

めざせ！
つやつやシニア

健康長寿

新ガイドラインを策定



東京都健康長寿医療センター
研究所 副所長

新開省二

健康長寿新ガイドラインとは

東京都健康長寿医療センターが長年行ってきた健康長寿の疫学研究の結果を中心に、多岐にわたる専門家による議論・検討会を1年間積み重ね、ついに集約した成果が、この「健康長寿新ガイドライン」です。これからのこの国で、健康寿命を伸ばすために有効な新しい課題と目標値、生活のポイントを具体的に提示。健やかな長寿社会を持続するための、新しい「処方箋」です。

健康長寿新ガイドラインは3部構成

長寿社会を
健やかに過ごすための、
暮らしの指針

健康長寿の ための 12か条

テーマ別・12の指針

普段から心掛けていただきた
い日常生活の過ごし方や健康管
理の方法を12の指針にまとめま
した。(裏面をご参照ください)

専門職・研究者の方々へ、
健康長寿の新たな根拠が
ここに集約！



エビデンスブック

自治体や地域で働く専門職、
老年学・老年医学の研究者、教
育者、学生に向けて、新ガイドラ
インの根拠を解説しました。

12か条のテーマに沿って、
日々の実践ポイントを
一般向けにやさしく解説



(他)

各論パンフレット

いつまでも元気に暮らしたい
と願うすべてのシニアを応援。12
か条のテーマに沿って、毎日の暮
らしの目安を楽しく解説しました。



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所

日々の暮らしの
合い言葉に!

健康長寿のための12か条

(大切な12の課題とその処方箋)

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| ① 食生活 | いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう! |
| ② お口の健康 | 口の健康を守り、かむ力を維持しよう! |
| ③ 体力・身体活動 | 筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう! |
| ④ 社会参加 | 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう! |
| ⑤ こころ(心理) | めざそうウェル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう! |
| ⑥ 事故予防 | 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう! |
| ⑦ 健康食品やサプリメント | 正しい利用の目安を知ろう! |
| ⑧ 地域力 | 広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に! |
| ⑨ フレイル | 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう! |
| ⑩ 認知症 | よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう! |
| ⑪ 生活習慣病 | 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう! |
| ⑫ 介護・終末期 | 事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう! |

健康長寿新ガイドライン エビデンスブック

86705



定価1,800円+税(送料別)

【本書の特徴】

12か条のガイドラインの根拠となった長年にわたる長寿研究を解説。
貴重な調査データを満載! すべての研究者&支援者必読の内容です。

1年にわたるテーマ別検討会の
基盤となった数々のエビデンスと
討議内容をここに公開。

健康長寿を求めた
疫学研究の結晶の1冊。

- A4判/140頁予定/本文カラー
- 編・著 東京都健康長寿医療センター研究所
健康長寿新ガイドライン策定委員会
- 発行 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所
- 発売 社会保険出版社

各論パンフレット

86551 **食生活** A4判/6頁カラー
食生活の新しい目安

86556 **体力・身体活動** A4判/8頁カラー
生活体力を保つ新しい目安

86561 **社会参加** A4判/8頁カラー
4つのカギで人やまちとつながろう

86566 **こころ(心理)** A4判/8頁カラー
めざそう! 豊かなこころ ウェル・ビーイング

86576 **事故予防** A4判/8頁カラー
家庭内事故を防ごう

86571 **健康食品やサプリメント** A4判/6頁カラー
健康食品やサプリメントの利用の目安

86581 **地域力** A4判/4頁カラー
地域力でみんな元気に!

続刊テーマ

- フレイル
- 認知症
- 生活習慣病
- 介護・終末期



ご注文・お問い合わせ

株式会社 **社会保険出版社**

本社 TEL.03 (3291) 9841

大阪支局 TEL.06 (6245) 0806 **九州支局** TEL.092 (413) 7407