

「健康になるために、お金は必要ありません」
 登録者数 100 万人超えの人気 YouTube「予防医学 ch」の現役医師直伝！
 『年金暮らしでもお金をかけずにできる 0 円予防医学』 9/9 発売

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026 年 9 月 9 日（水）に『年金暮らしでもお金をかけずにできる 0 円予防医学』（著者：森 勇磨）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

物価高のいま、「スポーツジムは会費が高くて入会できない」「野菜は高いから、安い菓子パンで済ませよう」とつい、「お金の壁」を理由に健康をあきらめていませんか？

本書は、年金生活でも経済的な不安を感じることなく、すぐに実践できる「お金をかけない健康習慣」を数多く紹介。

チャンネル登録者数 100 万人超えの人気 YouTube「予防医学 ch」の現役医師が徹底解説しています。

予防は、
最高の節約。

病気になる前の
ほんのひと工夫が、
体も家計も守ります。

自分にぴったりの健康法が見つかる 健康タイプ診断

本書では、まず今の自分に必要な健康法を知るために、簡単な健康タイプ診断から始まります。

「優先的に読みたいページ」として、ご自身にぴったりの健康法が掲載されているページをご紹介します。

また、今日から実践できる簡単な健康アクション、病院への受診や医師への相談を考える目安なども掲載しています。

自分に合ったところから取り組むことで、本書を無理なく、効果的に活用することができます。

タイプA 疲れ・気分タイプ

こんな方が当てはまります

- 寝る前や朝起きる時に「疲れた」「寝不足」を感じる
- 朝起きてもスッキリしない、疲れがとれない
- なんとなく気分が落ち、まじいと感じることがある
- やる気が出ない、やるべきことがない

このタイプの方におすすめしたいのは、「毎朝のせい」と決めつけずに、まずは「疲れた」「寝不足」の原因を探ることです。

ただし、運動不足や睡眠不足が原因で、身体的「疲れ」がひどい場合は、まずは「疲れ」の原因を探ることが大切です。しかし、それらは生活習慣の改善によって「予防」することが可能です。効果的な活用方法のヒントをください。

優先的に読みたいページ

- 21ページ 身体の日誌
- 22ページ 入浴
- 23ページ 夜間
- 24ページ 朝のせい

今日からできる健康アクション

- 朝、決まった時間に起きてカーテンを開ける。10分間歩行。決まった時間に寝る。朝起きてもスッキリしない、疲れがとれない、なんとなく気分が落ち、まじいと感じることがある、やる気が出ない、やるべきことがない。
- 就寝前1～2時間前には40度のお湯に10～15分つかる。10分歩行（体の芯の温まり）が期待できる。お風呂で、自然なリズムが保たれます。
- 寝る前に「今日よかったこと、を3つ書く。カリフォルニア大学の研究では、この習慣が睡眠の質を改善するということが示されています。
- 健康は「寝る・食べる・動く」の3つで決まります。7割は寝る。それだけで寝るの質が改善されます。

気をつけるポイント

「寝る・食べる・動く」の3つで決まります。7割は寝る。それだけで寝るの質が改善されます。気をつけるポイント

人気 YouTube「予防医学 ch」の知識を凝縮



本書で紹介する健康法は、人気 YouTube「予防医学 ch」で反響の大きかったものを厳選して収録。

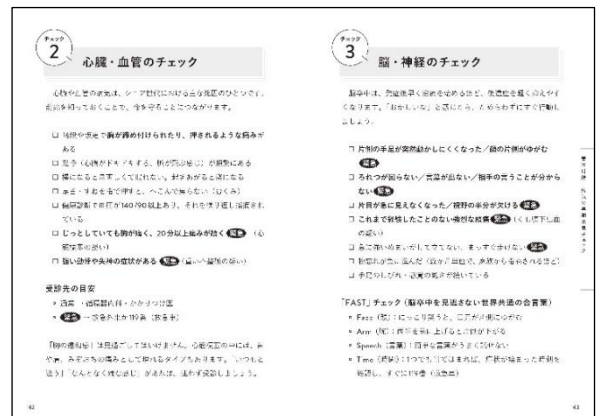
食事、運動、睡眠、認知症予防など、現役医師が本当に伝えたい健康のコツをわかりやすく解説しています。

また、「0円健康メモ」として、年金生活でも無理なく日常生活に取り入れられる健康習慣のコツや、健康にまつわる豆知識などをご紹介。読んですぐ実践できる仕組みが充実しています。

巻末付録として「病気の早期発見チェック」を収録しています。

「がんを見逃さないチェック」や「心臓・血管のチェック」など、シニア世代には身近に感じるような疾患を集め、症状別のチェックリストを掲載。

「緊急受診の判断基準」など、いざという時に知りたい緊急時の対応も紹介しているのでシニア世代だけでなく、身近にご高齢の方がいらっしゃる方にも読んでほしい内容になっています。



著者：森 勇磨（もり ゆうま）

産業医・内科医。YouTube チャンネル「予防医学 ch」運営者。

東海高校・神戸大学医学部医学科卒業。研修後、藤田医科大学病院の救急総合内科にて数えきれないほど「症状が悪化し、後悔の念に苦しむ患者や家族」と接する中で、正しい医療情報発信に対する社会課題を痛感する。

2020年2月より「予防医学 ch/医師監修」をスタート。株式会社リコーの専属産業医として予防医学の実践を経験後、独立。MEDU 株式会社を立ち上げ、書籍や YouTube での情報発信のほか、オンライン診療に完全対応した新時代のクリニック「ウチカラクリニック」を開業。著書に『40歳からの予防医学』（ダイヤモンド社）などがある。

YouTube「予防医学 ch」

<https://www.youtube.com/@yoboigaku>

チャンネル登録者数 110 万人超（2026 年 9 月時点）

【目次】

はじめに

第1章 あなたにぴったりの健康法

4つの健康タイプ診断で、自分に合った健康法が見つかる

第2章 食事・栄養編

タンパク質、海藻・きのこ、発酵食品、減塩、ビタミン D など
お金をかけずにできる食習慣を解説

第3章 運動・生活習慣編

スクワット、ラジオ体操、日光浴、入浴、呼吸法など
今日から始められる健康習慣を紹介

第4章 予防医学 ch 式 7日間健康リセット

1週間で無理なく始める健康習慣プログラム

巻末付録 病気の早期発見チェック

がん、心臓病、脳疾患などのサインを確認

緊急受診の目安も掲載

参考文献一覧

おわりに



【書誌情報】

『年金暮らしでもお金をかけずにできる 0円予防医学』

定価 1650 円（税込） ページ数 176

判型 A5 判 ISBN 978-4-471-19132-0

【当りりースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp