

2024年
(令和6年)
4月開始

第3期データヘルス計画・ 第4期特定健診・特定保健指導

関連製品のご案内

2024
vol.1

2024年度から第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導が始まります。
これまでの評価・見直しの過程で、健康課題に対する更なる取り組みが求められています。
そこで弊社では、課題解決にお役立ていただける多彩なサポート資料をご用意しました。
ぜひ皆様の効果的・効率的な保健事業の実施にご活用ください。

ご担当者向け書籍

support 1



2

特定健診の受診率向上・ 情報提供に

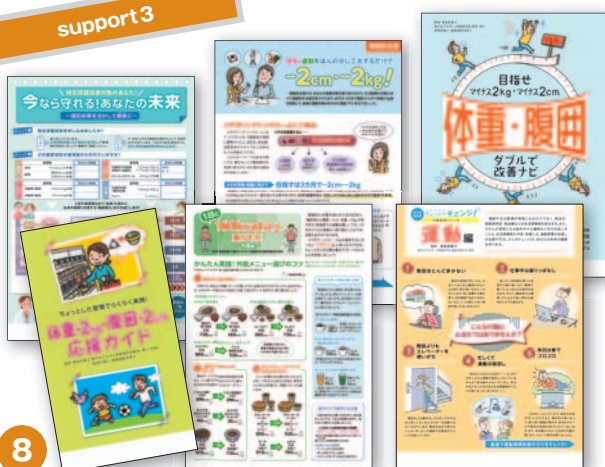
support 2



6

特定保健指導の 利用率向上に

support 3



8

重症化予防に

support 4



10



- 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定価を見直し、値下げいたしました(で表示)。
- 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!

国保の データヘルス計画 策定・推進ガイド [第3期版]



117051

■令和5年8月発行
■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)
■ISBN978-4-7846-0359-6

定価 3,080円
(本体 2,800円+税)

国保のデータヘルス計画「第2期計画の評価」と「第3期の計画策定」についてすっきりと理解し、データヘルス計画策定と今後の保健事業の推進ができるようサポートする実践的なガイドブックです。

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収載



111095

■令和6年1月発行予定
■A4判／180頁／本文2色
■ISBN978-4-7846-0366-4

定価 3,080円
(本体 2,800円+税)

厚生労働省保険局公表の「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」を書籍化しました。巻頭解説にて、第4期の主な変更点等を詳しく掲載。医療保険実務ご担当者、健診機関ご担当者等必携の手引きです。

標準的な健診・保健指導プログラム [令和6年度版] 巻頭解説収載



114033

■令和6年1月発行予定
■A4判／412頁／本文2色
■ISBN978-4-7846-0365-7

定価 3,850円
(本体 3,500円+税)

厚生労働省健康局公表の「標準的な健診・保健指導プログラム 令和6年度版」を書籍化しました。巻頭解説にて、特定健診・特定保健指導導入のあらましを掲載。さらには、第4期の主な変更点を詳しく解説しています。特定健診・特定保健指導のご担当者等必携の保存版です。

ナッジを応用した 保健事業実践BOOK



118031

■令和5年11月発行
■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)
■ISBN978-4-7846-0368-8

定価 2,640円
(本体 2,400円+税)

知らず知らずに望ましい行動の選択を促すナッジは、保健事業への活用とその効果が期待されています。ナッジを保健事業に生かすためのフレームワークやこれを使った事業の取り組み、その評価方法など、ナッジによる保健事業の実践的ノウハウが詰まったガイドブックです。

生活習慣病のしおり2023 ーデータで見る生活習慣病ー



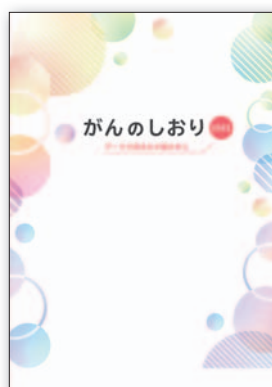
115022

■令和5年3月発行
■A4判／62頁カラー・122頁1色
■ISBN978-4-7846-0355-8

定価 1,540円
(本体 1,400円+税)

本書は、健康日本21をはじめとする、生活習慣病の重症化予防・生活習慣の改善に関するすべての方々のために作成されたデータ集です。主要な生活習慣病のポイント、関連データなどを網羅的にまとめた実務者必携の一冊です。

がんのしおり2023 ーデータで見るわが国のがんー



116023

■令和5年5月発行
■A4判／66頁カラー・52頁1色
■ISBN978-4-7846-0356-5

定価 1,540円
(本体 1,400円+税)

今や2人に1人はなるといわれる「がん」。この書籍は、「がん」に対する国の各種対策、さまざまな施策などを多様な視点からまとめてあります。がんに関する各種データなどを取りまとめた、関係者必読の一冊です。

ご提案!

効果的に伝える・促す! 対象者に行動変容を促すお役立ちツール

ニーズに合わせた保険者別ツール

郵送好適
サイズ

関連製品 ▶ P6・P7

受診
勧奨に

各保険者に対応するリーフレットです。観音開きのようにページを開くことができ、最初の見開きは受診対象者やメリットなどを紹介し受診の必要性を伝え、次の見開きでは特定健診・特定保健指導の流れを紹介。Q&Aなども盛り込まれ受診前に役立つ情報が満載です。封筒に収まる利便性の高いサイズ。

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

健保組合版

509152

共済組合版

509082

各種
新刊

国保版

509039

国保組合版

508077



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

健保組合版

509151

共済組合版

509081

国保版

509038

国保組合版

508076



未受診者
対策に

保険者別の再勧奨用リーフレットです。被用者保険版は被扶養者に向けた内容をご用意しました。基本的な知識の他に、未受診者の言い訳タイプ別に特定健診を勧める内容なども盛り込んでいます。

受けましたか? 今年の特定健診

■B6変型判/6頁カラー/リーフレット

■編集部 編

本体 各35円+税



被用者保険版

503062



国保版

503052



国保組合版

503072

第4期対応ツールをご活用ください!

第4期(令和6年度~)
に対応した新刊も
続々発刊予定!

505071 新刊



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

特定健診の受診勧奨用リーフレットです。受診のメリットや流れを紹介。受診をしないケース別の対応法も掲載し、積極的な受診を促します。



受診
勧奨に

505021 新刊



より充実した 特定保健指導を利用して無理なく賢く健康に!

■A4判/4頁カラー/リーフレット

■編集部 編

本体 36円+税

特定保健指導の利用勧奨用リーフレット。第4期から導入されるアウトカム重視の保健指導について解説。利用の流れやメリットを説明し、利用を促します。



特定保健指導
の利用勧奨に

伝わるメッセージで
受診のきっかけをつくる

ご提案はこちら  <リーフレット3点セット>

メッセージ性抜群！ ナッジ理論を採用したリーフレット。
セットでご活用いただくと、より効果的です！

507051



受診勧奨用

505011



情報提供用

507061



特定保健指導
の利用勧奨用

ナッジ理論等の表現を用いたリーフレットです。ピクトグラムで直感的な理解を促します。
セットでのご活用で、視覚的に対象者に印象付けることが可能です。効果的な広報にお役立てください。

仕様：A4判4頁カラー／リーフレット **本体 各36円＋税**

関連製品 ▶ P6～P9

漫画展開で、親しみやすく分かりやすい！

読みやすさ抜群のリーフレットで、周知効果アップにつなげてみませんか？

504082



未受診者
対策用

501024



情報提供用

500033



特定保健指導
の利用勧奨用

よくある身近な例を漫画で展開すると、自分ごととして捉えることができます。
親しみやすい漫画とイラストを使ったリーフレットで、特定健診・特定保健指導に無関心な人に有効なアプローチを。
セットでご活用いただくと、より効果的でおおすすめです。

仕様：A4判4頁カラー／リーフレット **本体 各36円＋税**

関連製品 ▶ P6～P9

ご提案はこちら  <リーフレットとポスターで啓発効果アップ！>



40歳から74歳の方へ
受診しよう！ 特定健診

リーフレット 503014

■A4判／4頁カラー

■編集部 編

本体 36円＋税

ポスター 502066

■A2判／カラー

■編集部 編

本体 80円＋税



40～74歳のみなさまへ
特定健診に行こう！

リーフレット 501032

■A4判／4頁カラー

■編集部 編

本体 36円＋税

ポスター 508081

■A2判／カラー

■編集部 編

本体 80円＋税

セミオーダーで
簡単カスタマイズ！

ご提案はこちら  <受診勧奨用 ハガキ・圧着ハガキ>

受診で見つけよう 未来のあんしん！ 特定健診

ハガキ 508022 圧着ハガキ 508032
■A6判／2頁カラー・1色 ■A6判／4頁カラー
■編集部 編 ■編集部 編



圧着ハガキの
中面には受診の
メリットを掲載。
受診率アップ
を後押し！



被扶養者
向けも
ご用意！

●セミオーダーでできること●



セミオーダー 1

名称や実施日程などの
刷り込みができます

セミオーダー 2

住所や電話番号、郵便
種別などの刷り込みが
できます

■参考価格表(税別)

ハガキ	■A6判／2頁カラー・1色 ■編集部 編	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 ■編集部 編	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。

郵送に最適！
情報提供用ツール

ご提案はこちら  <定型郵便サイズの封筒に収まる、
情報提供用リーフレット>

特定健診の結果通知送付時等に。同封に適した 定型郵便サイズの情報提供用リーフレットです。

■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



501056 新刊
どう活かす？
あなたの健診結果



502049
今年の特定健診は
いかがでしたか？
健診結果をもとに改善！



501047 新刊
特定健診を受けたなら
今日から見直し!
生活習慣

関連製品▶P4

要治療・要精検対象者へ
訴求力の高いツールで
受診を促す

ご提案はこちら  <コンパクトにまとまった未受診者対策ツール>

未治療者受診勧奨シリーズ

関連製品▶P10

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！

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

■A4判／2頁カラー
■監修 及川孝光

(医療法人社団 ところとからだの元氣プラザ 学術特任顧問／
医療法人社団 大地の会 理事長)

本体 各22円+税



311011
＜総合版＞



311022
＜高血圧編＞



311032
＜脂質異常編＞



311042
＜高血糖編＞

※第4期に合わせて、順次改訂する予定です。

●受診勧奨に●

505041 **新刊**

さあ行こう! 特定健診

毎年受けるからこそ健康状態がハッキリ見えてきます!!

■A4判/2頁カラー
■編集部 編**本体 22円+税**

三つ折りにもできる特定健診受診勧奨ツールです。特定健診の重要性や、対象年齢の人が受診する必要性について簡潔にまとめています。

501095

40~74歳の皆さん 受けるチャンスを活かさなきゃもったいない!
年に一度の特定健診で安心をつかもう■A4判/4頁カラー/リーフレット
■編集部 編**本体 36円+税**

特定健診受診勧奨用マンガリーフレット。身近な登場人物たちのやりとりの中で、特定健診のメリット、未受診のデメリットを解説します。

507051 **いつとき**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**

ナッジ理論等の表現を用いた、特定健診の受診勧奨リーフレット。シンプルかつ目を引くメッセージで、自発的な受診を促します。

509013

40歳から74歳の皆さん
特定健診のお知らせです!■A4判/4頁カラー/リーフレット
■編集部 編**本体 36円+税**

特定健診・特定保健指導の内容や流れについてまとめたリーフレット。裏表紙には重症化予防に加え、がん検診受診勧奨記事も掲載。

508063

「将来の自分」を決めるのは、今年のあなた!
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**

特定健診が生活習慣病の発症・重症化予防につながる「気づき」のチャンスとして、いかに重要であるかを訴えるリーフレットです。

503004

特定健診で、年に一度は
健康チェック■A4判/4頁カラー/リーフレット
■編集部 編**本体 36円+税**

特定健診の受診勧奨リーフレットです。血管の変化と生活習慣病の進行を図解し、重症化予防の観点から受診を促します。

●未受診者対策に●

501012

受診で見つけよう
未来のあんしん! 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**

特定健診の受診勧奨リーフレット。申し込みから受診までの流れや検査項目一覧、特定保健指導などについて分かりやすくまとめました。

505031 **新刊**未受診の皆さまへ 受けないのはもったいない!
いいことたくさん特定健診■A4判/2頁カラー
■編集部 編**本体 22円+税**

特定健診の未受診者向け再勧奨リーフレット。猫のキャラクターが特定健診のメリットや受診の流れを楽しく紹介します。

504082

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**

特定健診を受けるメリットと受けないデメリットを漫画とイラストで分かりやすくまとめた、受診勧奨リーフレットです。

被扶養者の受診率向上に!

500063 **新刊**このチャンスを逃さないで
受けてみませんか? 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**

特定健診の基本的な情報とともに生活習慣病の進行と症状についても説明して、特定健診受診の重要性を訴えます。

502072

被扶養者の皆さまへ
受けていますか? 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**

被扶養者向けの特定健診受診勧奨リーフレット。女性を意識したイラストやデザインで受診の流れや生活習慣病について説明します。

502053

40~74歳の被扶養者の皆さまへ
あなたの受診で家族も安心! 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**

主に女性の被扶養者に向けた、受診勧奨リーフレット。親しみやすいマンガで、健診の大切さや受診の流れを分かりやすくご紹介します。

508066 **圧着ハガキ**40~74歳の被扶養者の方へ
あなたに受けてほしい特定健診■A6判/4頁カラー
■編集部 編セミオーダー
対応

価格については別途、お問い合わせください。

セミオーダー対応の被扶養者向け特定健診受診勧奨圧着ハガキ。セミオーダー対応面には保険者個別の情報を掲載できる商品です。

情報提供で健診結果を活かす！

270047

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

健診後の情報提供を目的とした冊子です。メタボリックシンドロームを招く生活習慣病について説明し、すぐに始められる生活習慣改善のコツを紹介します。

503045 **新刊**

活かしていますか？ あなたの健診結果(仮)



■A4判／2頁カラー
■編集部 編

本体 22円＋税

メタボリックシンドロームの基礎知識や生活習慣の改善に役立つ情報を掲載した特定健診受診後の情報提供用ツール。

505081 **新刊**

健診結果が届いたら あなたに合った健康づくり(仮)



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

特定健診受診後の情報提供リーフレット。項目ごとに注意したいリスクと生活習慣の改善法を掲載し結果に合った健康づくりを応援します。

500073

特定健診を受けたあなたへ 健診結果活用ガイド



■A4判／12頁カラー
■編集部 編

本体 120円＋税

特定健診後の情報提供パンフレット。生活習慣病ごとの解説に加え、巻末にはフレイル対策についての記事を掲載しています。

273011 **新刊**

今を見て未来につなげる 生活習慣改善のコツ



■B6変型判／8頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

特定健診の情報提供用リーフレットです。自分の結果が記入できる検査項目一覧表や生活習慣の改善法、フレイル対策などを掲載します。

504074

特定健診、受けっぱなしにいませんか？ 健診結果を活用してカラダ改善！



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

特定健診の情報提供用リーフレット。検査項目の他、気軽に始められる生活習慣の改善法を分かりやすくまとめました。

505051 **新刊**

結果をチェックして生活チェンジ！ 健診結果の活かし方(仮)



■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

特定健診受診後の情報提供リーフレットです。特定健診の主な検査項目についてや、生活習慣改善のコツをコンパクトにまとめました。

501070

記入&チェックで健康づくりをスタート！ 特定健診結果活用BOOK



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

本体 200円＋税

特定健診の情報提供に最適なパンフレット。記入式のレーダーチャートと生活習慣チェックで、それぞれに合った健康情報を提供します。

501086

受診、実践！ 特定健診・特定保健指導 早わかりNAVI



■B6変型判／24頁カラー
■監修 福田 洋
(順天堂大学大学院 先端予防医学・
健康情報学特任教授)

本体 72円＋税

特定健診を活用して、生活習慣を改善するまでの道のりを、読者に分かりやすくご案内。知識を得ながら健康生活を目指します。

505011

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

ナッジ理論等の表現を用いた、特定健診の情報提供用リーフレット。ピクトグラムで直感的な理解を促し、イラストで実践法を解説。

507041 **新刊**

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

特定健診後の情報提供パンフレット。特定健診の主な検査項目に関連する知識と生活習慣改善のポイントなどを紹介します。

956041 **新製品 クリアファイル**

健診結果はいかがでしたか？ 毎年受けて結果を活用！



■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

健診結果を有効に活用していただくための情報提供クリアファイルです。健診や健康イベントでの配付など、さまざまな場面でご活用ください。

●若年健康診査に●

272041 **新刊**

その習慣が未来の自分をつくります 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

本体 36円＋税

20代・30代に向けた健診情報提供リーフレット。各年代で気をつけたいポイントや身に付けて欲しい生活習慣などを解説します。

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)

本体 72円＋税

若年期からのヘルスリテラシー向上を促すリーフレット。食事・運動・口腔ケアといった面から身に付けたい健康習慣を解説します。

272002

20～30代のあなたへ 今から始めませんか？ 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

20～30代に向けた健診情報提供リーフレット。身に付けて欲しい生活習慣や生活習慣病がどう進行するのかなどを解説します。

502082

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

特定保健指導対象者に受診を促すリーフレット。特定保健指導とは何かを知って実践することで、将来がどんなに安心なのかをまとめました。

503025

受けてみませんか？ 特定保健指導



■A4判／2頁カラー
■編集部 編

本体 22円＋税

特定保健指導の受診勧奨ツールです。親しみやすいマンガを使い、対象者の判定方法や、支援のタイプ、メリットについて説明しています。

506011 新刊

今なら守れる！ あなたの未来 健診結果を活かして健康に



■A4判／2頁カラー
■編集部 編

本体 22円＋税

特定保健指導対象者に、対象になった訳や放置した場合の経過、特定保健指導の流れ、計画の立て方などについて説明。利用動機にお役立てください。

502023

今回、対象となったあなた！ 受けよう!! 特定保健指導



■A4判／2頁カラー
■編集部 編

本体 22円＋税

特定保健指導の目的はもちろん、流れやメリットなど、伝えるべき情報を簡潔にまとめた特定保健指導の利用勧奨ツールです。

507061

この機会を逃さないで！ あなたは特定保健指導の対象者です



■A4判／2頁カラー
■編集部 編

本体 22円＋税

ナッジ理論等の表現を用いた、特定保健指導の利用勧奨出版物です。表紙のデータや保健指導のメリットで目を引き、利用につなげます。

505061

今が分岐点！ 将来の健康のために 特定保健指導を受けましょう



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

特定保健指導の目的や流れ、メリットなどを、イラストを用いて分かりやすくまとめた特定保健指導の利用勧奨リーフレットです。

アウトカム評価導入！ 腹囲－2cm・体重－2kg以上を応援

310021

体重－2kg・腹囲－2cm 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

「3か月で体重－2kg・腹囲－2cm」を達成するために、ちょっとした習慣で実践できる食事・運動を提案するパンフレットです。

313051

目指せ マイナス2kg・マイナス2cm 体重・腹囲ダブルで改善ナビ



■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

誰でも無理なく実践できる、減量のための生活習慣改善法を紹介。裏表紙には3ヵ月分の体重が記録できる記録表も付いています。

ICTを活用した
アウトカム評価
の導入に!!

便利な
保健指導用
メジャー

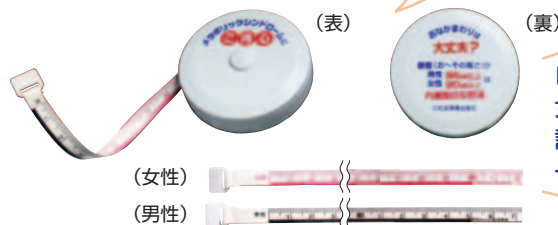
960005

腹囲計測メジャー メタボリックシンドロームにご用心

メタボリックシンドロームの診断基準の必須条件である腹囲の計測に最適なメジャー。

■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



目印があるから
女性と男性の
診断基準が
一目で分かる!

●初回面接サポートシリーズ●

特定保健指導用ツール。「3ヵ月で腹囲2cmかつ体重2kg減」に向け、食事・運動の実践を掲載し行動目標の設定をサポートします。

■A4判／2頁カラー／天のり ■1冊50枚綴り
■編集部 編

本体 1,200円＋税

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!



●日々の生活をちょっぴりチェンジ! 行動変容シリーズ●

表面では、不健康な食生活を紹介し、裏面でそれらの食生活を改善するためのコツを説明。誰もが取り組みやすい内容を紹介します。

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

本体 各22円＋税

545101 食生活編

545111 新刊! 運動編



504062

40～74歳のみなさん 生活習慣を見直すチャンスです 健康づくりは特定保健指導で確実に!



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円+税

特定保健指導利用勤奨用マンガリーフレット。身近な登場人物たちのやりとりの中で、特定保健指導のメリット、具体的な内容等を解説します。

502062

「受ける」と「受けない」で大違い! 今すぐ特定保健指導の申し込みを!



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

被扶養者向け

本体 36円+税

被扶養者向け特定保健指導利用受診勤奨リーフレット。「利用券」に同封の場合も、「利用券」送付後の再
利用勤奨用としても使えます。

504042

今、特定保健指導を受ければ、 まだ間に合います!



■A4判／2頁カラー
■編集部 編

本体 22円+税

特定保健指導の利用勤奨に。特定保健指導を受ける場合と受けない場合とで、受けない場合のデメリットを訴え、特定保健指導の利用につなげます。

214121

1日に160kcal以上減らそう! 外食編〈1日に160kcal以上 減らそう! シリーズ〉



■A4判／2頁カラー
■監修 曾我部夏子
(駒沢女子大学 人間健康学部
健康栄養学科 教授)
〈コンビニ・スーパー編もご用意!〉

保健指導に

本体 22円+税

外食で選ぶことの多いメニューに焦点を当ててエネルギーダウンのコツを提案。日常生活で実践しやすい運動も紹介しています。

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

動機付け支援の保健指導に。面接時に素早く行動計画を立て、対象者自身が生活習慣を改善するためのノウハウを盛り込みました。

301031

脱メタボリック シンドローム大作戦!



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

本体 350円+税

特定保健指導用パンフレットの決定版! メタボや生活習慣の改善の知識はもちろん、初回面接から最終評価までが1冊ですむ冊子です。

インセンティブの活用



ICTを活用した特定保健指導

提供: 株式会社インサイト

「マイナス2・2チャレンジ」

第3期に導入された「モデル実施」効果検証の結果、腹囲2cm・体重2kg減の達成者には、翌年の健診結果に改善傾向が認められたこと等を踏まえ、第4期特定健診・特定保健指導では「アウトカム評価」主要達成目標(180P)を、腹囲2cm・体重2kg減とすることになりました。3カ月で、腹囲2cm・体重2kgの減少を楽しく目指す「マイナス2・2チャレンジ」は、アウトカム重視・ICT活用を推進する第4期の方針に合致した支援プログラムです。効果的な保健事業の実施に、「マイナス2・2チャレンジ」の導入を、ぜひご検討ください。

プログラム内容

- 1 ご担当者は「マイナス2・2チャレンジ」を告知するだけ。初回面接から事務局運営、プログラム終了後の実績集計までオールインワン。ご担当者の手間がほとんどかかりません。
- 2 参加者は、実施期間中(2～3カ月)、週1回、腹囲と体重をはかって入力、送信するだけでポイントを獲得。
- 3 プログラム終了後、参加者は、腹囲2cm以上減・体重2kg以上減達成で、賞品(インセンティブ)を獲得。

「マイナス2・2チャレンジ」は、厚生労働省補助金事業において、平成29年度から3年連続で採用された(株)インサイトが提供する健康インセンティブプログラムです。



一人当たりの費用を低減できます

●従来の特定保健指導との差は?

従来の特定保健指導(積極的支援)
1人当たり約30,000～40,000円+税

ICTを活用した特定保健指導「マイナス2・2チャレンジ」
1人当たり19,800円+税

オプション

～利用率向上のための電話勧奨～

サービス案内を発送後に、未返信者・未利用者に対して電話勧奨を行います(別途費用)。

詳しくはお問い合わせください。

無料オンラインセミナーのご案内

定期開催

ICTを活用した特定保健指導「マイナス2・2チャレンジ」を検討されている担当者様に向けて、内容についての疑問質問にお答えするセミナーを、定期的に開催しております。

第4期特定健診・特定保健指導の現状について知りたい、「マイナス2・2チャレンジ」に興味がある等、関心がございましたら、お気軽にお問い合わせください。オンラインセミナー参加についての詳細をご案内いたします。



各種カタログ・チラシをご用意しております。お気軽にお問い合わせください!

508056 **要治療者向け**

今ある生活が失われる前に 医療機関を受診してください



■A4判／2頁カラー
■編集部 編

本体 22円＋税

ナッジ理論等の表現を用いた、要治療者向けの医療機関受診勧奨用出版物です。今ならまだ間に合うことを強調し、受診を後押しします。

507096 **要治療者向け**

健診結果が要精査・要治療なら 必ず医療機関の受診を！



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

本体 22円＋税

健診結果通知のタイミングで、郵送物同封・手渡し等で医療機関の受診勧奨に役立つツールです。

314002 **要治療者向け**

必ず医療機関を受診してください！ あなたは糖尿病性腎症の危険があります



■A4判／2頁カラー
■監修 岡田浩一
(埼玉医科大学 腎臓内科 教授)

本体 22円＋税

糖尿病性腎症重症化予防事業において、糖尿病・糖尿病性腎症の危険がある人向けに医療機関への受診を促す出版物です。

502006 **要治療者向け**

放っておくとどうなる？ 健診結果「要精査」「要治療」は必ず病院へ！



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

健診で精密検査や治療が必要と判定された人に、親しみやすい漫画をきっかけに医療機関の受診を促します。受診控えへの注意喚起も掲載。

507092 **重症化予防**

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

健診前後のフォローや保健指導のタイミングで、郵送物同封・手渡し・ラック設置等にご利用いただけるリーフレットです。

315001 **重症化予防**

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

糖尿病・糖尿病腎症とはどんな病気かを説明、早期からの対策や重症化対策をまとめたリーフレットです。

390001 **重症化予防**

慢性腎臓病(CKD) を予防しましょう！



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

本体 36円＋税

腎臓の働き、CKDへと進行する過程などを説明して、自覚しにくいCKDを発見するための健診の重要性、生活習慣の改善法を解説します。

310001 **重症化予防**

生活習慣病の重症化を防ごう！ メタボじゃなくても放っておかないで！



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

本体 36円＋税

重症化の怖さを知り、改善していただくためのリーフレットです。健診や医療の受診勧奨、保健指導の利用勧奨などにご利用ください。

313023 **重症化予防**

早めにSTOP! 生活習慣病の重症化を防ごう メタボじゃなくても要注意！



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

本体 72円＋税

メタボ非該当者にも重症化予防の重要性を訴え、受診後の生活習慣改善法を検査結果のレベル別で提案しています。

●Check & Do! シリーズ●

■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 津下一代(女子栄養大学 特任教授)

本体 各36円＋税

560013

体重が気になる人の 改善ダイアリー

560034

高血圧が気になる人の 改善ダイアリー

560023

血糖値が気になる人の 改善ダイアリー

560043

血中脂質が気になる人の 改善ダイアリー

560053

腎機能が気になる人の 改善ダイアリー

560063

尿酸値が気になる人の 改善ダイアリー



950059

健康づくりファイル

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



【内容の特長】

- ファイルには、健診の検査結果の見方や、健康・生活習慣病予防のための情報がセットされています。
- 全面刷り替え・一部差し替え・追加など、ご要望にあわせて印刷、ファイルに挿入いたします(別途お見積り)。
- ファイル素材の変更(紙・塩化ビニール)やポケット綴込式への変更も可能です。
- 納期は受注日より約40日後となります。

価格は仕様・数量などにより変わりますので、その都度お見積りいたします。

●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
■編集部 編

本体 各100円＋税



956016

口の健康

お口の健康 歯を守るセルフケア

956036

新製品 食習慣

当てはまる人は要注意! 食習慣を見直そう

955062

食習慣

元氣をつくる食習慣

956031

新製品 運動

運動を習慣にしよう

955052

運動

始める続ける運動習慣

955091

特定健診・情報提供

健診結果は、あなたの体の成績表です

●一般健診に

500024

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

本体 36円＋税

健診を受けた方々に対して、生活習慣の維持・改善を促すリーフレット。各検査の基準となる数値と目的などについて説明し、生活習慣の改善法を紹介しています。

271065

これならできる！ 健康習慣



■A4判／24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・抗加齢
センター長／常葉大学健康科学部長・教授／医学博士)
協力 仁瓶史美 (米国登録栄養士)

本体 240円＋税

生活習慣病の解説と、それらの生活習慣病を予防するためのカンタンに取り組める健康的な習慣をご紹介しますパンフレットです。

500055

健診結果を生活習慣改善に活かす本 健診とあなたの努力を見える化！



■A4判／32頁カラー
■監修 寺本民生
(帝京大学臨床研究センター センター長)

本体 280円＋税

健診結果がどんな病気と関係しているのかを理解し、それを生活習慣改善に活かすためのパンフレットです。

●歯と口の健康に

422001 一般版

お口の健(検)診を受けて 歯周病を防ごう



■A4判／2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 22円＋税

お口の健(検)診の受診勧奨ツール。歯を失うだけでなく全身に悪影響を及ぼす歯周病のリスクを伝え、受診の重要性を訴えます。

423062

お口の元気が体の元気に！ 今すぐ始める健口習慣



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 相田 潤
(東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科
健康推進歯学分野 教授)

本体 36円＋税

歯周病の知識と、予防・改善法を解説。かかりつけ歯科医やオーラルフレイルについても紹介しています。

424021 市区町村版

節目を迎えたみなさま 歯周病検診へ行きましょう



■A4判／2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 22円＋税

歯周病検診の受診勧奨ツール。歯を失うだけでなく、全身に悪影響を及ぼす歯周病のリスクを伝え受診の重要性を訴えます。

420021

目指せ！けんこう家族 しっかり守ろう！歯の健康



■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

歯周病と生活習慣病の関係や、口腔衛生の必要性を分かりやすいマンガで解説。ご家族みなでお口の健康の大切さを学べます。

421021

20代30代から実践したい！ お口の健康づくり



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 相田 潤
(東京医科歯科大学 大学院医歯学総合
研究科 健康推進歯学分野 教授)

本体 36円＋税

20～30代からの口腔ケアの重要性を訴え、定期的な受診を勧めるリーフレット。かかりつけ歯科医と口臭についても掲載しています。

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

歯周病と全身の健康の関係を中心に、生涯の口腔衛生の重要性を解説。歯の基礎知識やケアの方法、お口に良い生活習慣までが一冊に。

●たばこ対策

250061

今だからこそ 禁煙のチャンス



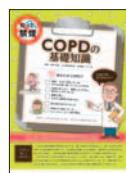
■A4判／4頁カラー／リーフレット
■監修 浅井一久
(大阪公立大学大学院 医学研究科
呼吸器内科学 准教授)

本体 36円＋税

禁煙できない人の「言い訳」を並べて、健康への効果を示しながら解決。禁煙に役立つ情報が盛り込まれているリーフレット。

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

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とたばこの関係を分かりやすく説明。COPDのチェック、知識、治療法、禁煙方法などをコンパクトにまとめました。

251031

これならできる！！ みんなでいっしょに禁煙チャレンジ！



■A4判／4頁カラー／リーフレット
■編集部 編

本体 36円＋税

禁煙啓発マンガリーフレット。身近な登場人物たちのやりとりの中でたばこの害を解説、禁煙のコツや禁煙外来等を紹介し、禁煙を促します。

251021

タバコについて 考えよう



■B5判／20頁カラー
■監修 奥仲哲弥
(山王病院副院長・呼吸器センター長)

本体 180円＋税

喫煙の害など喫煙者本人への影響の他、受動喫煙などによる周囲への影響を再認識することで禁煙を促すパンフレットです。禁煙支援にご活用ください。

581013

たばことサヨナラしよう ＜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 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)

本体 36円＋税

禁煙できないのはニコチン依存症だから、という導入から、たばこの煙に含まれる害や病気のリスクを解説。成功しやすい具体的な禁煙方法を紹介。受動喫煙の害についても掲載。

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

禁煙支援のためのパンフレット。離脱症状への具体的な対処法や禁煙継続のコツなど、実践的な情報を掲載しました。

ご注文のご案内

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問い合わせください。
見本は原則1部、無償で送付いたします。

●ご注文は郵便・FAX・電話のいずれでも承りますが、FAXが早くて便利です。FAX注文書のコピーをとってご利用ください。

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き表示となっております。代金ご請求時に消費税を加算させていただきます。

割引について

ご注文数に応じて割引いたします。詳しくはお問い合わせください。

貴名の刷込みについて

パンフレットは1種類につき1,000部以上、リーフレット・ポスターは1種類につき3,000部以上のご注文は、無料で表紙下部に組合名などを刷込みをいたします。ただし、1,000部（リーフレットは3,000部）未満の場合は実費7,000円・税別（ポスターの場合は3,000部未満は10,000円・税別）を申し受けます。

梱包料・送料について

合計1,000部（リーフレット・ポスターは合計2,000部）以上のご注文は弊社で負担し、それ未満の場合は実費を申し受けます。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

代金のお支払いは納品後2ヵ月以内にお願いします。それ以降になる場合は、送金予定日をご一報ください。

ご注文はお早めをお願いします (お急ぎの場合は電話・FAXで!)

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。



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定価を見直し、**値下げ**いたしました。

お申し込み日 年 月 日

株式会社 社会保険出版社 営業本部 行
FAX番号／本社 03(3291)9847
大阪支局 06(6245)0805
九州支局 092(413)7417

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	単 価	名称 刷込み
				有 ・ 無
				有 ・ 無
				有 ・ 無
				有 ・ 無

刷 込 名			
貴 組 合 名			
ご 担 当 課		ご担当者名	
電 話 番 号	()	FAX 番 号	()
ご 住 所	〒□□□-□□□□		
ご 希 望 の 納 期	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。 ☐ 送料を商品単価に含める ☐ その他 ()		
備 考	※組合独自様式の書類（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。		

(B34016) 第3期データヘルス計画・第4期特定健診・特定保健指導関連製品のご案内



「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
※個人情報をして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> 社会保険出版社 検索

本 社 東京都千代田区神田猿樂町1-5-18 千代田ビル 〒101-0064

Tel.03-3291-9841(代) Fax.03-3291-9847

大阪支局 大阪市中央区博労町4-7-5 本町T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