



## 村山洋史氏 著書紹介

なぜ夫と別れても  
妻は変わらず  
健康なのか

「つながり」と健康格差

村山洋史  
東京大学  
高齢社会総合研究機構

妻の幸福度は、  
夫の定年退職で低下する

50代の人間関係で、  
老後に健康かどうかが決まる

ポプラ新書  
定価・本体800円[税別]

定年前に  
始めたい

最新科学に基づく  
健康習慣

### 「つながり」と健康格差

#### — なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか —

- ポプラ新書
- 2018年5月発刊、新書判、222ページ
- 定価 880円（本体価格800円）
- 内容情報

運動やダイエットの3倍の効果！ 人とのつながりが健康への近道。定年前に始めたい、最新科学に基づく健康習慣。

イギリスでは「孤独担当大臣」が創設され、喫煙、飲み過ぎ、肥満よりも、人とのつながりが私たちの健康に影響を与えることが明らかになりました。「つながり」が体・脳・心にどういった影響を与えるのか。また、家族、職場、地域など、毎日の生活で何を意識していたら、健康で長生きできるのか。最先端の研究を交え、わかりやすく解説します。

- 50代の人間関係で、老後に健康かどうかが決まる
- 妻の幸福度は、夫の定年退職で低下する
- ほどほどの付き合いが、健康寿命を延ばす
- 職場の人間関係に打たれ弱い人は、ホワイトカラーの男性
- 配偶者との関係が悪いと、心疾患のリスクが39%アップ

（「ポプラ社の書籍内容情報」より）