

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

2026
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、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



2 3

マイナ保険証の利用促進等



3

実務書籍



4

医療費適正化対策・ バイオシミラー・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

好評シリーズ



10 11 12

エイズ予防

カレンダー



13 13

一体的実施・ 「健康長寿新ガイドライン」出版物



14 15

- 「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。

65th
Anniversary

おかげさまで65年
「信頼」と「未来」をカタチにこれからも



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



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

国保制度の普及・啓発に 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
**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
**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
**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
**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

●保険税(料)の収納対策に

821057
**なぜ国保税(料)を
納めるの？**



郵送好適
サイズ

■B7変型判／8頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 45円＋税

822025
**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
**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
**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
**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

821003
**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

820017 国保版 760083 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

●在留外国人向け

813096
**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

●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

●子ども・子育て支援金制度の周知に

827041 国保版 762001 国保組合版
**令和8年4月から始まります！
子ども・子育て支援金制度**



■A4判／4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

各種
新刊

本体 各40円＋税

827011 国保組合版
**令和8年4月から「子ども・
子育て支援金制度」が始まります**



■A4判／2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円＋税

●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。

●後期高齢者健診後のフォローに

861061
**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)

本体 36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

●後期高齢者健診の受診勧奨に

508047 **新刊!**

後期高齢者医療制度にご加入の方へ
今こそ受けよう! 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

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



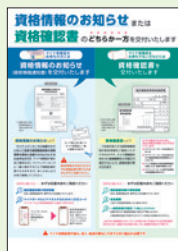
■A4判/
4頁カラー/
リーフレット
■編集部 編

本体 36円+税

マイナ保険証の利用促進等に

932071

資格情報のお知らせまたは
資格確認書のどちらか
一方を交付いたします



■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」・
「資格確認書」用
一斉送付時の同封に

本体 22円+税

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

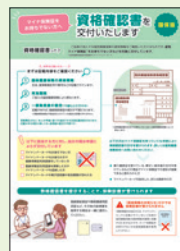
資格情報
のお知らせ用
同封にも最適

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



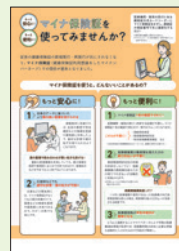
■A4判/
2頁カラー/
リーフレット
■編集部 編

資格確認書用
同封にも最適

本体 各22円+税

931072

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?

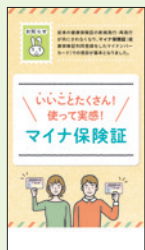


■A4判/
2頁カラー/
リーフレット
■編集部 編

本体 22円+税

931093

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

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

931036

今日から使ってみませんか?
マイナ保険証

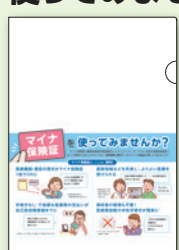


■A4判/
4頁カラー/
リーフレット
■編集部 編

本体 36円+税

956022 クリアファイル

マイナ保険証を
使ってみませんか?



■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

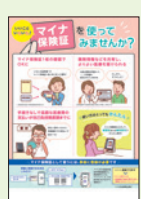
本体 100円+税

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勧奨記事付

933022

〈スタンダード版〉



〈表面〉

934031

〈マイナ保険証版〉



〈表面〉

934012

〈電子処方箋版〉



〈表面〉

〈裏面〉



■ダイオキシシン対応/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)



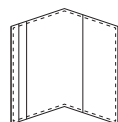
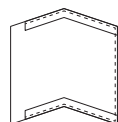
934063
片ポケット型(ブルー)
本体 14円+税



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)

930051 2号(透明)

930061 クリア2号(梨地)

■天地押さえ型

■片ポケット型

本体 12円+税

本体 各12円+税

112053 (年度版)

国保担当者ハンドブック 2025



■A5判／952頁
1色
■改訂29版
■令和7年6月発行

定価 4,620円
(本体4,200円+税)

112083 (年度版)

運営協議会委員のための 国民健康保険必携2025



■A5判／188頁
1色
■改訂31版
■令和7年6月発行

定価 3,080円
(本体2,800円+税)

111062 (年度版)

後期高齢者医療制度 担当者ハンドブック2025



■A4判／432頁
2色・1色
■改訂18版
■令和7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)

807064 (年度版)

介護保険のことば2025 法文解釈の手引き



■A5判／168頁
1色
■令和7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

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 ーデータで見る生活習慣病ー



■A4判／
62頁カラー・
122頁1色
■令和7年3月発行

定価 1,540円
(本体1,400円+税)

116025 (年度版)

がんのしおり2025 ーデータで見るわが国のがんー



■A4判／
66頁カラー・
56頁1色
■令和7年3月発行

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・バイオシミラー・ジェネリック医薬品の普及に

825024 **新刊**

生活習慣病予防と適正受診で
あなたも今日から医療費削減!



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円+税

822062

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

824022

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

822052

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

824041 **新刊**

一人でもみんなでも実践!
セルフメディケーションのススメ



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36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

823072

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

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

826003 **新刊**

薬をもらい過ぎていませんか?
正しく知って見直そう! 重複・多剤服薬



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円+税

467001 **新刊**

安くて安心! 新しい治療の選択肢
バイオシミラーをご存じですか?



■A4判／
2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

バイオシミラー
の周知に

460014

知らなかったを知ってよかった! に
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
■編集部 編

本体 36円+税

463034

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／
リーフレット
■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

460024 シール12枚

ペ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

462023 シール12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
462023
(5mm×15mm／14mm×33mm)
462013
(9mm×18mm／14mm×27mm)

本体 各45円+税

461027 カード3枚

ご活用ください
ジェネリック医薬品意思表示カード



■B6変型判／
4頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 40円+税

子ども医療費適正化対策

460066 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

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

406067

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

462082

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



820047
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



823005
整骨院・接骨院（柔道整復師）、鍼・灸、マッサージ 健康保険が使えるのはどんなとき？
■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税



811026 国保版
782005 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



810023
接骨院・整骨院では健康保険が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



811037
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

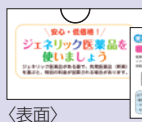
郵送好適
サイズ

カードケース ジェネリック医薬品利用勸奨記事付

934052
〈スタンダード版〉



933002
〈マイナ保険証版〉



■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勸奨記事付

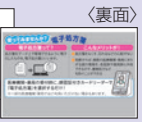
933022
〈スタンダード版〉



934031
〈マイナ保険証版〉



934012
〈電子処方箋版〉



■ダイオキシソ対応／ポリプロピレン素材
■90mm×60mm
■編集部 編

本体 各48円＋税

特定健診・特定保健指導

● 受診勧奨に



503121 新刊
健康づくりの第一歩！ 特定健診に行きましょう
■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税



509202 新刊 国保版
508080 新刊 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



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



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



505072
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。あなたも受けなさい！ 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



502066 ポスター
40歳から74歳の方へ 受診しよう！ 特定健診
■A2判／カラー
■編集部 編

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



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

508022 508032
ハガキ 圧着ハガキ
■編集部 編 ■編集部 編



年1回
受診で安心
特定健診！

508041 508051
ハガキ 圧着ハガキ
■編集部 編 ■編集部 編

参考価格表(税別)

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

504076 **新刊**
特定健診結果が届いた皆さん！
今日から始める健康習慣



■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

501056
どう活かす？
あなたの健診結果



■B6変型判／
8頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

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

503045
活かしていますか？
あなたの健診結果



■A4判／2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 22円＋税

500015
健診結果を活かして
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

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

506021
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

505081
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

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

505002
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

505051
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

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/東京都介護予防・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

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

503026

受けてみませんか?
特定保健指導



■A4判／
2頁カラー／
リーフレット
■編集部 編

本体 22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

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

301091

これからのあなたをつくる
健康dayプラン



■A4判／
42頁カラー
■監修 佐藤文彦(産
業医・労働衛生コン
サルタント/Basic
Health
株式会社 代表取締役)

本体 350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)

「コンビニ・スーパー編」
もご用意しております
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

●日々の生活をちょっぴりリチェンジ! 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

545131

飲酒編

■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)

545101

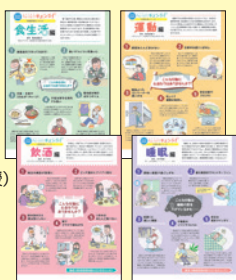
食生活編

■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)

545121

睡眠編

■監修 中村真樹(青山・表参道睡眠ストレスクリニック 院長)



●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

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

315002

糖尿病・糖尿病性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

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

501111

健診結果「要精査」「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

●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>

311023

<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

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れますだから、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

271082

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 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

500025

気になる健診結果はありませんか？



■B6変型判/8頁カラー／リーフレット
■編集部 編

保健指導に

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)

保健指導に

本体 36円+税

生活習慣病予防・健康づくり

●運動

220023

まずは-2kgから！

お腹周りも気分もスッキリ！続けやすい運動習慣



■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

道具いらずで今すぐできる！

自重トレーニング

職場編 223061 自宅編 223051



■A4判／
4頁カラー／
リーフレット
■監修・実演 比嘉一雄
(パーソナルトレーナー／
CALADA LAB.代表
取締役)

本体 各36円＋税

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
運動生理学士)

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

生活編 アクティブタイム 226022
リラックスタイム 226032



■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

●食生活

213016 新刊

何食べる？ どう食べる？

「食」から実践！健康生活



■A4判／
6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)

本体 54円＋税

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

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

545131

飲酒編 〈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
■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)

本体 22円＋税

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)

本体 36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 ところからたの元気プラザ
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



■カパー直径51mm／メジャー長さ1.5m
■素材 ABS樹脂、PVC

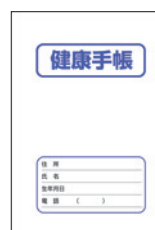
本体 180円＋税

●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

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



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



521004 **新刊**

肝機能低下に注意！

■編集 山崎恵子

(保健フォーラム21 編集代表)

528006

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)

528084

腎機能低下に注意！ 慢性腎臓病 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)

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)

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)

528073

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 顧問)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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

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)

522005

予防しましょう 大腸がん

■監修 高野正太

(大腸肛門病センター高野病院 理事長)

525053

予防しましょう 胃がん

■監修 矢野友規

(国立がん研究センター東病院 消化管内視鏡科 科長)

526055

予防しましょう 乳がん

■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)

527003

予防しましょう 肺がん

■編集協力 坪井正博

(国立がん研究センター東病院 呼吸器外科 科長)

527053

予防しましょう 前立腺がん

■監修 米瀬淳二

(がん研有明病院 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)

582033 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 健康栄養科 教授)

■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 享(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病院名誉院長)

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

518053 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



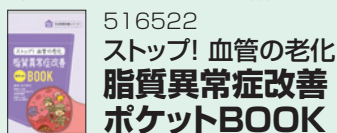
自宅で実践 生活習慣改善シリーズ

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



516502
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

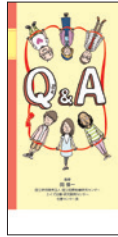


435071
**その「はてな」に
お答えします!
HIV/AIDS Q&A**
■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修
(公財)エイズ予防財団
本体 40円+税



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



434051
**大切な人のためにも知ろう
HIV&エイズについて**
■B7判／16頁カラー
■監修
(公財)エイズ予防財団
本体 40円+税



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

カレンダー(2026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

912072
■A4判／32頁カラー／
中とじ
本体 270円+税
■監修 久保 明
(医療法人財団湖聖会 銀座医院院長補佐／日本臨床栄養協会理事長／医学博士)
■料理 ひろのさおり(管理栄養士／料理家)
■体操 比嘉一雄(パーソナルトレーナー／CALADA LAB.代表取締役)

B5サイズ

913025
■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ともに、健康的な体づくりに役立つ簡単エクササイズや忙しくても手軽に作れて、体の調子を整えてくれるレシピを掲載し、日々の健康づくりにアプローチします。巻頭・巻末には特集記事も掲載。また、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。

●健康的な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。

●巻頭には、特定健診・がん検診の受診勧奨、巻末には適正受診・ジェネリック医薬品、マイナンバーカードの保険証利用、リフィル処方箋、心の健康を守るセルフケア、基本の感染対策などの特集記事を掲載。

レシピと
エクササイズは
動画でチェック
できます!

915023

いつまでも輝くシニアをめざす! 健康長寿カレンダー

■A4判／28頁カラー／中とじ
■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)

高齢者
向け
本体 250円+税



巻末には、「健康長寿のための12カ条」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。

一体的実施に

●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。

360021 **新刊** フレイル対策

放置しないで 耳の不調



■A4判／2頁カラー／リーフレット
■監修 岩崎 聡
(国際医療福祉大学三田病院 耳鼻咽喉科 教授／聴覚・人工内耳センター長)

本体 25円＋税

875003 フレイル対策

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

863111 **新刊** フレイル対策

生きがい発見&からだづくりで ゆたかにつながる フレイル予防



■A4判／16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 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 160円＋税

876012 フレイル対策

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

870013 認知症予防

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 認知症予防

〈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

862032 低栄養予防

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／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

862041 筋力トレーニング

今日から始める筋力トレーニング 〈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
■指導・監修 久野譜也
(筑波大学大学院教授)

本体 80円＋税

425081 **新刊** 歯と口の健康

受けてみませんか？ 歯周病検診(仮)



■A4判／2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)

市区町村版

本体 22円＋税

863002 歯と口の健康

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

862021 歯と口の健康

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 歯と口の健康

知って実践！ オーラルフレイル対策



■A4判／8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 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部 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部 在宅医療講座 特任教授)

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部 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

「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



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
912072	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
913025	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
915023	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
カレン ダー	1,000部未満	15,000円	1,000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 カレン ダー	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。

（B22024）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 2026vol.1



「プライバシーポリシー（個人情報保護方針）」および「個人情報に関するお問い合わせ」の個人情報を掲載しております。必要書類を送付いたします。必要書類を送付いたします。必要書類を送付いたします。

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