



株式会社  
現代けんこう出版

gendai

令和6年  
10月号

保存版



現代けんこう出版の宣伝担当  
メタクマさん

# 商品カタログ

## 健康づくり関連

PICK UP 商品

特定健診・特定保健指導

からだところの健康

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

<b>2</b> PICK UP商品.....P.2	<b>29</b> 高齢期の健康づくり フレイル・介護予防.....P.29
<b>4</b> 特定健診・健康診断・特定保健指導	<b>32</b> 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
受診勧奨.....P.4・7	<b>33</b> 健康づくり事業のご案内
保健指導利用勧奨.....P.6	国保ヘルスアップ事業.....P.33
情報提供・保健指導.....P.11	健康イベント用 測定器のご紹介.....P.34
保健指導.....P.21	
DVD教材.....P.23	
<b>24</b> からだところの健康	
がん関連.....P.24	
喫煙対策.....P.27	
飲酒対策・歯の健康.....P.27	
心の健康.....P.28	

### 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。 (税抜1万円未満は、別途1,000円の送料がかかります)
- 単価の入っていない商品は、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。

# PICK UP 商品

保健指導

## 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など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**(税抜)

大人気シリーズの最新版！  
保健指導を行う専門職の声を  
反映しました！



特徴 その1 目標から計画の立て方、実践、結果記入を一冊にまとめられる



目標記入シート



記録表



目標の立て方

自宅で  
ひとりでも  
取り組める工夫が  
満載！

特徴 その2 一人ひとりの「太る原因」に合わせた  
アドバイスを伝える



テーマを「主食」「間食」「お酒」「運動」など7つのカテゴリーに分け、読者の生活習慣に合ったアドバイスが可能に。

特徴 その3 マンガを豊富に掲載

導入のマンガで、自身の生活習慣の振り返りを促します。



# ほかにもたくさん！ 現代けんこう出版の書き込みノート



## カラダリメイクノート (A4 / 32ページ)

今日から始めたいような実践方法、コツを特集形式で紹介します。

詳細は  
P.21



詳細は  
P.23

## 血圧記録ノート (A5 / 16ページ)

毎日の血圧だけでなく、体重や2週間ごとの行動計画も書き込めるシンプルな記録帳です。

PICK UP 商品

情報提供・  
保健指導

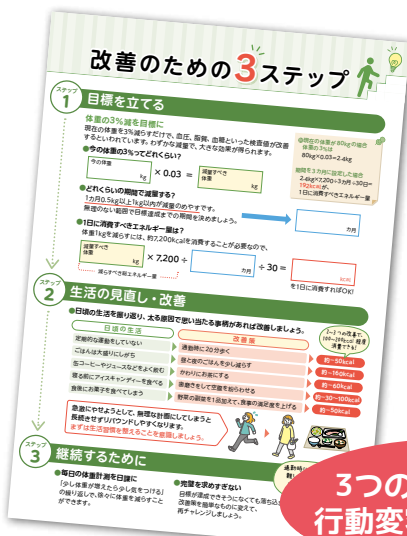
## 健診結果の見方と改善のポイントを1冊に



## 健診結果を活かす 3ステップカラダ改善ガイド (A4 / 16ページ)

詳細は  
P.14

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。



3つのステップで  
行動変容を促します



病気のリスク  
について  
詳しく解説！



詳細は  
P.14

## 健診結果を活かす 3ステップ健康づくりナビ (A4 / 8ページ)

3ステップカラダ改善ガイド (A4/16P) のダイジェスト版

# 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）



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-0501014

特定健診を受けて  
いつまでも  
自分らしい毎日を

メインのターゲットに応じて、  
表紙やアドバイスの内容をカ  
スタマイズできます。

A4 / 4ページ  
単価 **45円** (税抜)



商品コード p-0501013

レッツ！ 特定健診  
西遊記編

特定健診・特定保健指導の大  
切さを、西遊記のパロディで  
紹介します。ユーモア溢れる  
漫画やキャラクターが興味を  
引きつけます。

A4 / 4ページ  
単価 **45円** (税抜)



商品コード p-0501010

生活習慣病の『警告の黄信号』  
特定健診で確認しましょう！

A4 / 4ページ 単価 **45円** (税抜)



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** (税抜)



商品コード p-0501008

未来のあなたのために  
受けよう 特定健診

A4 / 4ページ 単価 **45円** (税抜)



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** (税抜)

# 「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(税抜)



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(税抜)

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(税抜)

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(税抜)



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(税抜)

## 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**(税抜)

# 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。



人気商品



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**(税抜)

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**(税抜)

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**(税抜)

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**(税抜)



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**(税抜)

# ターゲットに合わせて内容を変えられる 新しい個別受診勧奨はがき

届けたい対象者に合わせて細かく内容を変えられる、新しい受診勧奨はがきです。  
特定健診の受診状況、通院歴の有無などの組み合わせで、対象者ごとに7パターンのはがきが作成できます。  
ターゲットにマッチした記事で、効率的かつ細やかな受診勧奨が可能です。

商品コード p-0503013

継続受診者・通院歴ありの場合

対象者別  
受診勧奨ロング圧着ハガキ  
(巻三つ折り)

特定健診の受診が  
あなたの未来を守ります

「元氣だから」といって受診せずに  
放置していると...

金銭 時間

高額治療費 多大な治療期間

特定健診は...  
無料 1～2時間

特定健診を受けて、  
未来のリスクを回避しましょう

通院歴なしバージョン

通院している人も、  
特定健診の対象です

特定健診 病院の検査

自覚症状の無い 自覚症状の無い  
病気の 病気の  
早期発見 治療

それぞれ目的が違います!

自覚症状のない生活習慣病は、病院の検査だけでは気づくことが困難です。  
特定健診を受けて、リスクの身を早めに摘み取りましょう。

生活習慣病の例  
●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●肝臓・肝硬変 ●慢性腎臓病(CKD)、腎不全 など

今年も健診を受けて、  
1年を振り返りましょう!

受けっぱなしではもったいない!

健診を活かす3つのポイント

- 1年に1回は必ず受ける
- 健診の結果を確認し保存する
- 「要精密検査」を面倒くさがらない

〇〇市区町村より  
特定健診のご案内  
毎年の受診  
ありがとうございます!

特定健診・特定保健指導

表面は対象者に合わせて  
カスタマイズ可能

- 〈対象者ごとのパターン〉
- 継続受診者(通院歴あり/なし)
  - 不定期受診者(通院歴あり/なし)
  - 経年未受診者(通院歴あり/なし)
  - +  
●40歳到達

受診状況ごとに切り替え

受診状況に合わせて  
深深度がUP

毎年の体の変化、  
見逃していませんか?

生活習慣病は  
知らぬうちに進行します!  
見逃さないよう、毎年健診を受けましょう

〇〇市区町村より  
特定健診のご案内  
忘れていませんか?  
今年の健診

不定期受診者

あなたの体、大丈夫?  
健康な未来を守るために

特定健診

重大な病気が  
かかってしまうかも

〇〇市区町村より  
特定健診のご案内  
必ず受けましょう!  
特定健診

経年未受診者

共通の中間

特定健診で調べること

特定健診の流れ

STEP 1 日時・会場を選ぶ

STEP 2 受診する

STEP 3 結果を確認する

特定保健指導とは...

集団健診のスケジュール

日時	会場	申込先
●●●●	●●●●	0000-0000-0000
●●●●	●●●●	0000-0000-0000
●●●●	●●●●	0000-0000-0000
●●●●	●●●●	0000-0000-0000
●●●●	●●●●	0000-0000-0000
●●●●	●●●●	0000-0000-0000
●●●●	●●●●	0000-0000-0000
●●●●	●●●●	0000-0000-0000

個別健診の医療機関一覧

医療機関名	TEL
●●●●	0000-0000-0000
●●●●	0000-0000-0000
●●●●	0000-0000-0000
●●●●	0000-0000-0000

メタボリックシンドロームは  
重大な病気の引き金になります!!

このハガキはなんですか?  
特定健診のお知らせです。

〇〇市区町村より  
今年40歳から始まります!  
特定健診

40歳到達

健診日程や  
申込～受診の  
流れを掲載!

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)**  
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

リニューアル

カスタマイズが可能

折れ線グラフで、  
経年変化がひと目でわかります。

3年間の健診数値が  
一覧表形式で入ります。

3年間の  
健診数値がひと目でわかり、  
受診を促せる!!



3年間受診歴がない方に向けた  
内容も用意しています。

32種類のアドバイスを  
用意しています。

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。  
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。

別デザインも  
あります

## 通常圧着はがき (V型・Z型)

内容に応じて、V型、Z型からお選びいただけます。

V型



Z型



宛名と同時に対象者の  
年代や性別、受診状況など  
に合わせたアドバイスを  
刷り込むことが可能です。  
(部数により印刷方式を  
変更します。要相談)



基本の対象者分けはこちら。その他の対象分けについてもございます。お気軽にお問い合わせを！

## 2021年度版受診勧奨圧着はがき(4種類・Z型)

「40歳到達者」「連続受診者」「まだら受診者」「連続未受診者」という受診頻度に合わせた4種類のはがきで、きめ細やかな受診勧奨を！

当社の経験に基づいて対象者ごとに効果のある内容をデザインで工夫し、スムーズな受診を促します。

「デザイン力」・「エビデンス」・「ナッジ理論」の当社の3つの強みを生かしたはがきです。



### 連続未受診者

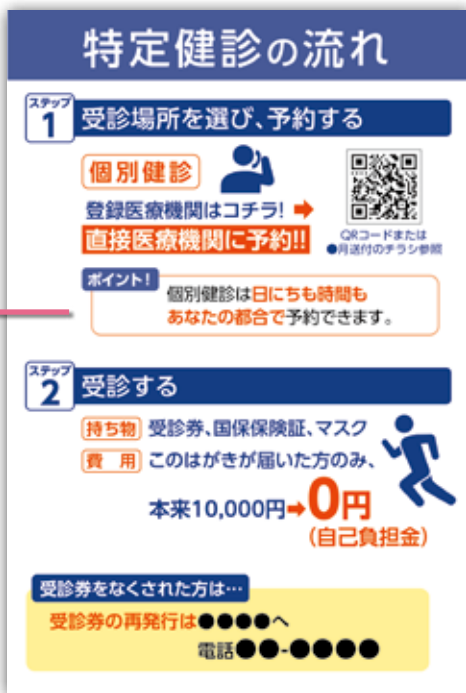


商品コード	40歳到達者:p-0503008 連続受診者:p-0503010 まだら受診者:p-0503011 連続未受診者:p-0503009
-------	---

### デザインの工夫

「公的機関の督促状」を意識させる3色以内のデザイン。受診まで迷わせないための健診の流れが端的に！

### まだら受診者



### ナッジ理論

損を回避する「プロスペクト理論」に基づき、自治体からの助成がなければ本来かかる「約1万円の負担」を強調。ここでは、開いてもらうために特に損を強調。

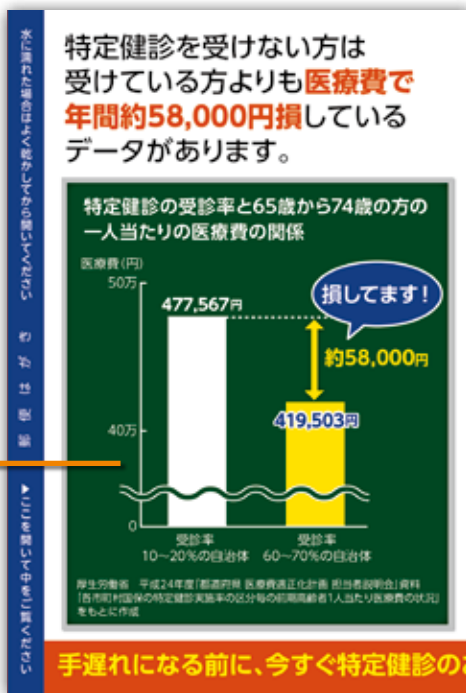
### 40歳到達者



### エビデンス

特定健診を受けないデメリットを訴える際には、ただ訴えるのではなく、根拠となるデータを参照して対象者に説得力のある記事で興味と勧奨を促します。

### 連続未受診者



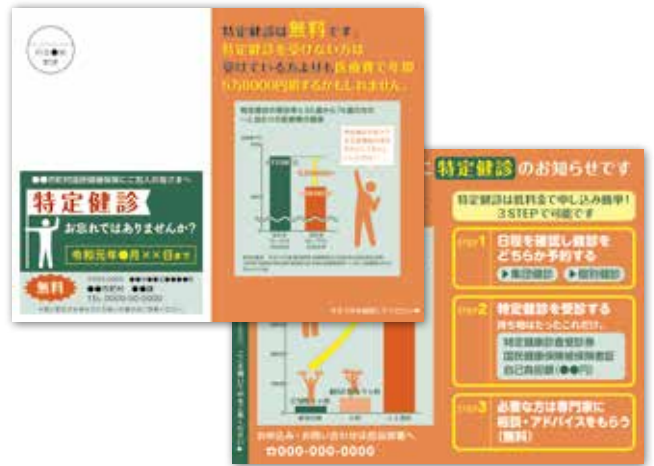
受診勧奨大型圧着パンフレット(A4版)の一例

商品コード p-0501015



受診勧奨圧着はがき(Z型)の一例

受診勧奨圧着はがき(V型)の一例



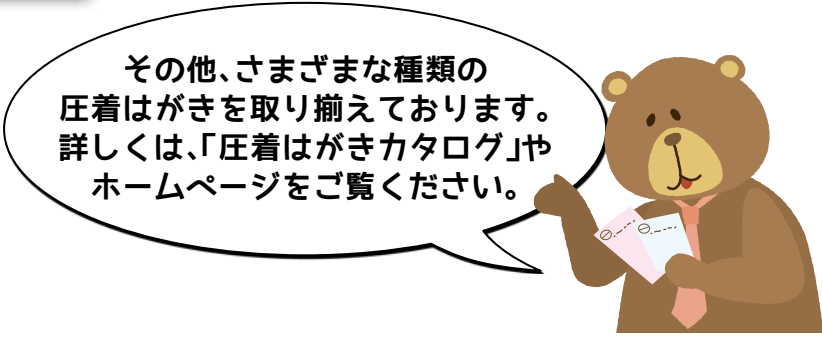
商品コード p-0503003

商品コード p-0503002

健診数値・重症化予防コメント入りロング圧着はがき(Z型)



重症化予防として、前年度健診結果とその内容に応じた糖尿病・腎機能に関するアドバイスを印字します。  
未受診者に対しては、現役世代と高齢者世代ごとに多い未受診理由をフォローした内容で受診を促します。



その他、さまざまな種類の圧着はがきを取り揃えております。詳しくは、「圧着はがきカタログ」やホームページをご覧ください。

## 「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**(税抜)

全6種類

汎用版 / 糖尿編 /  
血圧編 / 腎臓編 /  
動脈硬化編 / 脂質編

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



【汎用版】



【糖尿編】

## 「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、3種類とも医学監修を得ています。

A4 / 4ページ  
単価 **45円**(税抜)



商品コード p-0601070

【汎用版】



商品コード p-0601077

【高血圧編】



商品コード p-0601078

【高血糖編】

## 「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**(税抜)

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(税抜)

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(税抜)

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!**

健診結果は普段の生活のあらわれです。異常値が出たら必ず再検査をして医師の指示に従いましょう。普段から健診の数値の健診結果と照らし合わせて異常値に近づいていない項目がないかチェックしましょう。

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**(税抜)

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**(税抜)

**人気商品**

**健診は健康づくりの  
スタート地点**

健康づくりの第一歩は、健診を受けることです。健診の結果を医師から聞き、必要に応じて生活習慣を改善しましょう。健診は健康づくりのスタート地点です。

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**(税抜)

見逃していませんか? **からだからのSOS**

からだからのSOS

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**(税抜)  
A4 / 6ページ (巻3つ折) 単価 **70円**(税抜)

あなた次第で未来は変わる  
**生活習慣病攻略プログラム**

生活習慣病攻略プログラム

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**(税抜)

# 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、あなたには、医師の診断を受けることが必要であると判定されました。すぐに医療機関を受診して、詳しい検査を受けましょう。

受診後は、医師の指示に従いましょう。

健診結果は、医師の指示に従って、詳しい検査を受けましょう。

早期に治療を開始するほど、病気の進行を抑え、重症化を防ぐことができます。

このパンフレットを、受診した方が、必ず医療機関を受診して、詳しい検査を受けるようにしましょう。

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**(税抜)

**早期治療をすすめる3つの理由**

治療が難しくなる

生活に大きな支障が出る

医療費が高額になる

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。

特定健診・特定保健指導

# 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。

新商品

A4 / 16ページ  
単価 **170円**(税抜)



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**(税抜)

新商品

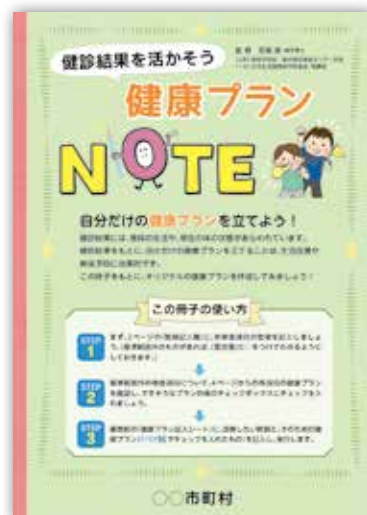


商品コード p-0602029

## 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。目標が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**(税抜)



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**(税抜)



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**(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

「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**(税抜)



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**(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

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**(税抜)

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**(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 / 8ページ  
単価 **90円**(税抜)



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**(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 / 8ページ  
単価 **90円**(税抜)

## 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**(税抜)



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**(税抜)

# 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

いっまでも元気に健康にすごすために!

CONTENTS

- 【知】 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(税抜)



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(税抜)

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(税抜)

## 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

糖尿病は、身近な病気ですが「知らない怖さ」が怖い病気だと認識することが大切です。重症化を防ぐには、医師の指導を受け、きちんと治療しましょう。糖尿病治療を途中でやめず、しっかりとこのパンフレットを大切にすることを希望いたします。

A4 / 4ページ  
単価 45円(税抜)

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(税抜)

## 糖尿病 おまかせ ガイド

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。

○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(税抜)

## 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

自覚症状がないうちから予防と改善を!

糖尿病の危険性

A4 / 4ページ  
単価 45円(税抜)

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(税抜)



# 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(税抜)



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(税抜)



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(税抜)



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(税抜)



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(税抜)



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(税抜)



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(税抜)

# 健診結果に合わせて情報ページが異なる「バリエブル冊子」



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



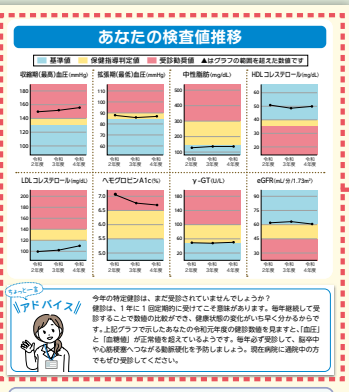
### P2～3

#### 健診結果と基準値一覧

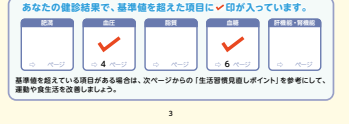
●あなたの健診結果と基準値一覧

検査項目	検査の目的・見方	基準値	検査結果	検査結果	検査結果
年齢 (歳)	内臓臓器の健康を調べます。	男 85未満 女 90未満	83	84	84
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	肥満ややせを判定します。	18.5～24.9	23.0	22.2	21.9
収縮期血圧 (mmHg)	血管にかかる圧力を調べます。	110～129未満	+145	+150	+155
拡張期血圧 (mmHg)	血管の弛緩・拡張力を調べます。	80～89未満	+88	+86	+87
中性脂肪 (mg/dL)	脂質代謝の健全性を調べます。	149未満	130	146	145
HDLコレステロール (mg/dL)	脂質代謝の健全性を調べます。	40以上	51	48	50
LDLコレステロール (mg/dL)	脂質代謝の健全性を調べます。	119未満	100	102	110
NonHDLコレステロール (mg/dL)	脂質代謝の健全性を調べます。	149未満			
空腹血糖 (mg/dL)	血糖代謝の健全性を調べます。	99未満	70	78	80
糖化血球 (HbA1c) (%)	血糖代謝の健全性を調べます。	5.5未満	+7.2	+6.8	+6.6
尿酸 (μmol/L)	尿酸代謝の健全性を調べます。	—	—	—	—
AST (GOT) (U/L)	肝臓の健康を調べます。	30未満	28	26	30
ALT (GPT) (U/L)	肝臓の健康を調べます。	30未満	28	26	30
γ-GT (γ-GTP) (U/L)	アルコール摂取量の目安を調べます。	50未満	48	46	50
尿酸 (μmol/L)	尿酸代謝の健全性を調べます。	—	—	—	—
eGFR (ml/1.73m <sup>2</sup> /min)	腎臓の健康を調べます。	60以上	62.0	63.0	61.0

過去3年に渡る健診結果のグラフ、一人ひとりに合わせたアドバイスやメッセージが入ります。



アドバイス  
今年の特定数値は、まだ更新されていません。毎年継続して変更することで数値の推移がわかります。数値の推移をグラフで確認し、上記グラフで示したあなたの前年年度の数値を見ます。「自己」と「目標」が定数値を超えている場合は、毎年必ず医師に、医師や保健指導士に相談してください。



対象者の健診数値が入ります。

### P4～7+裏表紙

#### 健診結果に合わせた情報提供(バリエブルページ)

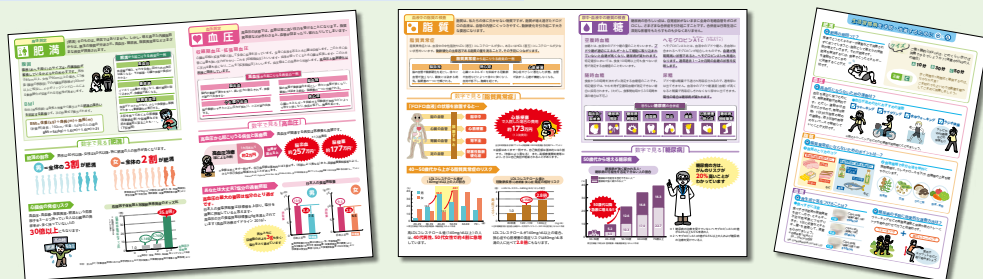
基準値を超えている項目がない場合は…

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…

基準値を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。



弊社が行う一連の業務

ご要望のヒアリング

内容のカスタマイズにも対応します。

データベースの受け取り

エクセルやCSVで健診結果等のデータをご支給ください。

冊子の印刷・宛名の印字

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。

封入・封緘

発送または納品

# 生活習慣改善のための情報提供

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

商品コード p-0602020

働きざかりの30代から65歳までにおける、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(税抜)

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

働きざかりの30代から65歳までにおける、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(税抜)

「健康」って何だろう？

健康とは、病気・怪我・障害といった病気によるものだけでなく、精神的な健康も含まれます。

栄養バランスのよい食事とは

健康の基礎。わかっていても実践できていないのが、健康の悩み。栄養バランスのよい食事をとることで、健康を維持し、病気を予防することができます。

健康の決め手

健康を維持するには、毎日の食生活が重要です。

健診数値等の知識的な部分ではなく、普段の生活の中で「食事」「運動」「心の健康」の三点に特化して実践的な健康意識の向上を目指した冊子です。

特定健診・特定保健指導

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

商品コード p-0602015

商品コード p-0602015

### 動脈硬化を防ぐ 血管イキイキ生活

A4 / 16ページ  
単価 170円(税抜)

健診結果からわかる  
カラダのホンネ  
一生健康改善に役立ちよう！

商品コード p-0602016

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(税抜)

内臓脂肪  
スッキリ生活

商品コード p-0601032

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(税抜)

食事と運動  
スタートガイド

商品コード p-0601012

商品コード p-0601012

### チャートでわかる 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(税抜)

食事と運動  
スタートナビ

商品コード p-0601011

商品コード p-0601011

### チャートでわかる 食事と運動 スタートナビ

A4 / 4ページ  
単価 45円(税抜)

# 貧血、CKD などその他疾患

貧血のない毎日

商品コード p-0601076

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(税抜)

慢性腎臓病(CKD)に  
要注意!

商品コード p-0601043

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(税抜)

素早い受診が命を救います！  
「FAST」の周知に！

商品コード p-0601049

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(税抜)

## 食事指導に



商品コード p-0601065

### 14コの野菜で 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て  
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**(税抜)



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**(税抜)

## セット購入がおすすめ！

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かがひと  
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。



人気  
商品

A4 サイズ / 単価 **140円**(税抜)

## 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**(税抜)

商品コード 貧血編:p-0601042

A4 / 2ページ  
単価 **35円**(税抜)

## 運動指導に



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**(税抜)



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**(税抜)



▶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-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も多く掲載しています。約3か月分の記録表付。

新商品

A4 / 32ページ 単価 390円(税抜)



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(税抜)

人気商品



商品コード p-0603002

ひとりできる!  
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(税抜)



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(税抜)

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(税抜)

# 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**(税抜)

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。

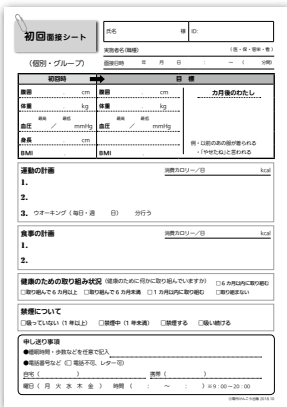
健康づくりのプロ、管理栄養士の声を反映

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

# 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)



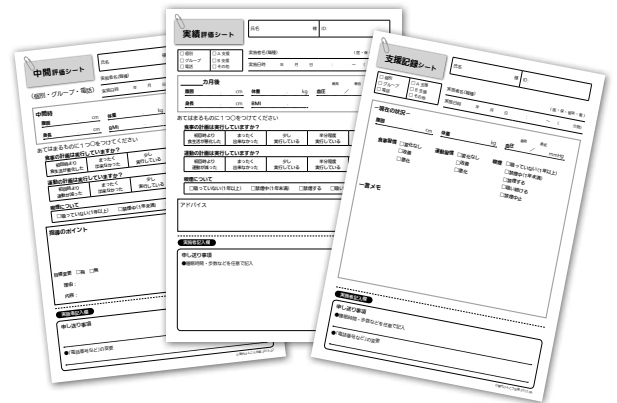
商品コード p-0603005

### 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**(税抜)



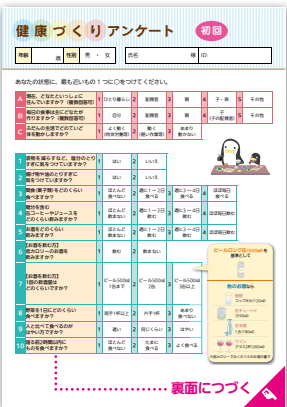
中間評価シート A4 / カーボン3枚綴り (50部以上) 単価 **60円**(税抜)

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**(税抜)

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

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。

## ●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**(税抜)

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**(税抜)





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**(税抜)

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**(税抜)

「血圧記録ノート」とセットにするとより効果的です



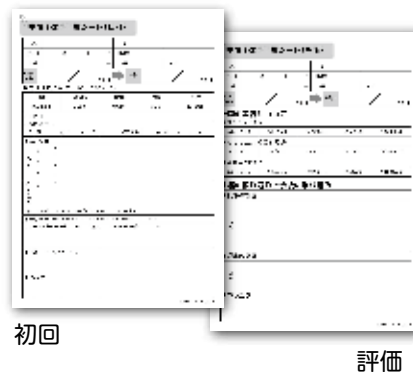
初回

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**(税抜)



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**(税抜)



商品コード p-0603011

## 減塩目標7つのヒント

A4 / 片面 単価 **35円**(税抜)

### 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



健診前に使える **7本**

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)**

# からだところこの健康

がん関連

## 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

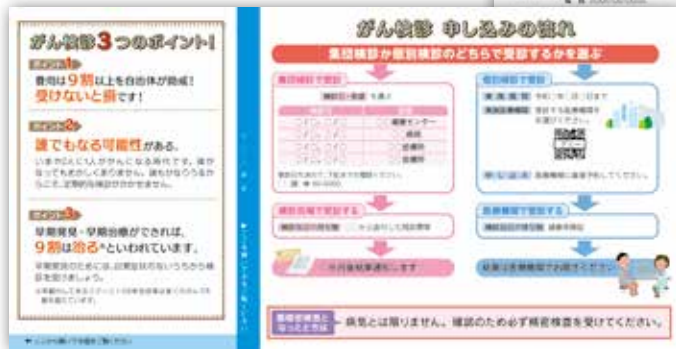
### 5がん圧着ハガキ(Z型)

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！



受診対象のがん検診に○をつけて案内できる。個別アドバイスも同時印刷！



### 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！



インパクトのある写真の表紙



インパクトのある写真の表紙



# 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



からだこころの健康

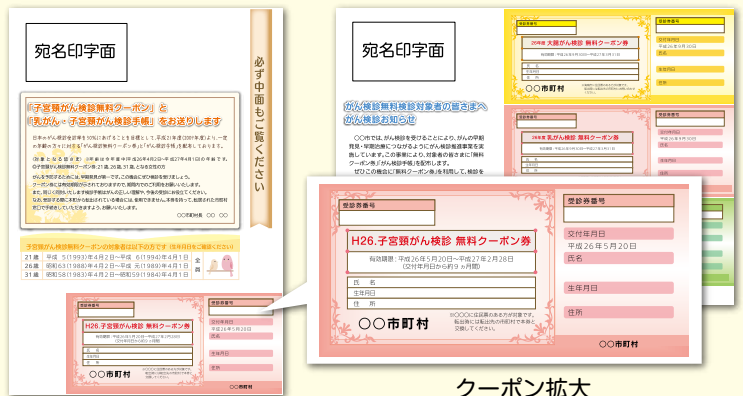
# クーポン付き受診勧奨パンフレットの作成も承ります



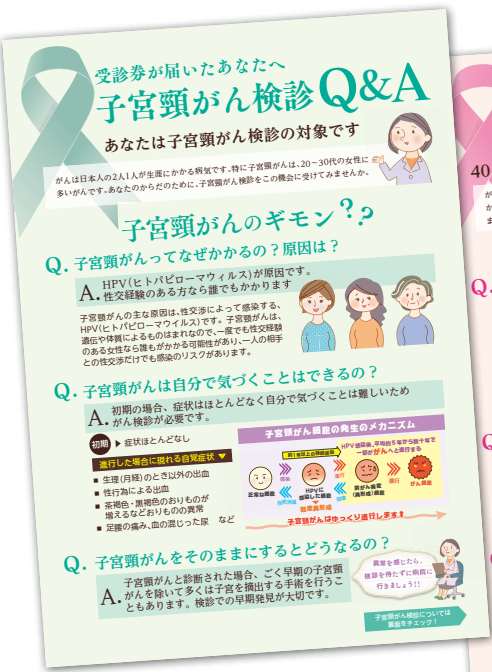
印刷物作成、宛名印字  
封入、発送業務まで  
すべてお任せください

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



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の可能性があるため、一人の相手と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

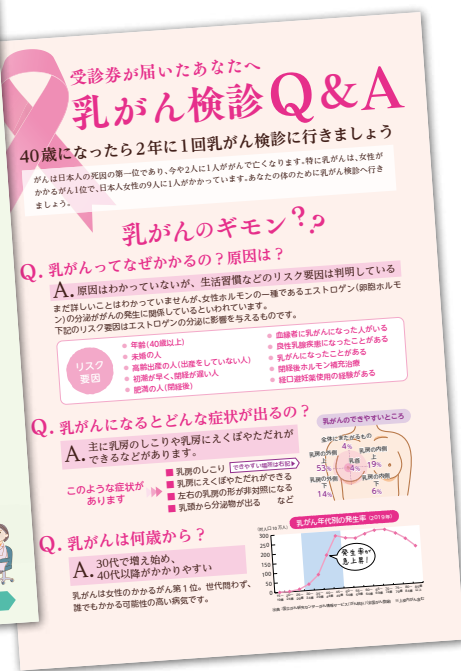
子宮頸がん検診の検出メカニズム

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、生活習慣などのリスク要因は判明している。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)
- 家族の病歴(乳がんや卵巣がん)
- 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
- 閉経後にエストロゲン補充剤を使用している
- 乳がんになったことがある
- 妊娠経験が少ない
- 母乳育児経験が少ない

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くぼき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
- 乳癌に気づく頃には、乳癌のしこりが大きくなっている
- 乳癌のしこりが大きくなると、乳癌のしこりが大きくなる
- 乳癌のしこりが大きくなると、乳癌のしこりが大きくなる

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。

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(税抜)



シンプルな方法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。早期発見すれば、がんを治すことができます。がんを予防する方法は、科学的根拠に基づいた健康習慣です。

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

がんのリスクを下げる5つの生活習慣

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(税抜)



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

がんについてよくわかる検診を受けたいくなる

がんについてよくわかる検診を受けたいくなる

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(税抜)



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。

がんは、早期発見すれば90%以上が治ります。

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(税抜)



あなたの未来を守る  
**女性のためのがん検診**

女性のためのがん検診

女性のためのがん検診

女性のためのがん検診

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(税抜)



増えています!  
**大腸がん**

大腸がん

大腸がん

大腸がん

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(税抜)

## 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**(税抜)



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**(税抜)



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**(税抜)

## 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**(税抜)



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  
問一答で記載!

A4 / 4ページ  
単価 **45円**(税抜)



商品コード p-0601059

ほかの商品との  
セット注文が  
おすすめ!

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**(税抜)

## 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**(税抜)



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**(税抜)



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**(税抜)

# メンタルヘルス・自殺予防



左側



右側

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。

また、日頃からできる、不安な気持ちを軽くするコツや対処法も紹介。元気な人にも知ってもらいたい情報を掲載しています。

A4 / 6ページ 単価 **70円**(税抜)

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



表



裏



表



裏



表



裏



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**(税抜)



商品コード p-0701002

## こころを強くするメンタルヘルセルフケアマニュアル

B5 / 32ページ  
単価 **260円**(税抜)



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**(税抜)



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**(税抜)

このほか、熱中症対策やエイズの予防啓発に関する冊子など多数ご用意しています。お気軽にお問い合わせください。ホームページもご覧ください。

☎03-3846-1088 ホームページ <https://www.gendaikenko.co.jp>

# 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 **新商品**



中面は1枚ずつ  
はがして使える  
チラシです

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

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**(税抜)



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**(税抜)

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**(税抜)

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**(税抜)



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**(税抜)

人気  
商品

からだの健康

高齢期の健康イベント

# 「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**(税抜)



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**(税抜)

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**(税抜)



商品コード p-1003002

## 後期高齢者医療制度にご加入の方へ 健康診査利用の手引き (フレイル健診対応版)

健康診査利用の流れや健診の内容をわかりやすく伝えます。「フレイル」の考え方についても紹介しています。

A4 / 4ページ

# 「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**(税抜)



## 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**(税抜)



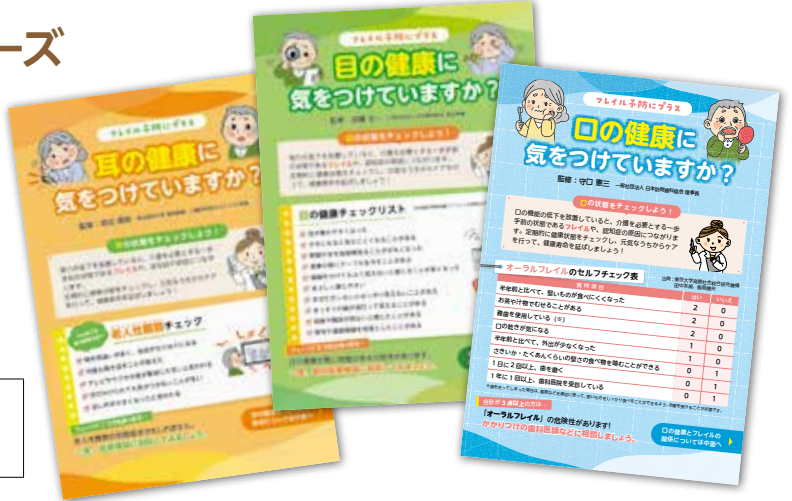
- 商品コード
- フレイルを予防する運動……………p-0303006
  - フレイルを予防する食事……………p-0303007
  - フレイルを予防するお口のケア……p-0303008
  - フレイルを予防する社会参加………p-0303009

## 「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**(税抜)

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**(税抜)



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**(税抜)



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**(税抜)



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**(税抜)



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**(税抜)

## 「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**(税抜)



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

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。

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。



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**

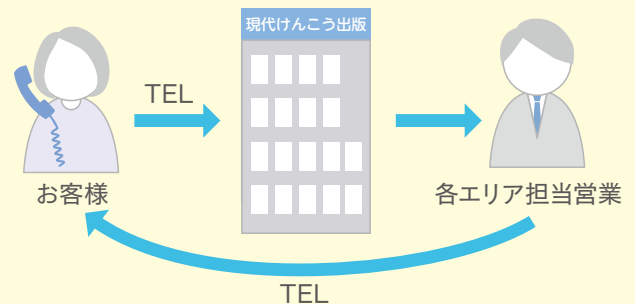
### サンプルやお見積りのご依頼・ご注文の流れ

#### 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



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

# 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)

「若々しさ」が  
わかります

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。



## 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. 担当営業者    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(税別)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。