

## はじめに

※本書は生きています。

前著に引きつづき、本著『令和時代の健康ハンドブック A D V A N C E』に興味を持っていただきありがとうございます。本著は、「令和時代を健康で豊かに暮らしたい」「未病を知りたい」「人向けに書きました。どんどん線を引いたり、何度も読み返したり、私とあなたとの認識のズレをどんどん書き込んでお読みください。必ず、いつの日かお役に立ちますから。」

昭和は64年間、平成は31年間続きました。令和時代の大きな特徴は「テクノロジー」の進化です。多種多様性の時代、今まで出逢わなかった人と簡単に出会える時代です。地球温暖化・SDGs・医療や介護、社会のシステムが大きく変わる時代です。

人生100年時代といわれてきました。令和時代は「健康寿命」が100歳になるかもしれません。令和時代も30年以上続き、2050年以降のカレンダーを見ることができるかもしれません。

※奥付の顔写真は令和時代を象徴する一枚を選びました。

前著は令和3年春に発売、本著は令和4年秋に発売です。たった1年で、社会はすばらしく進化しました。令和時代の一昔は、半年前になるかもしれません。だって、次の年の同じ季節の頃には、違う社会環境になっていましたよね？

本著は、前著につづき、「人」「時間」「脳」「お金」について、未来を書いていきます。  
キーワードは「つながる」です。

第1章では、つながりが変わる「人間関係」を軸に。

第2章では、つながる「時間」を軸に。

第3章では、令和時代の「脳」「仕組み」「思考」について。

第4章では、つながったために変わる「お金」について。

第5章では、令和時代を健康で豊かに過ごせるよう具体的に「心・技・体」を書きました。

令和30年（2048年）が後期としたら、令和15年（2033年）を中期とします。

- ・所有するから使用するへ、使用するから活用するへ、変化します。
- ・24時間、社会生活総てがインターネットで自動でつながります。

- ・人、AI、ロボット、動植物、地球上のすべてのモノのつながりがハッキリしてきます。
- ・交通違反と同じように、健康違反で罰則ができるかもしれません。

「つなぎ目は「今」です。「今」は必ず未来へとつながっています」

## まえがき

病院に来る人は病を抱えた人です。健康な人は来ません。

いつも元気で健康な人はどこに行っているのでしょうか？ 何をしているのでしょうか？ 病気になるりたくてなった人はいません。ワクチン副反応を出したくて出した人もいません。一番大切なのは、病気を治すことでなく、病気の予防です。大病を患った経験がある人、大事故を経験した人は、その後の生活習慣を見直し、元気で健康な人が多いです。

現代人はすぐに「答え」を求めたがりません。

ずばり、健康に答えはありません。正解なんてないのです。答えを求めたがるのは、失敗したくないから、効率よく動きたいからではないでしょうか？ 失敗こそが大きなテクニクと気づくのはうまくいきだしてからです。

しかも、最幸の「智慧」というおまけ付きでね。

本著は※前著P○参考があります。前著BASICとセット版です。

「過去」「今」「未来」中正、調和、中庸（バランス）を意識しています。

中道にこそ、答えがあります。現実世界と仮想世界の中道を意識する時代です。

どうか、読者様ご自身で実践してください。快速の令和時代、3カ月前の当たり前が変わる時代。どうぞ柔軟に、中庸を意識しながら、中庸で「つながっている」令和時代を共に歩んでいきましょう。

昭和時代…1926年12月25日～1989年1月7日まで（昭和64年）

平成時代…1989年1月8日～2019年4月30日まで（平成31年）

令和時代…2019年5月1日～

※今日は令和（ ）年（ ）月（ ）日 私が（ ）歳の年です。

「健康がすべてではないが、健康を失うとすべてを失う」