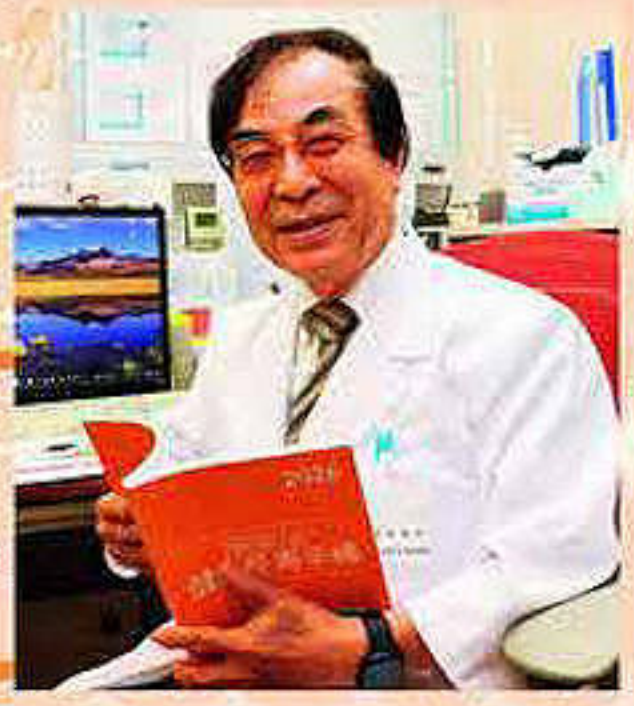
健康寿命5歳UPキャンペーン

健康新聞 シャキッと

企画・制作／山梨日日新聞社メディア企画局

きらっと！豆知識 健康長寿手帳で脳活

山梨日日新聞社は、脳活と健康寿命の延伸を目的に「毎日続ける　健康長寿手帳　2027」を発行しました。毎日のスケジュールや出来事などを記入することで、記憶力の訓練や脳トレにもつながる手帳です。



「手元に置いて、新聞やラジオ、テレビで見聞きした情報を書き込むのもおすすめです」と話す甲府脳神経外科病院の篠原豊明医師

「毎日続ける　健康長寿手帳　2027」は2027年1月～12月の手帳で、大きさはB5サイズ（縦約26㌢×横18㌢）、392㌻。1㌻一日分で、その日の予定を記入するだけでなく、天気や気温、血圧・体重・体温・薬の服用の有無、昨晩の睡眠時間など健康管理の欄があります。今日一日の振り返りや気になったニュースとその感想を記入でき、毎日の日記代わりに使うことも可能です。

健康長寿手帳は、記憶力の訓練や脳トレができるのが大きな特徴です。二日前に食べた物や主な出来事を振り返る「2日前記憶日記」や、ページ下部分に毎日異なる脳トレの問題が掲載される「毎日解く脳トレ問題」は、脳の活性化にアプローチする狙いがあります。

その日に何が起こったかを思い出して書き出す作業は、脳全体が活性化し、もの忘れの防止につながると言われています。記入することが習慣化すると、日々の生活で起こった出来事を覚えておこうという意識が働き、書き出すことは記憶としての定着も期待できます。2026年版の購入者を対象に行ったアンケートでは、9割以上が「満足」「また購入したい」と回答しています。

つけ忘れや三日坊主を防ぐには、何が必要でしょうか。甲府脳神経外科病院理事長の篠原豊明医師は「居間や台所など身近な場所で、新聞やテレビ、ラジオなどの近くに置きましょう」とアドバイスします。またスケジュールなどと一緒に、新しくできた店や「今日は何の日か」、ニュースで気になった話題など、新聞やテレビ、ラジオから見聞きして得た情報を書き込むことを勧めています。

認知症予防は、孤独にならないことが重要です。篠原医師は「夫婦で一緒に記入したり、無尽や趣味のサークルなど仲間同士でコミュニケーションを取ったりしながら書き込むとさらに良いですね」と話しています。

「毎日続ける　健康長寿手帳　2027」は2200円で、現在、「さんにち新聞（山梨日日新聞）」のLINEや電話で予約を受け付けています。県内在住の方には、12月から新聞販売店が直接お届けします。支払いは商品お届け時に集金します。県外からの購入の場合は、別途送料（420円）がかかります。

注文、問い合わせは山梨日日新聞社販売局地域プロモーション部、0120（320）117（平日9時～17時）。

予約受付中の2027年版健康長寿手帳
※写真はイメージです

さんにち新聞のLINEの二次元コード

健康長寿手帳2027

掲載日：2026年 10月14日 ／ 紙面頁 11

紙面・記事・写真・イラスト等の無断掲載・転用はお断りします。
Copyright 山梨日日新聞社