



株式会社
現代けんこう出版

gendai

令和7年
1月号

保存版

商品カタログ

健康づくり関連



現代けんこう出版の宣伝担当
メタクマさん

特定健診・特定保健指導

からだとこころの健康

高齢期の健康づくり

注文方法について

健康づくり事業のご案内

もくじ

2 特定健診・健康診断・特定保健指導

- 受診勧奨……………P.2・5
- 保健指導利用勧奨……………P.4
- 情報提供・保健指導……………P.9
- 保健指導……………P.20
- DVD教材……………P.22

23 からだとこころの健康

- 心の健康……………P.23
- がん関連……………P.24
- 飲酒対策・歯の健康……………P.27
- 感染症対策・熱中症予防……………P.28

29 高齢期の健康づくり

- フレイル・介護予防……………P.29

32 注文方法について

- 4パターンのご依頼を承っております…P.32

33 健康づくり事業のご案内

- 国保ヘルスアップ事業……………P.33
- 健康イベント用 測定器のご紹介……………P.34

商品について

- 単価はすべて税抜です。またカスタマイズなしの金額です。
- 税抜総額1万円以上で送料無料です。(税抜1万円未満は、別途1,000円(税抜)の送料がかかります)
- 単価のっていない商品は、カスタマイズを基本としています。カスタマイズについては、P.32をご参照ください。

お見積もり・注文・サンプルのご依頼方法

聞き間違い等を防ぐため、お見積もり・注文・サンプルのご依頼は、下記のいずれかの方法でお願いいたします。

ウェブで <https://www.gendaikenko.co.jp>

ホームページからサンプル請求、
見積り依頼、ご注文ができます。



FAXで 本冊子の裏表紙をコピーし、ご記入の上、
FAX.03-3846-1189

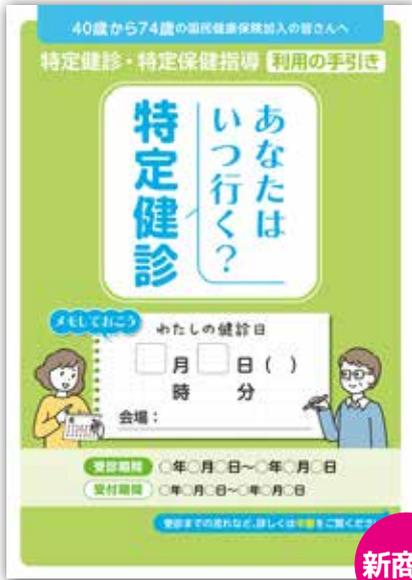
にお送りください。

ご質問等は **TEL.03-3846-1088** にお気軽にご連絡ください。

特定健診・健康診断・特定保健指導

受診勧奨

受診券同封に（カスタマイズを前提とした商品）



商品コード
p-0501002

特定健診・特定保健指導 利用の手引き

お好きなデザインで作成いたします。毎年リニューアルしています。
A4 / 4ページから

特定健診・特定保健指導 利用の手引き（一部）



新商品

受診勧奨

受診券同封に（カスタマイズなしに同封可能な商品）



商品コード p-0501021

あなたの安心のために受けよう特定健診

安心をテーマに、特定健診受診のメリットを伝えます。紙面全体を、明るい雰囲気でもとめ、対象者の受診を促します。

A4 / 4ページ
単価 45円

新商品



商品コード p-0501020

油断大敵！いまこそ受けよう特定健診

受診しなかった場合の体の変化を、未来予想図に模して時系列で記載しました。インパクトのある表紙で、視覚的にも健診の必要性を訴えます。

A4 / 4ページ
単価 45円

新商品



商品コード p-0501014

特定健診を受けていつまでも自分らしい毎日を
A4 / 4ページ 単価 45円



商品コード p-0501013

レッツ！特定健診 西遊記編
A4 / 4ページ 単価 45円



商品コード p-0501009

受けて得する！ 特定健診
A4 / 4ページ 単価 45円



商品コード p-0501007

姿を見せないサイレントキラー？ 特定健診で見つけだせ!!
A4 / 4ページ 単価 45円

「ナッジ理論」を意識した受診勧奨



商品コード p-0501016

特定健診は面倒? いいえ! 簡単です
A4巻三つ折り(6ページ)



商品コード p-0501017

40代・50代のあなたは「特定健診」を受けないとはいけません!
A4 / 4ページ 単価 45円



商品コード p-0501018

60歳を過ぎたあなたは「特定健診」を受けないとはいけません!
A4 / 4ページ 単価 45円

特定健診・特定保健指導

その他受診勧奨パンフレット

若年層向け



商品コード p-0501019

あなたに今知ってほしい Under40からはじめる健康診断のこと

特定健診の対象者と同時送付におすすめ! 若年層健診の受診勧奨・情報提供パンフレットができました。

A4 / 4ページ 単価 45円

漫画で伝える!



商品コード p-0501012

生活習慣病を予防・改善するために受けよう特定健診!!
B6変形 / 16ページ 単価 190円



商品コード p-0501003

忘れず受けよう特定健診
仕上がりサイズ180mm×102mm / 8ページ(両観音折) 単価 45円

ポスター・ファイル・ポケットティッシュ等各種グッズ作成

特定健診の受診を呼びかけるポスターやティッシュ、クリアファイル、マスク、シール、クオカード、図書カードなどもご希望に合わせて作成します。



ポスターデザイン案



ファイル裏面に健康情報を入れることが可能!



ティッシュデザイン案



個別受診勧奨

受診者の状況(数年に渡り未受診、数年に1度の受診、毎年受診、若年者)に合わせたパンフレットをご用意しています。



商品コード p-0502002

特定健診 どうして受けないといけないの?

商品コード p-0502003

特定健診 今年も受けないといけないの?

商品コード p-0502004

今年も受けよう! 特定健診

商品コード p-0502005

まだまだ元気な今だからこそ 健診を受けよう!

A4 / 4ページ 単価 45円

保健指導参加率アップに

特定保健指導についてわかりやすく説明したチラシやはがきをご用意しています。用途によって、使い分けが可能です。



商品コード p-0505004

特定保健指導を受けましょう

A4 / 2ページ

単価 35円

人気商品

商品コード p-0505005

今年、あなたは特定保健指導の対象です

A4 / 2ページ

単価 35円

商品コード p-0505006

あなたの未来を守るために特定保健指導を受けてください!

A4 / 2ページ

単価 35円

保健指導の実施期間は3~6か月に対応しています。



商品コード p-0503012

特定保健指導圧着はがき(V型)

商品コード p-0505003

あなたも変わる! 特定保健指導

A4 / 4ページ

単価 45円

商品コード p-0505002

特定保健指導のご案内

A4 / 4ページ

単価 45円

個別アドバイス付きの受診勧奨から、健診数値入り、ナッジ理論を活かした受診勧奨まで、さまざまな要望にお応えします。

- 多様なサイズ(ハガキサイズからA4、その他変形サイズ)に対応します。
- 印刷、宛名印字、仕分け、発送までワンストップでお受けします。
- ご予算、課題に応じて最適な受診勧奨、情報提供の方法をご提案します。
(未受診者対策などの事業としての受注、単独の印刷物としての受注どちらも可能です)

特定健診・特定保健指導

通常圧着はがき(V型) ※デザインは一例です



通常圧着はがき(Z型) ※デザインは一例です



商品コード p-0503003

受診勧奨 圧着はがき(Z型)

- ▶「40歳到達者」
- ▶「国保新規加入者」
- ▶「連続受診者」
- ▶「まだら受診者」
- ▶「連続未受診者」

新商品

伝わるデザイン・きめ細かい勧奨・豊富なラインナップで、特定健診の受診率向上に寄与します。

しっかりと受診の行動化につなげるために、納得しやすいストーリー性と強いメッセージ、シンプルなイラスト、わかりやすい情報提示でトータルデザインされています。対象者に応じて、効果的な受診勧奨が可能です。

左記、対象者別のラインナップで、自治体ごとの基本情報を盛り込んでカスタマイズ作成をいたします。

要点を一覧で把握できる

自治体様の健診日程・場所等をリストで表示、受診方法も簡略に説明。2次元コードでウェブ上の情報に誘導も可能です。

表面
(宛名面)

すっきり見やすい

特定健診の意義やメリット、健診内容等をひとまとめに掲載。

裏面



宛名面は特定健診、対象者ごとのテーマ色で識別できます

対象者別の5種類

各々のはがき種にミニ勧奨メッセージ付き。

ストーリーが生む
納得と共感

対象者別×男女別で

計8種類
+1種類(通院歴有の方)

シンプルで
骨太なメッセージ
目に留まる! 伝わる!

対象者別に加え、男・女の別もご用意。的を絞った勧奨が可能。

専門職の方からの直筆メッセージ(お手紙スタイル)の掲載も承ります。受診率向上に効果的です。ご希望の際は、ご相談ください。

その他のデザインも取りそろえています!



◀40歳到達者

◀まだら受診者

連続未受診者▶

連続受診者▶

過去の健診数値を入れる(ロングサイズ)

3年間の健診結果を振り返ることで次の受診を促します。また、対象者に応じた個別アドバイスの印刷、対象者の過去3年分の健診数値の印刷も可能です。受診勧奨、情報提供のどちらにもご利用いただけます。

3年間の健診数値が一覧表形式で入ります。



折れ線グラフで、経年変化がひと目でわかります。



カスタマイズが可能



32種類のアドバイスを
用意しています。

商品コード p-0503007

**健診数値入り ロングサイズ
圧着はがき(巻4折)**

大きいサイズで情報量を充実させる

A4見開きサイズにすることで、情報量を増やし、医療機関一覧などを掲載することができます。

商品コード p-0501015

A4圧着はがき(V型)

イラストメインのデザインのほか、「40歳到達者・新規加入者」および、まだら受診者を結果に応じて「異常なし」「特定保健指導判定者」「受診勧奨判定者」向けに内容を刷り分けられるバージョンもあります。



5年間の健診数値と経年グラフ入りパンフレット

新商品

商品コード p-0501022

健康状態を知って
生活習慣病を防ぐ
特定健診で
ずっともっと健康に!

過去5年間の健診結果を振り返ることで、次年度の受診を促します。特定健診の日程や会場の情報も掲載できます。

A4 / 4ページ




5年分の健診数値が入ります。

5年分の経年グラフが入ります。

「健診を受診した皆さまへ」シリーズ

数値の見方や日常の心得など、健診と受診後の生活習慣の見直しについてやさしく伝える「健診を受診した皆さまへ」シリーズ。

A4 / 4ページ
単価 **45円**

全6種類

汎用版 / 糖尿編 /
血圧編 / 腎臓編 /
動脈硬化編 / 脂質編



【汎用版】



【糖尿編】

商品コード	汎用版:p-0601002
	糖尿編:p-0601003
	血圧編:p-0601004
	腎臓編:p-0601005
	動脈硬化編:p-0601006
	脂質編:p-0601007

特定健診・特定保健指導

「健診後のカラダを変える3ステップ」シリーズ

健診後に生活習慣改善のための行動変容を促す内容になっています。数値の見方に加えて、「気づき」「実践」「継続」のステージごとに食事・運動のポイントを紹介。既刊の汎用版を含め、4種類とも医学監修を得ています。

A4 / 4ページ
単価 **45円**



商品コード	汎用版:p-0601070
	高血圧編:p-0601077
	高血糖編:p-0601078
	脂質異常編:p-0601080

「健診結果を活用しましょう」シリーズ

「健診を受診した皆さまへ」シリーズのバリエーション。数値の見方や日常の心得など、健診と受診後の生活習慣の見直しについてやさしく伝えています。

A4 / 4ページ
単価 **45円**

カスタマイズの実績も豊富です。



商品コード p-0601013

【汎用版】



商品コード p-0601014

【糖尿編】

郵送や手渡しに便利なコンパクトサイズ



〇〇の数値が気になるあなたのための 生活習慣改善の手引き シリーズ

仕上がりサイズ182mm×86mm / 8ページ(両観音折)

単価 40円

全5種類 メタボ / 糖尿病 / 血圧 / 脂質 / 肝臓

商品コード	メタボ:p-0601022
	糖尿病:p-0601023
	血圧:p-0601024
	脂質:p-0601025
	肝臓:p-0601026



中に生活習慣改善の方法などを
スリーステップでわかりやすく掲載。



健診後の生活 あなたならどう過ごす？

〇〇を予防・改善するためにシリーズ

仕上がりサイズ182mm×86mm / 12ページ(巻6つ折)

単価 40円

全7種類 メタボ / 糖尿病 / 高血圧 / 脂質異常症 /
肥満 / 高尿酸血症 / 肝臓病

商品コード	メタボ:p-0601015
	糖尿病:p-0601016
	高血圧:p-0601017
	脂質異常症:p-0601018
	肥満:p-0601019
	高尿酸血症:p-0601020
	肝臓病:p-0601021



メタボリックシンドロームなどの診断基準
から発症のメカニズム、生活習慣との関係
などをわかりやすく掲載。

健診数値の見方と生活習慣のコツをコンパクトに

健診結果が届いたら **健診数値の見方をチェック!**

健診結果が届いたら、再度結果が出たら必ず再検査をして医師の指示に従いましょう。検査に異常がない場合は自分の健康状態と比べて異常が近づいている項目がないかチェックしましょう。

商品コード p-0601079

商品コード p-0601079

健診結果が届いたら **健診数値の見方をチェック!**

健診を生活習慣の改善まで結びつけることに主眼をおいた内容です。中面は見開きで生活習慣病予防のポイントを紹介していて、ポスターとしてもお使いいただけます。

A4 / 4ページ
単価 45円

健診は人生の分岐点 **健康づくりを今はじめよう**

健診結果を **活かす** / **活かさない**

健診結果を **活かす** → 今の改善で **健康な生活**

健診結果を **活かさない** → 悪い生活で **健康な生活**

健診は人生の分岐点。健康づくりを今はじめよう。健診結果を活かすか、活かさないかで、人生の分岐点が変わります。

商品コード p-0601050

商品コード p-0601050

健診は人生の分岐点 **健康づくりを今はじめよう**

健診をきっかけに健康づくりをはじめることが「人生の分岐点」になることを意識してもらう内容です。

A4 / 4ページ
単価 45円

人気商品

特定健診・特定保健指導

健診は健康づくりの **スタート地点**

健診の結果、自分の健康状態を知ることができ、生活習慣病の予防や改善のきっかけになります。

商品コード p-0601008

商品コード p-0601008

健診は健康づくりの **スタート地点**

A4 / 4ページ 単価 45円

見逃していませんか? **からだからのSOS**

からだからのSOS。健康診断の結果、自分の健康状態を知ることができ、生活習慣病の予防や改善のきっかけになります。

商品コード 4P:p-0601009
6P:p-0601010

商品コード 4P:p-0601009
6P:p-0601010

見逃していませんか? **からだからのSOS**

A4 / 4ページ 単価 45円
A4 / 6ページ (巻3つ折) 単価 70円

あなた次第で未来は変わる **生活習慣病攻略プログラム**

生活習慣病の予防や改善のためのプログラム。健康診断の結果、自分の健康状態を知ることができ、生活習慣病の予防や改善のきっかけになります。

商品コード p-0601066

商品コード p-0601066

あなた次第で未来は変わる **生活習慣病攻略プログラム**

A4 / 4ページ 単価 45円

医療機関への受診勧奨に(重症化の進んだ方への情報提供)

健診を受診したあなたへ

早急に治療が必要な可能性があります **必ず医療機関にかかりましょう**

健診の結果、自分の健康状態を知ることができ、生活習慣病の予防や改善のきっかけになります。

商品コード p-0601054

商品コード p-0601054

早急に治療が必要な可能性があります **必ず医療機関にかかりましょう**

健診後の情報提供パンフレットとして、医療機関への受診勧奨レベルの結果が出た方への配布を想定しています。

A4 / 4ページ
単価 45円

早期治療をすすめる **3つの理由**

早期治療のメリットを掲載することで、医療機関への早期受診・早期治療を促します。

早期治療のメリットを掲載することで、医療機関への早期受診・早期治療を促します。

早期受診のメリットを掲載することで、医療機関への早期受診・早期治療を促します。

健診結果の見方と改善のポイントを1冊に

メタボ・非メタボのどちらの方にもお役立ていただける内容。
健診結果同封用として、保健指導のテキストとして幅広くご利用になれます。



商品コード p-0602032

健診結果を活かす 3ステップ カラダ改善ガイド

健診結果の見方に加えて、「振り返り(目標)」「実践」「継続」といった3つのステップごとに、生活習慣改善のポイントを紹介します。裏表紙には体重と腹囲を3か月間記録できるグラフがついています。

A4 / 16ページ
単価 170円

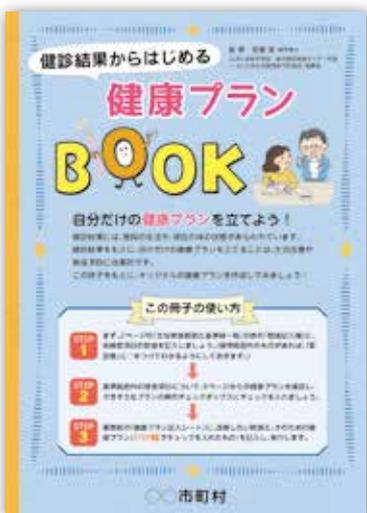


商品コード p-0602033

健診結果を活かす 3ステップ 健康づくりナビ

「3ステップカラダ改善ガイド」のダイジェスト版。

A4 / 8ページ
単価 90円

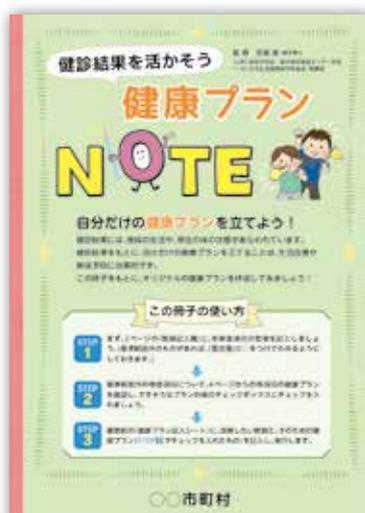


商品コード p-0602029

健診結果からはじめる 健康プランBOOK

健診結果や数値改善のための行動を書き込んで記録できる、新しい情報提供ツールです。目標を見える化することで、積極的な健診後の行動変容を促します。保健指導のプラン作成ツールにも最適！

A4 / 16ページ
単価 170円



商品コード p-0602030

健診結果を活かそう 健康プランNOTE

「健康プランBOOK」のダイジェスト版。

A4 / 8ページ
単価 90円



商品コード p-0602027

健診結果の見方・活かし方 健診数値改善 アドバイスブック

気になる数値の予防・改善の方法をわかりやすく記載。保健師、管理栄養士を想定したキャラによるアドバイスを豊富に盛り込み、自主的に健康づくりに取り組んでもらえる内容にしています。

A4 / 16ページ
単価 170円



商品コード p-0602028

健診結果の見方・活かし方 健診数値 改善ガイド

「健診数値改善アドバイスブック」のダイジェスト版。

A4 / 8ページ
(両観音折)
単価 90円



商品コード p-0602024

健診を受けただけでは病気を予防できません！ 生活習慣改善の手引き

生活習慣病の発症リスクや入院にかかる費用など、根拠のある「数字」が示されています。実態を知ってもらうことで行動変容を促し、生活習慣改善を後押しする1冊です。

A4 / 16ページ
単価 170円



商品コード p-0602023

健康づくりのポイントがすぐわかる！ 健診結果の活かし方

生活習慣改善の手引きのダイジェスト版。

A4 / 8ページ
単価 90円

特定健診・特定保健指導



商品コード p-0602021

健診結果の見方・活かし方 今日からチェンジ生活習慣

A4 / 16ページ
単価 170円



商品コード p-0602022

できることから始めよう 生活習慣チェンジブック

A4 / 8ページ
単価 90円



商品コード p-0602018

健診結果の見方・活かし方 私の健康づくりレポート

A4 / 16ページ
単価 170円



商品コード p-0602019

健診結果の見方・活かし方 私のカラダ改善レポート

A4 / 8ページ
単価 90円

健診後のフォローを世代別に



商品コード p-0602025

世代別 生活習慣マニュアル

世代別に起こる体の変化や有病率に着目し、年代ごとに対策をまとめています。老眼や難聴、筋力の低下やフレイルなど身近な話題を豊富に扱っています。

A4 / 16ページ
単価 170円



商品コード p-0602026

世代別 健康づくりマニュアル

「世代別 生活習慣マニュアル」のダイジェスト版。各世代(40代～70代)の傾向を踏まえ、代表的な病気や改善策をコンパクトにまとめています。

A4 / 8ページ
単価 90円

糖尿病の予防・改善・重症化予防に

糖尿病の重症化を防ぐ

実践 ハンドブック

監修 高木 剛
藤沢ガーデンクリニック 院長
栄養指導 管理栄養士 牧田 要美・茂木 直美

いつでも元気に健康にすごすために!

CONTENTS

- 【知覚】 ①糖尿病を知ろう P.2
- ②自分の数値を知ろう P.3
- ③合併症の進行 P.4
- ④糖尿病の治療 P.6
- 【実践】 ⑤よりよい血糖コントロールのためのセルフチェック P.7
- ⑥食事のポイント P.8
- ⑦運動のポイント P.14
- ⑧薬物療法について P.16
- ⑨フットケア・シックデイ P.17
- STOP / 糖尿病 Q&A P.18

商品コード p-0602031

糖尿病の重症化を防ぐ 実践ハンドブック

すでに糖尿病と診断された方はもちろん、予備群の人や糖尿病のリスクが高い方にも役立つ情報をまとめました。血糖コントロールのための検査数値の見方から、食事、運動、薬物療法のポイントなどを、わかりやすい図と写真で説明します。

A4 / 20ページ
単価 210円

人気商品

生活習慣改善のポイントを、視覚的に伝える工夫を盛り込んでいます



やさしくわかる 糖尿病腎症

糖尿病腎症の症状や予防法について、図版を使ってわかりやすくまとめています。糖尿病傾向にある方や糖尿病の方はもちろん、今は問題のない方にも役立つ情報を掲載しています。

A4 / 4ページ
単価 45円

商品コード p-0601073

やさしくわかる 糖尿病腎症

糖尿病腎症の症状や予防法について、図版を使ってわかりやすくまとめています。糖尿病傾向にある方や糖尿病の方はもちろん、今は問題のない方にも役立つ情報を掲載しています。

A4 / 4ページ
単価 45円

糖尿病の本当の怖さを知っていますか

重症化を防いで 合併症 糖尿病腎症 糖尿病網膜症 糖尿病神経障害 を 予防しよう

5つのポイントで糖尿病の危険性を解説し、合併症の予防法をわかりやすく伝えています。

A4 / 4ページ
単価 45円

商品コード p-0601051

重症化を防いで 合併症を予防しよう

糖尿病の危険性、特に合併症(糖尿病腎症、糖尿病網膜症、糖尿病神経障害)の恐ろしさについてイラストを使いながら、わかりやすく伝え、医療機関への受診を促します。

A4 / 4ページ
単価 45円

糖尿病
おまかせ
ガイド

STOP

糖尿病傾向が多い項目は、糖尿病にかかりやすい生活習慣を身につけてください。

〇〇市町村

商品コード p-0601027

糖尿病STOP おまかせガイド

A4 / 16ページ
単価 170円

自覚症状がないうちから予防と改善を!

ご存知ですか? 糖尿病の危険性

5つのポイントで糖尿病の危険性を解説し、合併症の予防法をわかりやすく伝えています。

A4 / 4ページ
単価 45円

商品コード p-0601031

自覚症状がないうちから 予防と改善を!

ご存知ですか? 糖尿病の危険性

A4 / 4ページ
単価 45円

あなたの〇〇は大丈夫？ シリーズ



商品コード p-0601056

あなたの血管は大丈夫？ 動脈硬化の危険性を知っていますか？

様々な病気を引き起こす「動脈硬化」のリスク啓発・予防に。

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0601057

あなたの心と体は大丈夫？ ストレスの危険性を知っていますか？

ストレスによる病気のリスクを減らすために。

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0601052

あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症にならないために

骨粗しょう症の危険性、原因、予防・改善方法についてわかりやすく説明しています。

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0601053

日頃の心がけが一番！ 骨粗しょう症を予防しましょう

「骨粗しょう症にならないために」のダイジェスト版。

A4 / 2ページ
単価 35円



商品コード p-0601045

あなたの肺は大丈夫？ COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

COPDの予防啓発や、禁煙のためのパンフレットとして。

A4 / 4ページ 単価 45円



商品コード p-0601046

あなたの睡眠は大丈夫？ 睡眠と健康の関係をj知っていますか？

睡眠不足による体と心の病気のリスクの予防啓発に。

A4 / 4ページ 単価 45円



商品コード p-0601044

あなたの腎臓は大丈夫？ CKD(慢性腎臓病)を知っていますか？

新たな国民病CKD(慢性腎臓病)を予防するために。

A4 / 4ページ 単価 45円

健診結果に合わせて情報ページが異なる「バリアブル冊子」



商品コード p-0601067

健診 フォローアップ BOOK

「健診結果」と「送り先情報」をいただくだけで「個別」の情報提供が可能！対象者の健診結果や過去3年間の数値の推移のほか、健診結果に合わせた情報提供の記事を差し替えて印刷します。

A4 / 8ページ



窓付封筒で郵送。
冊子の印刷から封入・
封かんまで一連の作業
をまとめて承ります。

別バージョンも
あります



P2 ~ 3

健診結果と基準値一覧

対象者の健診数値が入ります。

過去3年に渡る健診結果のグラフと、
メッセージが入ります。

P4~7+裏表紙

健診結果に合わせた 情報提供(バリアブルページ)

基準値を超えている項目が
ない場合は…

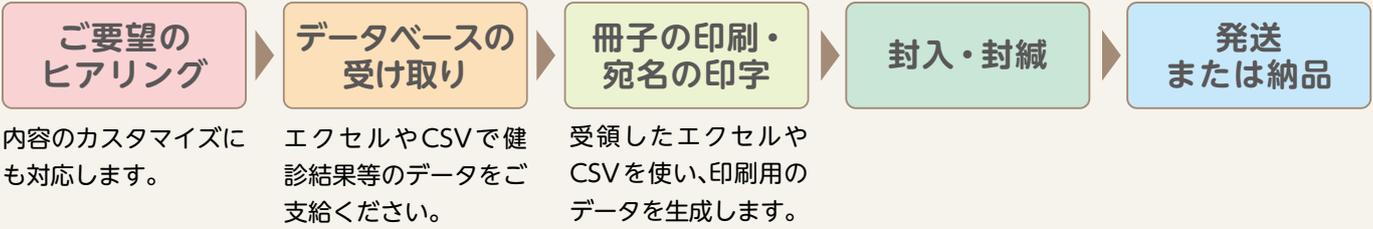
運動や食事に関する情報提供に加え、健診の継続受診の重要性を伝える内容。

基準値を超えている項目が
ある場合は…

基準値が超えている項目についての詳細な説明や、予防・改善のポイントを掲載。



「健診フォローアップBOOK」「特定健診ですっともっと健康に！」制作の流れ



内容のカスタマイズにも対応します。

エクセルやCSVで健診結果等のデータをご支給ください。

受領したエクセルやCSVを使い、印刷用のデータを生成します。

生活習慣改善のための情報提供

商品コード p-0602034

**腹囲体重
マイナス2cm・2kgナビ**

「腹囲2cm・体重2kg減」を達成するための計画の立て方や実践のコツをコンパクトに紹介しています。

A4 / 8ページ
単価 **90円**

新商品

商品コード p-0602020

毎日をちょっとの工夫で健康に

**生活習慣
スイッチブック**

健診数値等の知識的な部分ではない生活全般の改善による日常的な健康づくりを紹介。

A4 / 16ページ
単価 **170円**

特定健診・特定保健指導

商品コード p-0602015

カラダのすみずみまで健康に！
**動脈硬化を防ぐ
血管イキイキ生活**

A4 / 16ページ
単価 **170円**

商品コード p-0602016

健診結果からわかる
カラダのホンネ

A4 / 16ページ
単価 **170円**

商品コード p-0601032

内臓脂肪
スッキリ生活

A4 / 28ページ
単価 **250円**

商品コード p-0601012

食事と運動
スタートガイド

A4 / 6ページ(巻3つ折)
単価 **70円**

商品コード p-0601011

食事と運動
スタートナビ

A4 / 4ページ
単価 **45円**

貧血、CKD などその他疾患

商品コード p-0601076

バランスの良い食事がカギ！
貧血のない毎日を

A4 / 2ページ
単価 **35円**

商品コード p-0601043

**慢性腎臓病(CKD)に
要注意！**

A4 / 2ページ
単価 **35円**

商品コード p-0601049

素早い受診が
命を救います！

展開サイズA3 / 2つ折
単価 **40円**

脳卒中の対応方法
「FAST」の周知に！

食事指導に



商品コード p-0601065

14品の野菜で 生活習慣病を予防する！ 今日からはじめる 野菜習慣

野菜が健康に良い理由から野菜の
効能や栄養価の高い食べかたまで。
主要14品目を中心にひとつずつ
いねいにまとめました。
イラストと図を多く使い、読みやす
さを重視した野菜の入門書です。

A4 / 16ページ
単価 170円



調理別 だれでもできる
かんたんレシピ付き



商品コード p-0601071

栄養価がすぐわかる いつでも！どこでも！ 野菜クリアファイル

どの野菜にどんな栄養素が含まれているの
がひと目でわかります。特定保健指導や健康
教室で使用するアイテムに最適です。

A4 サイズ
単価 140円

人気
商品

「今日からはじめる野菜習慣」との
セット購入がおすすめ！



商品コード p-0601038

管理栄養士が あなたの食の悩みを解決！ 食生活改善レシピ

特定保健指導の現場の声を
反映した簡単レシピ集。
裏表紙に独自の情報を入れ
込むことも可能。

A4 / 20ページ
単価 210円

病状別の冊子も用意しております。



商品コード 高血圧編:p-0601039
脂質異常編:p-0601040
高血糖編:p-0601041

A4 / 4ページ
単価 45円

商品コード 貧血編:p-0601042

A4 / 2ページ
単価 35円

運動指導に



商品コード p-0303026

働く世代からの
かんたんフレイル予防体操
手軽に取り組みやすい体操と、体操の習慣化・継続のコツを紹介しています。

A4 / 4ページ
単価 **45円**

新商品



商品コード p-0603028

毎日ながら&ついでに運動だ！
クリアファイル

A4 サイズ / 単価 **140円**

新商品

特定健診・特定保健指導



商品コード p-0601075

生活習慣病を予防・改善する！
おうちでできる
若返りトレーニング

動画▶付き

効率よく運動不足を解消できるトレーニングを「脚力」「バランス力」「柔軟性」「上半身」の4つのジャンルで紹介。「生活習慣病を改善したい」、「より健康になりたい」、「運動をしたいが何からはじめてよいかわからない」という方にぴったりの冊子です。

B5 / 36ページ

単価 **400円**



▶動画サンプルはこちら
(現代けんこう出版
YouTube公式チャンネル)



商品コード p-0601074

スキマ時間でできる
心も体も健康になれる
カンタントレーニング

動画▶付き

隙間時間に、誰でもできる運動を紹介。「脚力」「バランス力」「柔軟性」「上半身」4種のトレーニングで、全身をバランスよく鍛えられます。

A4 / 4ページ

単価 **60円**



商品コード p-0602017

いつまでも、どこまでも
なが〜く歩く

A4 / 16ページ
単価 **170円**



商品コード p-0603023

目指せ50万歩！
ウォーキング記録帳

A5 / 4ページ
単価 **45円**



商品コード p-0601037

スタイルアップと健康のための
筋力アップトレーニング

A4 / 12ページ
単価 **140円**



商品コード p-0602012

今日からはじめる 継続できる
メタボを防ぐ運動生活

A4 / 28ページ
単価 **290円**

健康づくりの記録を書き込めるノート



商品コード p-0603027

わたしをブラッシュアップする からだメンテノート

第4期の特定健診・特定保健指導では、「腹囲2cm減、体重2kg減」や行動変容等の成果を評価する「アウトカム評価」が導入され、より具体的な結果が求められます。本書は、減量を達成するための具体的な目標の立て方や、そのために必要な消費カロリーの情報を多く掲載しています。

約3か月分の記録表付。



A4 / 32ページ 単価 **390円**



商品コード p-0603022

カラダリメイクノート

メタボ解消ノートの改訂版。従来の目標のたて方や約半年分の記録表に加え、運動や食事に関する情報ページをリニューアルしています。約半年分の記録表付。

A4 / 32ページ
単価 **390円**

人気商品



商品コード p-0603002

ひとりでもできる! メタボ解消ノート

目標、計画のたて方から実践アドバイスまで丁寧に説明。自宅ですぐに始められるように工夫されています。

A4 / 32ページ
単価 **380円**



商品コード p-0603003

毎日コツコツ 健康ダイアリー
メタボ解消ノートの改訂版。運動や食事の情報ページをリニューアルしています。

A4 / 32ページ
単価 **390円**

メタボ解消ノートの第2弾



商品コード p-0601047

あなたの減量をサポート!! 体重・腹囲記録帳

A4 / 12ページ 単価 **140円**

健康づくりの記録を書き込めるノート



商品コード p-0603004

元気応援 ダイアリー

見開き1カ月のレイアウト。体重の変化や実践の記録が一目でわかる!

A5判／本文48ページ／本文2色／ビニールカバー付き 単価 **500円**

毎日の記録と振り返りで、健康な生活習慣が自然と身につきます



月と曜日を自分で書き込めるので、いつからでも始められます。

健康づくりのプロ、管理栄養士の声を反映

使いやすい！
見開き1カ月のレイアウト

健康でいるための情報が満載

特定健診・特定保健指導

保健指導に最適 特定保健指導ツール

●面接記録用シート (カーボンタイプ)



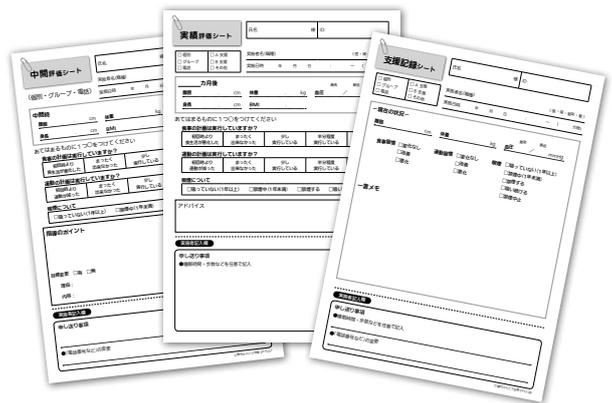
商品コード p-0603005

初回面接シート

積極的支援、動機付け支援に必須のツール。面接内容をまとめて記録し、1枚目は目標として対象者に、2枚目は指導者保存用、3枚目はデータベース入力・保管用に。

A4 / カーボン3枚綴り (50部以上) 単価 **60円**

目標を書き込む欄を「カ月後のわたし」として自由に書き込めるようになりました。



中間評価シート A4 / カーボン3枚綴り (50部以上) 単価 **60円**

実績評価シート (旧6カ月評価シート) A4 / カーボン2枚綴り (50部以上) 単価 **60円**

支援記録シート A4 / カーボン2枚綴り (50部以上) 単価 **60円**

●生活習慣確認ツール



厳選した質問で生活習慣を確認できます。



商品コード
中間評価: p-0603006
実績評価: p-0603007
支援記録: p-0603008

商品コード p-0603009

健康づくりアンケート 初回
A4 / 2ページ
(50部以上) 単価 **60円**

商品コード p-0603010

健康づくりアンケート 最終
A4 / 2ページ
(50部以上) 単価 **60円**



高血圧改善のための保健指導ツール



商品コード p-0601029

血圧記録ノート

毎日の血圧を測り記録するための手帳サイズの記録表です。血圧、体重、などの生活記録ができます。記録表は約6カ月分(24週分)あります。

A5 / 16ページ
単価 **140円**

人気商品



商品コード p-0601028

血圧を測ろう!

血圧を正しく測るコツと、高血圧予防のための生活習慣改善法を紹介しています。

A4 / 4ページ
単価 **45円**

「血圧記録ノート」とセットにするとより効果的です



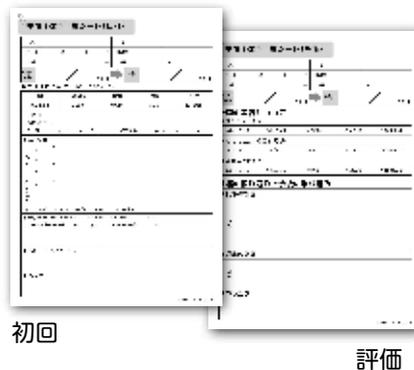
初回

最終回

商品コード 初回:p-0603012
最終回:p-0603013

塩分チェックシート

A4 / 片面 単価 **35円**



初回

評価

商品コード 初回:p-0603014
評価:p-0603015

高血圧改善目標シート

A4 / カーボン3枚綴り
(50部以上) 単価 **60円**



商品コード p-0603011

減塩目標7つのヒント

A4 / 片面 単価 **35円**

DVD教材

健診前後やイベントなどの待ち時間を有効に使うために!



健診・予防 3分間ラーニング

動画コンテンツを利用した効果的な健康啓発・保健指導

健診・予防3分間ラーニングは、健診前・健診の結果通知後に対象者のニーズに合った情報を、動画で提供することができます。

提供：保健指導リソースガイド 監修：日本生活習慣病予防協会 制作：株式会社創新社



健診前に
使える
7本



健診後に
使える
19本



DVD1

商品コード p-0603024

健診前編(7タイトル) : 40,000円(税抜)

DVD2

商品コード p-0603025

健診後編(19タイトル) : 70,000円(税抜)

商品コード p-0603026

➔ **2点セット割引 : 100,000円(税抜)**

からだところの健康

心の健康

メンタルヘルス・自殺予防



商品コード p-0707007

大切なあなたへ 知ってほしい産前 うつ・産後うつ のこと

周産期の気分の落ち込みの要因やうつ予防などを紹介しています。

A4 / 4ページ
単価 45円

新商品

周囲のサポートや男性の
うつにも触れています



商品コード p-0701013

気づいていますか? こころのサイン

自身の孤独感や孤立感を見つめ直し、不安を抱いている場合は、身近なところにさまざまな「居場所」があるというメッセージを伝えています。

A4 / 6ページ 単価
70円



切り込みが入ります

商品コード p-0701014

こころの相談窓口 啓発用しおり

悩みの相談ができる窓口を記載したしおりです。一人で悩みを抱え込まず、相談してほしいというメッセージを伝えます。デザインは3パターンあります。

47mm×143mm



商品コード p-0701011

あなたの心
疲れていませんか...?
A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0701002

こころを強くする
メンタルヘルス
セルフケアマニュアル
B5 / 32ページ
単価 260円



商品コード p-0701009

あしたにつなぐ
「こころ」と「いのち」
A4 / 8ページ
単価 90円



商品コード p-0701008

みんなで支える
「こころ」と「いのち」
A4 / 4ページ
単価 45円

特定健診・特定保健指導

からだところの健康

がん検診の受診勧奨

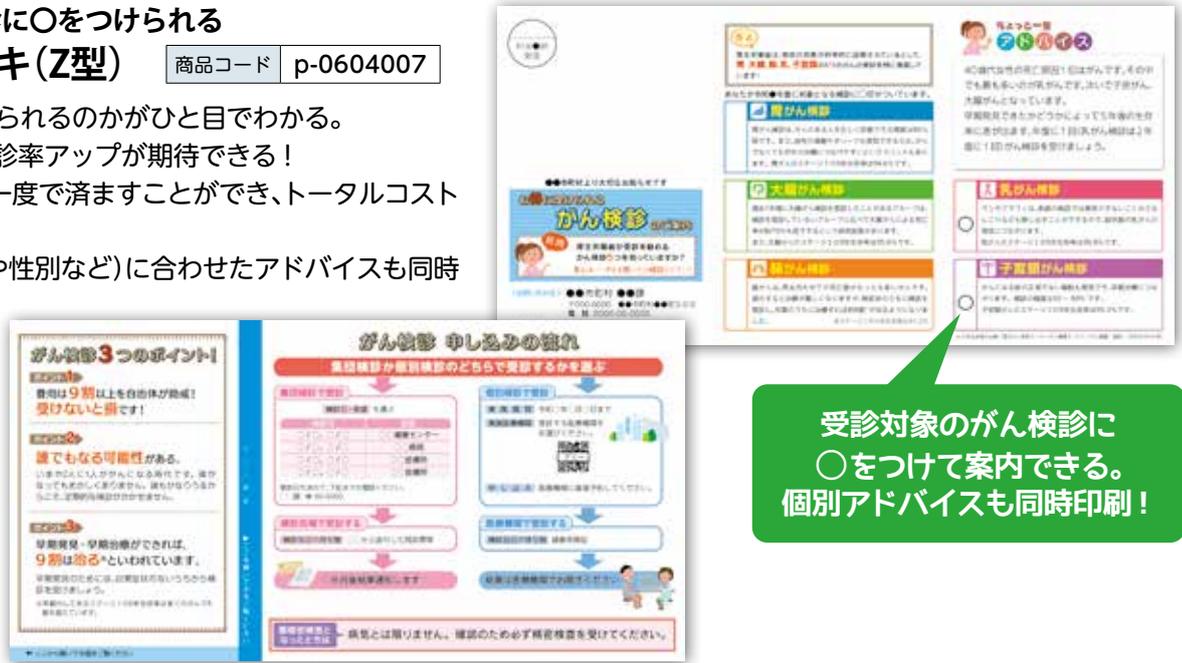
さまざまなサイズの圧着ハガキの印刷、宛名印字、仕分け、発送までワンストップでお受けします。ご希望に応じた内容でご提案可能ですので、気軽にお問い合わせください。

受診対象のがん検診に○をつけられる

5がん圧着ハガキ(Z型)

商品コード p-0604007

- ・どのがん検診が受けられるのかがひと目でわかる。
- ・わかりやすいから受診率アップが期待できる！
- ・5がんの受診勧奨を一度で済ますことができ、トータルコストの削減が可能！
- ・対象者の状況(年齢や性別など)に合わせたアドバイスも同時に印字可能！



乳がん検診

商品コード p-0604009

受診勧奨 圧着ハガキ(V型)

- ・写真を表紙にしたインパクトのあるデザイン。
- ・乳がんは「30代から増える」、「早期発見が大切」というポイントを絞ったわかりやすい内容で受診を促します！

子宮頸がん検診

商品コード p-0604008

受診勧奨 圧着ハガキ(V型)

- ・写真を表紙にしたインパクトのあるデザイン。
- ・子宮頸がんは「20代から増える」、「早期発見が大切」というポイントを絞ったわかりやすい内容で受診を促します！



がん検診受診勧奨 大型圧着パンフレット (A4版・V型)

- ・大型圧着で開封率アップ。
- ・がん検診を受けない理由を解決。
- ・5がんの受診勧奨に最適。
- ・医療機関などの掲載も可能。

商品コード p-0604010



大型で
インパクト
大

がん検診受診勧奨 大型圧着パンフレット (A4版・巻三つ折り)

- ・大型圧着で開封率アップ。
- ・がん検診を受けない理由を解決。
- ・5がんの受診勧奨に最適。
- ・医療機関などの掲載も可能。

商品コード p-0604012



受診勧奨を目的とした各種圧着ハガキ

がん検診の日程や場所、料金などを案内することができます。
受診率向上の効果が期待できるおすすめツールです。
ご興味のある方は、お問い合わせください。

商品コード p-0604006

内容量に応じて、V型、Z型などからお選びいただけます。

受けてください！
命を守るがん検診

圧着ハガキV型



クーポン付き受診勧奨パンフレットの作成も承ります



印刷物作成、宛名印字
封入、発送業務まで
すべてお任せください

クーポン券が一体となった受診勧奨パンフレットや、挨拶文、封筒などの制作から、宛名印字、発送まで、一括して承ります。

弊社はPマークを取得しており、実績も豊富です。



クーポン拡大

乳がん・子宮頸がん検診についての基礎知識や検査方法、早期発見の重要性などについてを、Q&A形式で簡潔にまとめています。受診券送付時の同封におすすめです。

商品コード p-0604013

受診券が届いたあなたへ
子宮頸がん検診Q&A

商品コード p-0604014

受診券が届いたあなたへ
乳がん検診Q&A

A4 / 2ページ 単価 35円

受診券が届いたあなたへ
子宮頸がん検診Q&A
あなたは子宮頸がん検診の対象です

がんは日本人の2人1人が生涯にかかると推定。特に子宮頸がんは、20~30代の女性に多いがんです。あなたのためにより、子宮頸がん検診を受ける機会を逃さないでください。

子宮頸がんのギモン??

Q. 子宮頸がんってなぜかかると? 原因は?

A. HPV(ヒトパピローウイルス)が原因です。性交経験のある方なら誰でもかかります。子宮頸がんの主な原因は、性交渉によって感染する、HPV(ヒトパピローウイルス)です。子宮頸がんは、遺伝や体質によるものとは異なり、一度でも性交渉経験のある女性なら感染する可能性があります。一人の相手の性交渉だけでも感染のリスクがあります。

Q. 子宮頸がんは自分で気づくことはできる?

A. 初期の場合、症状はほとんどなく自分で気づくことは難しいため、がん検診が必要です。

初期 症状ほとんどなし

子宮頸がん検診の検出メカニズム

子宮頸がん検診の検出メカニズム

子宮頸がんは早く見つけると治りやすい

Q. 子宮頸がんをそのままにするとどうなる?

A. 子宮頸がんと診断された場合、ごく早期の子宮頸がんを除いて多くは子宮を摘出する手術を行うこととなります。検診での早期発見が大切です。

受診券が届いたあなたへ
乳がん検診Q&A
40歳になったら2年に1回乳がん検診に行きましょう

がんは日本人の死因の第一位であり、今年2人に1人がかかるとなりました。特に乳がんは、女性がかかるとするがんの中で、日本人女性の9人に1人がかかっています。あなたのためにより、乳がん検診に行きましょう。

乳がんのギモン??

Q. 乳がんってなぜかかると? 原因は?

A. 原因はわかっていないが、生活習慣などのリスク要因は判明している。まだ詳しいことはわかっていませんが、女性ホルモンの一種であるエストロゲン(卵巣ホルモン)の過剰分泌が乳がんの発生に関与しているといわれています。下記のリスク要因はエストロゲンの分泌に影響を与えるものです。

リスク要因

- 年齢(40歳以上)
- 家族の乳がん(遺伝性)
- 初経が早く、閉経が遅い
- 肥満の人(体脂肪)
- 血縁者に乳がんになった人がいる
- 慢性乳腺疾患になったことがある
- 乳がんになったことがある
- 妊娠経験が少なく産後出血
- 経口避妊薬使用の経験がある

Q. 乳がんになるとどんな症状が出る?

A. 主に乳房のしこりや乳房にえくぼやだれができるなどがあります。

このような症状があります

- 乳癌のしこり
- 乳癌にえくぼやだれ
- 乳房の形が非対称になる
- 乳癌から分泌物が出る

Q. 乳がんは何歳から?

A. 30代で増え始め、40代以降がかりやすい。乳がんは女性がかかるがん第1位。世代問わず、誰でもかかる可能性の高い病気です。

シンプルで簡単でがんのリスクを下げる

がんを防ぐ5つの健康習慣

がんは日本人の2人1人がかかると推定。早期発見が大切です。がんを防ぐには、科学的根拠に基づいた健康習慣を身につけることが大切です。

がんのリスクを下げる5つの生活習慣

- 禁煙
- 節酒
- 食習慣
- 運動
- 適正体重

がんのリスクを下げる5つの生活習慣

がんのリスクを下げる5つの生活習慣

A4 / 4ページ 単価 45円

商品コード p-0604011

がんを防ぐ
5つの健康習慣

科学的根拠に基づくがんの予防方法を掲載。シンプルな方法でがんのリスクを下げることを目指します。裏表紙では、検診の重要性を伝えます。

A4 / 4ページ 単価 45円

がんについてよくわかる
検診を受けたいくなる
がん検診早わかりノート

日本人ががんにかかる割合

男性 46.3% 女性 34.8%

がんで亡くなった人の割合

男性全体の28.5%

がん検診は定期的に受けましょう

がんの早期発見は治療に繋がります。早期発見すれば、治療の負担も減り、生存率も高まります。がん検診は、がんを早期発見するための大切な手段です。がん検診を受けることで、がんを早期発見し、治療を受けることができます。

A4 / 4ページ 単価 45円

商品コード p-0604005

がんについてよくわかる
検診を受けたいくなる
がん検診早わかりノート

がんについての基礎知識や、検査方法、検査で分かることのほか、早期発見の重要性などについて、イラストを使ってわかりやすく伝えます。

A4 / 4ページ 単価 45円

がんは、早期発見すれば
90%以上が治ります。
受けてください。守る大切な検診

がんは、早期発見すれば90%以上が治ります。

子宮頸がん検診のメリット

がんは、早期発見すれば90%以上が治ります。

商品コード p-0604003

がんは、早期発見すれば
90%以上が治ります。

A4 / 2ページ 単価 35円

あなたの未来を守る
女性のためのがん検診

がん検診はがん予防・治療の第一歩!

乳がん検診は2年に1回、子宮頸がん検診は2年に1回、必ず受診しましょう。

商品コード p-0604002

あなたの未来を守る
女性のためのがん検診

A4 / 4ページ 単価 45円

増えています!
大腸がん

大腸がんは、早期発見すれば、治療が容易です。がん検診を受けることで、大腸がんを早期発見し、治療を受けることができます。

商品コード p-0604004

増えています!
大腸がん

A4 / 4ページ 単価 45円

喫煙対策に（保健指導・情報提供にも）

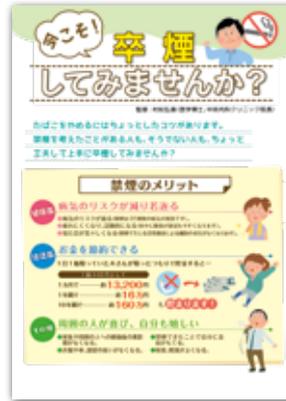


商品コード p-0601069

タバコのルールを正しく守り STOP! 受動喫煙!

「望まない受動喫煙をなくす」ための改正健康増進法。その内容と受動喫煙による健康リスクも記載し、タバコを吸う人にも吸わない人にも知っていただきたい内容です。

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0601048

今こそ! 卒煙してみませんか?

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0601033

今こそ! 禁煙はじめてみませんか?

A4 / 4ページ
単価 45円

からだにこころの健康

飲酒習慣を改善!（保健指導・情報提供にも）



商品コード p-0601060

飲み会前に確認しませんか!? あなたのアルコール体質 (アルコール体質試験パッチ付き冊子)

B6変形 / 4ページ 100部以上から 単価 90円



商品コード p-0601058

楽しく・おいしく・健康的にお酒を飲むために確認しよう! お酒との付き合い方 飲酒に関する疑問を一文一答で記載!

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0601059

カンタン習慣! 大人のたしなみ 飲酒日記をはじめましょう

A4 / 12ページ
単価 140円

ほかの商品とのセット注文がおすすめ!

歯の健康



商品コード p-0601061

口の健康と糖尿病

歯周病と糖尿病との関係に着目し、それぞれへのアプローチから悪循環を防ぐきっかけとなるパンフレットです。

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0601034

大人のための歯と口の健康づくり

A4 / 28ページ
単価 250円



商品コード p-0601036

いつまでも自分の歯で! 歯を病気から守ろう

A4 / 4ページ
単価 45円

感染症対策



商品コード p-0703007

今年もやってくる! 季節性 インフルエンザに 備えましょう

季節性インフルエンザの感染経路、予防方法をイラストでわかりやすく紹介。

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0604005

かからない・うつさない ノロウイルスに 負けない 簡単ルールBOOK

食中毒の代表格「ノロウイルス」の予防法、うつさないためのポイントをまとめています。

A4 / 4ページ
単価 45円

熱中症予防



商品コード p-0702003

夏の暑さから家族を守る 熱中症の知識と対策

A4 / 6ページ(巻3つ折)
単価 70円



商品コード p-0702004

熱中症に気をつけて! 注意ポイントと予防対策

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0702002

夏の暑さから身を守るために 高齢者のための熱中症対策

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0702005

熱中症に要注意! 丸型穴あきうちわ

直径21cm
単価 60円

高齢期の健康づくり

フレイル・
介護予防

フレイル健診後の情報提供・介護予防に

「フレイル予防きほんの「き」」シリーズ



中面は1枚ずつ
はがして使える
チラシです

フレイル予防の4本柱である、運動、口腔ケア、食事、社会参加の4種類をご用意しました。50枚で1セットになっており、1枚ずつはがして使えるため、施設に置いて利用者に自由に持って行ってもらったり、保健指導のイベントで配布したりするときなどに便利です。

A4 / 2ページ (50枚 / 1冊)
単価 各1,200円

商品コード

- 運動からはじめよう……p-0303021
- 口腔ケアからはじめよう……p-0303022
- 食事からはじめよう……p-0303023
- 社会参加からはじめよう……p-0303024



商品コード p-0303018

“老化の原因”見逃さないで
若返りサポートブック

●監修 飯島勝矢
東京大学 高齢社会総合研究機構 教授
フレイル予防のポイント
を、Q&A形式で紹介。
フレイルを「自分ごと化」す
ることを狙います。

A4 / 16ページ
単価 170円

人気
商品



商品コード p-0303012

フレイルの予防習慣
3プラス1の手引き

●監修 飯島勝矢
東京大学 高齢社会総合研究機構 教授
フレイル予防に大切な「栄養」「運
動」「社会参加」「口腔」の4つのポ
イントをコンパクトにまとめました。
フレイルを意識しはじめる世代の
方にも手軽に読んでもらえる入門
編です。

A4 / 4ページ
単価 45円

人気
商品



商品コード p-0303011

外出自粛による
フレイルを防ごう

●監修 鈴木隆雄
桜美林大学老年学総合研究所 所長
新型コロナウイルス収束
後の生活に目を向け、自宅
でも楽しくフレイル予防
ができるコツを紹介して
います。

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-1004002

75歳以上の方へ
健診は健康づくりと
フレイル予防のスタート地点

●監修 鈴木隆雄
桜美林大学老年学総合研究所 所長
高齢期になると生活習慣病予防だ
けでなくフレイルにも気をつける
必要があります。
フレイル予防も念頭においた健診
数値の活かし方の指南書です。

A4 / 4ページ
単価 45円

人気
商品

からだのこころの健康

高齢期の健康づくり

「高齢者の健康状態の把握」や「健診後の情報提供」に



商品コード p-0303004

健やかな高齢期を過ごそう フレイル予防のための 15の質問

健診や通いの場などでの健康状態の把握や、健診後の情報提供などにご活用ください。

A4 / 8ページ
単価 90円



商品コード p-0303005

健康寿命をのばそう フレイル予防のための 15の質問

左記の8ページ版のダイジェスト。健診後の保健指導でアセスメントとしてご活用ください。

A4 / 6ページ
単価 70円

人気商品

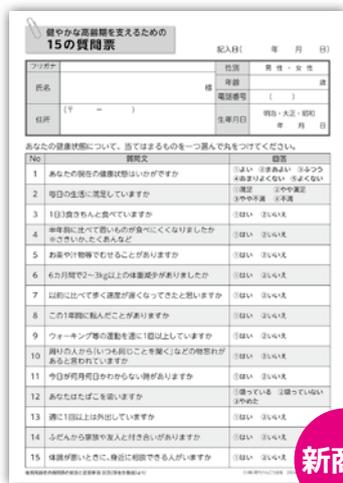


商品コード p-0303010

フレイル健診を これから受ける方へ 重症化を未然に防ぐ フレイル健診のススメ

「フレイル」の考え方をわかりやすく解説。15項目の質問内容を詳しく掲載。健診の活かし方や受診のメリットを紹介しています。

A4 / 4ページ
単価 45円



商品コード p-0303025

健やかな高齢期を 支えるための 15の質問票

厚生労働省「後期高齢者の質問票」を健診や通いの場等で実施する際の記録用ツール。1枚目は対象者へ、2枚目は保存用として。

A4 / 2枚綴り
単価 60円

新商品

「目指そう！健康長寿」シリーズ

●監修:飯島勝矢

東京大学 高齢社会総合研究機構 教授

フレイルを予防するためのポイントを「運動」「食事」「口腔機能」「社会参加」の分野別にまとめました。

フレイルのチェック項目や予防法について、詳しく解説しています。

A4 / 4ページ 単価 各45円



商品コード	●フレイルを予防する運動……………p-0303006
	●フレイルを予防する食事……………p-0303007
	●フレイルを予防するお口のケア……p-0303008
	●フレイルを予防する社会参加………p-0303009

安心した暮らしと介護予防

商品コード p-0306001

安全で充実した毎日をつくる シニアドライバーのための健康ガイド

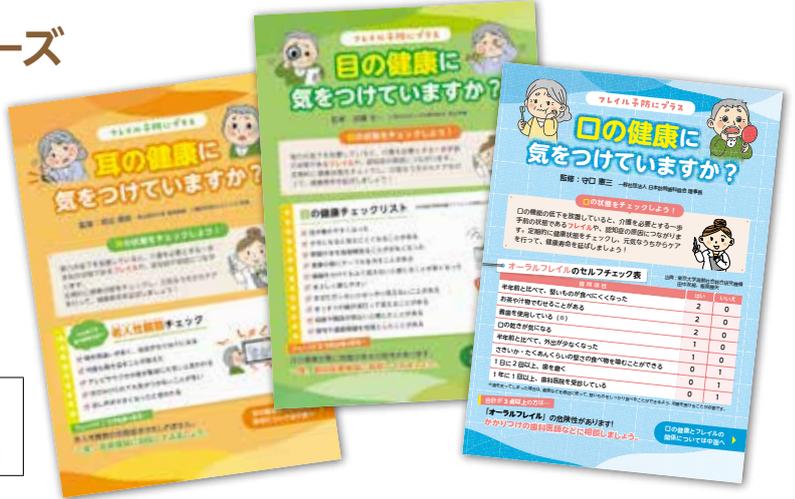
A4 / 6ページ 単価 70円

「フレイル予防にプラス」シリーズ

目や耳、口の不調に気づくための健康チェックリストを表紙に掲載するほか、フレイルとの関係や予防法について、わかりやすい表現で解説しています。

A4 / 4ページ 単価 各**45円**

商品コード	●目の健康に気をつけていますか? …… p-0303016
	●耳の健康に気をつけていますか? …… p-0303017
	●口の健康に気をつけていますか? …… p-0303020



商品コード p-0303019

食べてフレイルを予防する旅
ニッポンの健口ごはん

動画📺付き

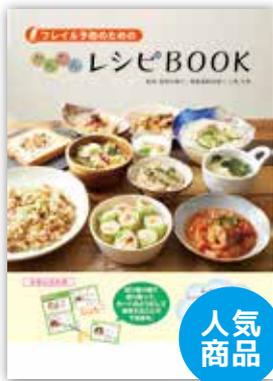
A4 / 16ページ
単価 **200円**



商品コード p-0301014

人生100年!
元気をつくるセルフケア
介護予防ノート

A4 / 36ページ
単価 **400円**



商品コード p-0303013

フレイル予防のための
かんたんレシピBOOK

A4 / 16ページ
単価 **170円**



商品コード p-0301013

毎日スタート
目指せ!
パワフルシニア健康ガイド

A4 / 16ページ
単価 **170円**



商品コード p-1004001

健診をきっかけに
目指そう! **元気長寿**

結果の見方とフレイル予防
A4 / 8ページ(両観音折り)
単価 **90円**

高齢期の健康しへん

「今日からはじめる介護予防」シリーズ

自宅ですぐにはじめられる生活習慣改善のポイントを豊富なイラストでわかりやすく紹介するシリーズです。

A4 / 4ページ
単価 各**45円**



商品コード	●若さを保つ 筋力トレーニング …………… p-0301004
	●しっかり食べていつまでも元気に 低栄養予防 …………… p-0301005
	●口の健康から体の健康につながる 口腔ケア …………… p-0301006
	●生活習慣改善からの 認知症予防 …………… p-0301007
	●心と体の健康のために 閉じこもり・うつ予防 …………… p-0301008
	●ロコモティブシンドロームを遠ざける 運動習慣 …………… p-0301009
	●フレイルティに陥らないために 低栄養対策 …………… p-0301010
	●早い段階から認知症を予防 頭と体のエクササイズ …………… p-0301011

現代けんこう出版では、

4パターンのご依頼を承っております

自治体様独自の情報が入ることを想定した、
カスタマイズ前提の商品があります。



ご要望・ご予算に合わせてできる限り対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

- 1 既製の冊子・パンフを購入する
- 2 既製の冊子・パンフの表紙などに、組織名や電話番号を入れる → **名入れ**
- 3 既製の冊子・パンフの文字の一部修正、記事の一部差し替え → **カスタマイズ**
- 4 オリジナルの冊子・パンフ・ポスターなどを作る → **オーダーメイド**

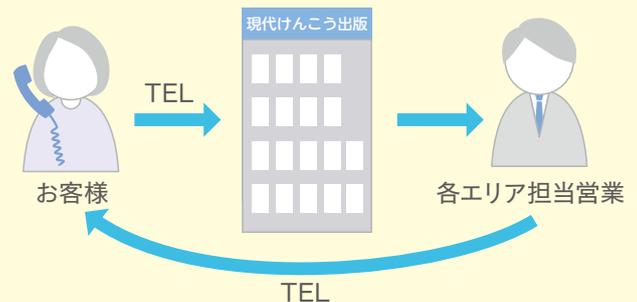
サンプルやお見積もりのご依頼・ご注文の流れ

サンプル請求、既製商品 のお見積もり・ご注文の場合



「ご注文・お問い合わせシート」に必要事項を記入しFAX、またはWEB上で必要事項を入力して送信してください。聞き間違い等を防ぐため、FAXかWEBからお願いします。

名入れ、カスタマイズ、 オーダーメイドのお問い合わせ・ お見積もり・ご注文の場合



修正の度合いによって、金額が異なります。弊社にお電話等でご連絡いただいた後、営業担当者よりご連絡いたします。

※折り加工や仕分け、分納も対応可能です。(別途費用)

※在庫のある商品は、ご注文から発送までおおむね1週間以内です。

※印刷から納品までは、おおむね10日です。折り加工や仕分け、配送地域によっては追加で日数がかかります。

\パンフレットに「多言語表示」「音声読み上げ」機能をつけられます／

U BOOKS (ユーブックス) のご紹介

目と耳で読む多言語対応ツール



BOOKS

多言語(10言語)表示や、自動音声での読み上げ機能がついた電子パンフレットの作成ができます。紙のパンフレットに掲載したQRコードをスマホやタブレット等で読み込むことで閲覧できます。詳しくは、お問い合わせください。

※多くの自治体でも活用が進んでいる(株)モリサワの「MCカタログ+」を使用して作成しています。

高齢者向けパンフレットにもおすすめ!

外国語表示機能はつけずに、日本語のみの対応も可能です。

電子パンフレット上で、読みたい部分をクリックすると、日本語が拡大表示されたり、音声で読み上げたりしてくれるので、高齢者や視力の弱い方にもやさしい仕様となっています。



▲拡大表示した場合
(スマホ画面の表示イメージ)

抜群の受託実績と

高パフォーマンスを誇る!

現代けんこう出版にお任せください!!



現代けんこう出版の国保ヘルスアップ事業では

- ① 独自の通知勧奨により特定健診受診率を着実にアップさせます!
- ② 驚異的な改善率が期待できます! (糖尿病教室での血液検査、体成分測定結果)
- ③ 集客力に絶対の自信があります! (健診結果説明会・教室・健康イベント)
- ④ 対象者の選定・応募受付から評価まで保健事業の全業務を受託運営いたします。
- ⑤ 都道府県への事前協議書作成・申請から実績報告まで必要書類作成について全面的に支援いたします。

<国保ヘルスアップ事業提案メニュー>

事業名	事業項目と内容	第3期データヘルス計画 全国共通指標	(株)現代けんこう出版 推奨事業
① 国保 一般事業	(c) 歯科にかかる保健事業	・歯科の1人当たり医療費	○予防歯科推奨・口腔ケア講座 口腔細菌カウンタ
	(a) 健康教育 (標準的範囲18,000円)	・運動習慣のない者の割合 ・血圧が保健指導判定値を超える者の割合 ・喫煙・過剰飲酒割合	運動教室、適量飲酒等各種講演会・ウォーキング講座 各種健康測定
② 生活習慣病 予防対策	(f) 特定健診未受診者対策 未受診者の理由に応じた対策 健康意識の向上と特定健診 等の実施率の向上	・特定健康診査の受診率	◎健診結果別(異常なし・要指導・要医療)A4判圧着 ハガキ ◎健診数値入り大判圧着ハガキ(巻き4折) ●年代別・性別等階層別Z型圧着ハガキ
	(g) 特定保健指導未利用者対策	・特定保健指導による特定保健指導対 象者の減少率 ・特定保健指導実施率	●利用勧奨圧着ハガキの作成→オペレーターまたは 専門職者による電話勧奨 ○利用勧奨を目的とした健康測定会(ベジチェック など)
	(j) その他生活習慣病予防対策 (標準的範囲18,000円)	・運動習慣のない者の割合 ・血圧が保健指導判定値を超える者の 割合 ・喫煙・過剰飲酒割合	●健診結果説明会運営業務委託 ①人気講師による集団支援 ②管理栄養士・保健師による個別支援 ●個別勧奨及び個別保健指導を兼ねた簡易健康測定 (高精度体成分測定、ベジチェック) ●健診フォローアップBOOK(通知での個別指導) 一人ひとりの健診結果に合わせた情報提供(8P) ●特定健診(集団検診)ベジチェック&継続受診勧奨 ●簡易健康測定&個別指導 (ベジチェック測定・足握力測定・姿勢評価測定・ 歩行年齢測定・高精度体成分測定・毛細血管血流観 察・脳活動量測定・血管年齢測定・自律神経機能評 価測定)
③ 生活習慣病 等重症化 予防対策	(k) 生活習慣病等重症化予防 R5年度より導入された「標 準的範囲」に対応するため電 話による保健指導(電話指 導)も実施します。 (標準的範囲25,000円)	・被保険者に占める糖尿病患者の割合 ・受診勧奨者医療機関非受診率 ・未治療者率 ・HbA1c 6.5以上の者の割合のうち 糖尿病のレセプトがない者の割合	○糖尿病予防・改善教室(介入回数4~6回) 電話での保健指導、セルフモニタリング対面指導 ※高精度体成分測定・ベジチェック ○生活習慣病(高血圧等)予防・改善教室 電話での保健指導、セルフモニタリング対面指導 ※高精度体成分測定・ベジチェック
	(l) 糖尿病性腎症重症化予防 (標準的範囲69,000円)	・HbA1c 8.0%以上の者の割合 ・新規人工透析患者数	ハイリスク者、未治療者への受診勧奨通知→糖尿病 療養指導士等による電話支援(勧奨・保健指導)
④ 重複・頻回 受診者等 に対する対策	(o) 重複・多剤服薬者に対する 保健指導	・重複処方の状況 ・多剤投与の状況	多剤投与者へのアンケート調査に基づく電話指導 (在宅保健師) イベントでのお薬相談会

注
文
方
法
に
つ
い
て

健
康
づ
く
り
事
業
の
ご
案
内

健康づくり事業のご案内

未受診者対策事業・特定保健指導事業・単発事業等 健康づくり事業請負いのご案内

弊社は国保保健指導事業スタート時より、サービスを開始し、多くの実績を積んできました。弊社の得意とする「出版物を活かしたサービス」、「電話での勧奨業務」、「専門職による支援」、長年積み重ねてきた「事業運営のノウハウ」を活かし、保険者様の健康づくり事業をあらゆる面からサポートします。

弊社がご提案する事業例

重症化予防
教室

高血圧予防教室
(非肥満型
高血圧者向け教室)

圧着ハガキ
などによる
個別の受診勧奨

糖尿病予防
教室

電話による
受診勧奨



対象者の過去の健診数値入りのはがきや、マンガ入りなど、種類がたくさんあります！



詳しい事業の内容については、お電話等でお気軽にお問い合わせください。



☎03-3846-1088

ホームページ
<https://www.gendaikenko.co.jp>

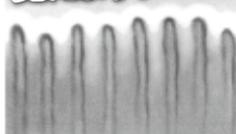
健康イベントは、簡易測定機の利用で集客力アップ

1 血管・血液の状態を見る

毛細血管の状態を チェック

顕微鏡にCCDカメラを取り付けた装置で、指の毛細血管や血流の状態を見ることができます。即座にあなたの生活習慣病の兆候を実感できます。

毛細血管がこんなふうに見えます！



正常状態

毛細血管は、
健康のパロメーター



貧血測定 (ヘモグロビン量測定)



採血なしで貧血チェックができます。ヘモグロビン推定値を測定することで、鉄分やたんぱく質などの摂取状況が分かります。

メディカル アナライザー



あなたの
血管年齢は...?

喫煙や運動不足、偏った食生活など、不適切な生活習慣は血管に現れます！

2 野菜の摂取量を確認

野菜摂取充足度測定 カゴメベジチェック®

推定野菜摂取量を測定し、野菜不足かどうかを判定します。

野菜の摂取量や
充足度を確認して
病気を予防！



3 カラダ全体を詳細に知る

高精度体成分測定 (インボディ 470)

測定時間
わずか15秒！

- ・筋肉量と体脂肪量が四肢と体幹の部位別に正確に測定できます。
- ・内臓脂肪レベルと理想的な体型のための目標数値も提示されます。
- ・体の水分やタンパク質など体成分量が測定でき、栄養摂取状態の評価もできます。



4 「姿勢」を確認

姿勢計測システム「ゆがみーる」

あなたの
姿勢をチェック!



腰痛や肩こり、腰回りのぜい肉などの原因となる、骨格や骨盤のゆがみを専用カメラで測定します。ゆがみからくる不調改善のアドバイスも受けられます。

足裏バランス測定「フットロック」

足のバランスを視覚的に分かりやすい画像に解析し、体が抱える問題点を見つけます。
(膝関節痛・腰痛などの予防にも役立ちます。)



5 「歩行機能」を測定



歩行年齢測定

あなたの「歩行年齢」を速度、姿勢、バランスから判定します。

6 「老化に関わる物質」を見る

AGEs 測定 (終末糖化産物測定)

老化・美容や動脈硬化など健康に関わる重要な物質 (AGE=終末糖化産物) を測定します。

「若々しさ」が
わかります

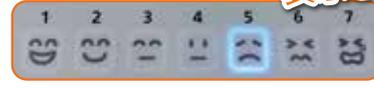


7 「口腔衛生状態」をチェック

結果は7段階で
表示されます

口腔内細菌カウンタ

約1分で口腔内の細菌数を測定し、口腔内衛生状態が把握できます。
測定結果はその場で表示され、口腔ケアや指導に役立ちます。



8 「脳の健康度」を測る

認知症予防に!

脳活動測定器 「NeUp(ニューアップ)」

認知症予防に関わる前頭前野の脳活動量をたった3分でセルフチェックできます。
記憶力・注意力・頭の回転速度を調べることができます。



9 「骨の健康度」をチェック

骨粗しょう症・
ロコモのチェックにも!

骨密度測定器

素足で片足を置くだけで骨の強さや骨粗しょう症指数がわかります。
同年齢データとの比較値もできますので、自分の骨の状態を知ることができます。



年間を通した国保事業の運営から、スポットでのイベントへの参加までご希望に応じて請け負います

例えば

- ・国保ヘルスアップ事業における受診勧奨など各種イベントで
- ・健診結果説明会や健康講演会の集客アップに
- ・糖尿病などの生活習慣病予防教室の評価に活用
- ・特定健診や保健指導の際に活用することで受診率の向上が期待できます!



パンフレットのご注文等は、FAXまたはホームページ (<https://www.gendaikenko.co.jp/>) からお願いいたします。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

※サンプル冊子は、出力紙でご提供する場合があります。その点ご了承ください。

商品コード	商品名	サンプル希望 (1部)	見積 希望	注文 希望	部数
p-		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
p-		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
p-		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
p-		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
p-		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

■ 購入ご希望の商品は何でお知りになりましたか? (複数回答可)

1. 過去にも注文 2. 過去の部署で知っていた 3. ダイレクトメール 4. ホームページ
5. 担当営業 6. 新聞・Webメディアを見て

送 付 先	団体名			
	担当部署名			
	担当者名			
	郵便番号・住所 (必ずご記入願います)	〒	-	
			都・道 府・県	
	TEL		FAX	
メールアドレス				

請 求 方 法	請求書(見積書)の宛名			
	送料	単価に 含める・含めない		
	見積書・ サンプルの	提出期限	年 月 日()まで	
		提出方法	<input type="checkbox"/> FAX ・ <input type="checkbox"/> 郵送 ・ <input type="checkbox"/> メール ※サンプルは基本的に郵送でお送りします。	
納品期限		年 月 日()まで		

一部商品を除き、税抜総額1万円以上で送料無料です。(1万円未満は、梱包送料として別途1,000円(税抜)がかかります)

ご質問・ご要望

株式会社 現代けんこう出版

〒130-0026 東京都墨田区両国 1-12-8

TEL 03-3846-1088 FAX 03-3846-1189

本紙で取得する個人情報は「個人情報保護方針」に基づき、次の通り適切に取り扱いさせていただきます。

1. 個人情報の利用目的・本紙のご注文への対応。・商品の発送、納品、請求、入金管理。・当社サービスのご案内。2. 本紙で取得する個人情報は、適切な管理体制のもとに、第三者が触れないように取り扱い、保管します。3. 本紙で取得する個人情報に関する開示等のご請求は下記でお受けします。4. 各項目のご記入は、ご本人の任意によるものです。ただし、必要な項目をご記入いただけない場合、サービス等を適切に提供できない場合があります。

(個人情報に関するお問い合わせ先) 株式会社現代けんこう出版 個人情報保護苦情・相談窓口 TEL 03-6659-6141



この冊子は環境に配慮し、
植物油インキを使用しています。