円＋税

581063
 元気になる食習慣
 〈かんたん解決！生活習慣病予防シリーズ〉



■A4判／
 4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
 健康学部准教授
 博士(学術)・
 管理栄養士)
 本体 36円＋税

582032
 上手に減塩しよう！
 〈かんたん解決！生活習慣病予防シリーズ〉



■A4判／
 4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
 健康学部准教授
 博士(学術)・
 管理栄養士)
 本体 36円＋税

956036 クリアファイル
 当てはまる人は要注意！
 食習慣を見直そう



■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

●飲酒対策

258051
 見直してみませんか？
 お酒との付き合い方



■A4判／
 4頁カラー／
 リーフレット
 ■監修 松下幸生
 (独立行政法人
 国立病院機構
 久里浜医療センター
 院長)
 飲酒ガイドライン
 対応
 本体 36円＋税

555032
 なるほど！カンタン！お酒との上手な付き合い方
 〈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

572023
 良眠生活のススメ



■B6変型判／
 8頁カラー／
 リーフレット
 ■監修 中村真樹
 (青山・表参道睡眠
 ストレスクリニック
 院長)
 本体 36円＋税

231021
 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
 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/栗山健一
 室長/吉池卓也
 本体 36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

●ファイル・グッズ

950060 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 こころとからだの元気プラザ
 学術特任顧問・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



■カバー直径51mm／メジャー長さ1.5m
 ■素材 ABS樹脂、PVC
 本体 180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

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)。

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

■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)



本体 各1,000円+税

537002

血圧が高めと言われたら

537031

肝機能異常と言われたら

537012

脂質異常と言われたら

537042

腎機能異常と言われたら

537022

血糖値が高めと言われたら

537051

肥満と言われたら



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



528006 **新刊**

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)

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)

523055

食塩のとり過ぎに注意！

■監修 榎本眞理

(愛知学院大学 心身科学部 健康栄養学科 教授・管理栄養士)

528084 **新刊**

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)

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)

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)

520018

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)

528044

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)

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)

520056

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)

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)

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)

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)

528034

カルシウムとれていますか？

■監修 榎本眞理

(愛知学院大学 心身科学部 健康栄養学科 教授・管理栄養士)

がん予防シリーズ

がんの予防法や早期発見のポイントを紹介した天のりシリーズです。

■A4判／2頁カラー／天のり ■1冊50枚綴り

本体 各1,000円+税



526004 **新刊**

予防しましょう 子宮頸がん

■監修 喜納奈緒

(がん・感染症センター 東京都立駒込病院 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)

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)

527002

肺がんを予防しましょう

■監修 森成 元

(元横浜逓信病院院長)

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)

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)



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。

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 日本禁煙科学会 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)

581085 お酒はほどほどに。

■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 名誉院長・顧問)

582024 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 日本臨床栄養協会 理事長/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)

■A4判/4頁カラー/
リーフレット

本体 各36円+税



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))

582018 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/日本臨床栄養協会 理事長/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 阿部眞弓(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醫院院長)

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 榎本眞理(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病院長)

570092 サラサラ血液

■監修 栗原 毅
(東京クリニック東京・日本橋院長/前慶應義塾大学特任教授/医学博士)

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(スタジオナッツ・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)

519011 痛いの足だけじゃない! 生活習慣病のリスクもたくさん! 高尿酸血症BOOK

519002 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

518092 血液をきれいにする機能がピンチに!? 腎機能異常BOOK

518082 働きものの沈黙の臓器を守ろう 肝機能異常BOOK

518052 食塩・運動・ストレス対策で下げる 高血圧BOOK

518062 血管の老化を知らせる 脂質異常症BOOK

518072 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)

516522 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

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)。

エイズ予防に

大きくて見やすいA4サイズ

435072

3STEPで学ぶ HIV&AIDSのこと



■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
名誉センター長)

本体 40円+税

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

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

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



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



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

コンパクトな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 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



435020

大切なことだから… 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

カレンダー(2025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

912071

■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/日本臨床栄養協会理事/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 藤本陽平(筋肉デザイナー/NSCA認定パーソナルトレーナー)

B5サイズ

913024

■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、マイナンバーカードの保険証利用、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！



915022

健康長寿カレンダー

■A4判/28頁カラー/中とじ 高齢者向け
■監修 新開省二
(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ヵ条」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。

※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。

●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。

大阪 TEL 06-6245-0806 FAX 06-6245-0805

九州 TEL 092-413-7407 FAX 092-413-7417

値下げした製品の価格は□で表示しております。

フレイル対策・一体的実施・歯と口の健康に

●フレイル対策・骨粗しょう症予防



863101 **【新刊】**
幸せに生きる土台は、骨
～骨粗しょう症が弱く、骨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



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



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。



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・
社会科学センター長)
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)
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 医学教育部門教授)
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

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」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！

■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

新ガイドラインに基づく

公式出版物は、
弊社だけ

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

■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
912071	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
913024	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
915022	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もございます。

●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。



「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
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 大阪府中央区博労町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

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2025vol.2 (B22022)