

生活習慣病を予防しよう

中図書館ブックフェア R3.2.2~2.28



好き嫌いや濃い味付けなど、一度ついてしまった良くない食習慣は、なかなか抜け出せないものですね。偏食や塩分の取りすぎなどは、生活習慣病の第一歩。ちょっとした工夫で予防できるようになるといいですね。

「堺市の生活習慣病予防対策事業」のページはこちら



◆自分の体を知ろう～すすんで検診を受けましょう

生活習慣病だけでなく、どんな病気も早期発見、早期治療が大切です。堺市が行っている検診は、市のホームページでご覧いただけます。お問合せは、各区の保健センターへ。

「検診のご案内」ページはこちら

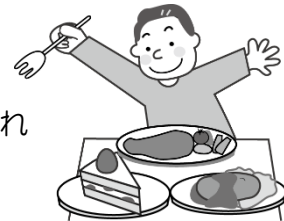


書名	著者名	出版者名	出版年
病院で受ける検査がわかる本 5 訂版	高木康／共著	法研	2020.1
からだの検査数値		ニュートンプレス	2020.5
検査結果なんでも早わかり事典	小橋 隆一郎／著	主婦の友社	2018.10

「検査」に関する本は、図書館では **492.1** という分類がついています。

◆生活習慣病になると～

どんな病気になりやすくなるのか、予防するには、なにに気をつければよいのか、まずはよく知りましょう。



書名	著者名	出版者名	出版年
まるごとわかる!生活習慣病	坂根 直樹／著	南山堂	2018.10
確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事	工藤 孝文／監修	辰巳出版	2020.9
飽食の時代における生活習慣病の予防	小濱 章夫／著	編集工房 DEP	2017.10
Q&A 生活習慣病の科学 Neo	中尾 一和／編	京都大学学術出版会	2016.12

「生活習慣病」に関する本は、その疾病により色々ですが、主に **492~493** という分類の棚に並んでいます。

うらもご覧ください



◆子どもの生活習慣病～

子どもも生活習慣病になることがあるそうです。大人が気をつけてあげること、子どもが身につけてほしいこと。

書名	著者名	出版者名	出版年
学校と家庭で育む子どもの生活習慣		日本学校保健会	2017.3
小児生活習慣病ハンドブック	清水 俊明／編集	中外医学社	2012.8
おとなの病気は、ぼくらが予防!未来の健康防衛隊	吉澤 穰治／監修	保育社	2018.8

「子どもの生活習慣病」は、493.93、子育て支援情報コーナーや、子どもの本のコーナーにも、病気に関する分類 493 のところに並んでいます。

◆おいしく予防～色々なレシピで楽しく減塩

書名	著者名	出版者名	出版年
賢い減塩の技。		マガジンハウス	2016.11
〈減塩〉たれとソースの早引き便利帳	川上文代／著	青春出版社	2014.2
体脂肪計タニタの社員食堂 続々	タニタ／著	大和書房	2016.4
『長野県長寿食堂』から学ぶ、健康長寿の食べ方。		マガジンハウス	2015.11
北海道大学病院のおいしい健康ごはん	北海道大学病院栄養管理部／著	北海道新聞社	2015.8
おいしくて大満足!減塩&低カロリーのダイエット鍋	今泉久美／著	文化学園文化出版局	2016.10

「減塩」に関する本は、596 料理の棚に並んでいるほか、493 内科、498.58 栄養学の棚にもあります。

このブックフェアは、中保健センターと連携して実施しています。

生活習慣病に関すること、食育に関すること、検診などのお問合せは中保健センターまで。

(☎270-8100)



令和3年2月作成

堺市立中図書館 ☎270-8140