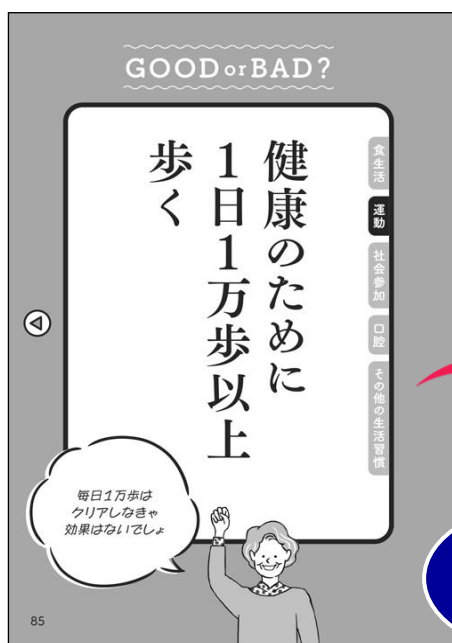


人の名前が出てこない。平らな道でつまずく。  
 高血圧、コレステロールなどの薬を飲みはじめた・・・  
 など60歳を迎える頃になると、どんなに元気でも衰えを感じるが出てきます。

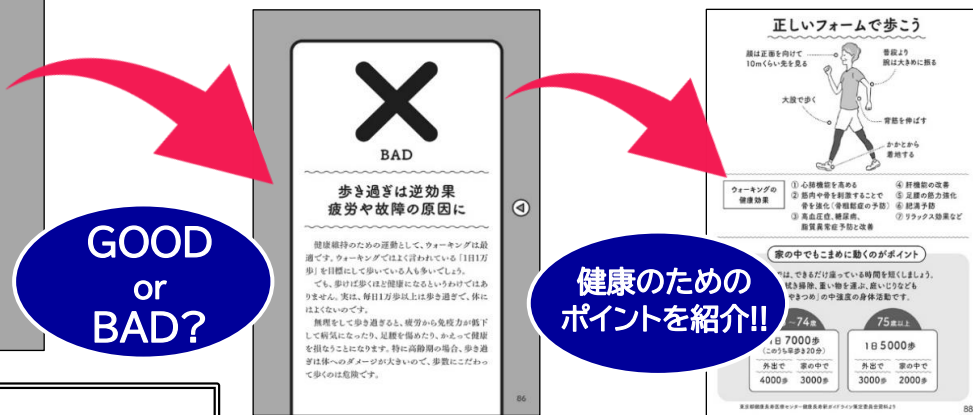
**健康長寿研究の専門家が指南！**

本書は、60代以上の方の不安を取り除き、  
 いきいきと暮らせる力を身につける最新の健康常識、習慣を紹介します。

**2023年 10月新刊** ポケない 転ばない 病気にならない  
**60歳からの新しい健康のつくり方 これをやめてこれをやる！**



本書の目的は単に健康になることだけではありません。10年後、20年後も元気で幸せに暮らせる、好きなことが制限なくできるカラダとところをつくることを目標にしています。  
 食生活、運動、口腔機能、社会参加という4つのポイントを軸に、科学的根拠のある習慣、最新の健康常識を紹介。  
**NG習慣からOK習慣に転換できるよう、イラストを使ってわかりやすく解説します。**



**【構成】**  
 Part.1 60歳から新たなステージへ  
 Part.2 NG習慣からのシフトチェンジ  
 Part.3 ポジティブライフのための知識

**【ターゲット】**  
 60歳を目前にした人～60代の人。足腰の衰え、老化の不安などを日々感じていて、どうにかしたいと思っている人。

**【監修者】** 藤原佳典(ふじわらよしのり)  
 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)、東京都健康長寿医療センター研究所 副所長。医学博士

<b>2023年9月7日受注締切 / 10月17日搬入予定</b>		書店番線印
新刊委託	ポケない 転ばない 病気にならない <b>60歳からの新しい健康のつくり方</b> これをやめてこれをやる！  監修：藤原佳典 ISBN: 978-4-405-09447-5 定価：1,400円＋税 1C 192P 四六判	ご担当 様
	冊	

**★ 新星出版社** 営業担当： 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10  
 TEL : 03-3831-0743(代)  
 ご注文は 営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

※画像はすべて仮画像になります。

2023.08.03作成