



2024年  
10月

健康づくり・特定健診ご担当者様へ

# 情報提供・健康づくり 関連 パンフレットのご案内



## ● 健診結果の見方と改善ポイントを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。

## 3つのステップで行動変容を促します



新商品

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  
A4判 / 16ページ 単価 170円(税抜)



新商品

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  
A4判 / 8ページ 単価 90円(税抜)



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、行動変容を促します。また生活習慣病をほうっておくことによる病気のリスクについても解説しています。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。

# そのほか多彩な情報提供冊子をご用意しています

## 健康の大切さが数字で分かる



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  
A4判／16ページ  
単価 170円(税抜)



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  
A4判／8ページ  
単価 90円(税抜)

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」を示すことで、実態を知り行動変容を促すことを狙います。**生活習慣の改善ポイントは、従来のものより文字数や色数を少なめにすることで、見やすさを意識しました。



## 健康的な生活にチェンジするためのポイント満載



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判／16ページ  
単価 170円(税抜)



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判／8ページ  
単価 90円(税抜)

生活習慣病を予防するために、今の生活をどのように「チェンジ」したらよいかを、**病症別に紹介しています。**また、生活習慣病の主な原因や進み方について、イラストとともに解説しています。





## 体験談の紹介で実践しやすさを強調



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判 / 16ページ  
単価 170円(税抜)



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判 / 8ページ  
単価 90円(税抜)

生活習慣改善のポイントを体験談風にまとめています。間食を減らすコツや、運動量を増やす方法などについて「成功例」を紹介することで、健康づくりに対するモチベーションを上げることを狙います。



## ● 健診後のフォローを世代別に



## いつまでも元気に過ごすための指南書



商品コード p-0602025

### ● 【世代別】 生活習慣マニュアル

A4判 / 16ページ  
単価 170円(税抜)



商品コード p-0602026

### ● 【世代別】 健康づくりマニュアル

A4判 / 8ページ  
単価 90円(税抜)

高血圧や脂質異常、高血糖といった病症別ではなく、年代ごと(40~70代)におこる体の変化や病気の傾向を踏まえ、生活改善のポイントをわかりやすくまとめています。そのため生活習慣病のみに限らず、老眼や難聴、筋力の低下やフレイルなど、誰にとっても身近に感じられる話題を幅広く扱っています。年代別の運動不足解消法や生活習慣病に効く健康レシピも掲載！

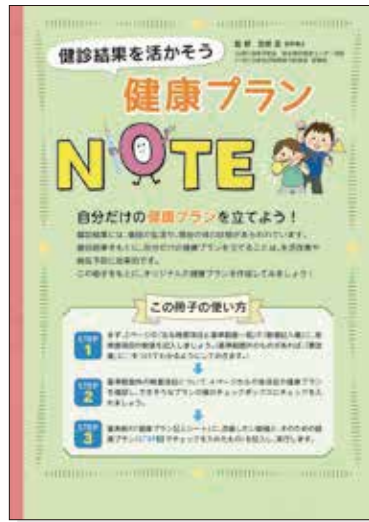


## 書き込み式の新しい情報提供ツール



商品コード p-0602029

- 健診結果からはじめる健康プランBOOK  
A4判 / 16ページ  
単価 170円(税抜)



商品コード p-0602030

- 健診結果を活かそう健康プランNOTE  
A4判 / 8ページ  
単価 90円(税抜)

健診結果や数値改善のためのプランを書き込んで記録できるページを豊富に揃えました。健康プランを決めるための情報も掲載しています。巻末には食事や運動のポイントを掲載していて、**健診結果に異常がなかった人にもおすすめ**できます。



## 健診後に広く配布できます



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  
A4判 / 16ページ  
単価 170円(税抜)



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  
A4判 / 8ページ(両観音折)  
単価 90円(税抜)

病症別の予防改善アドバイスはもちろん、巻末には、健診数値悪化の原因発見チェックリストや、食事や運動の基本的なポイントも掲載しています。**健診結果に異常がなかった人にもおすすめ**です。



株式会社現代けんこう出版  
<https://www.gendaikenko.co.jp>

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