生活習慣病を予防しよう

中図書館ブックフェア　R4.2.1～2.27

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
健康診断の結果がやばいと感じたら最初に読む本	小橋 隆一郎／著	主婦の友社	2021.3
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
最新健康診断と検査がすべてわかる本 改訂	矢冨 裕／編著	時事通信出版局	2019.5

「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
生活習慣病のしおり　2021 データで見る生活習慣病		社会保険出版社	2021.3
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
生活習慣病と健康長寿・フレイル対策	葛谷 雅文／監修	先端医学社	2021.2
まるごとわかる!生活習慣病	坂根 直樹／著	南山堂	2018.10

「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を子どもと一緒に学びましょう。

書名	著者名	出版者名	出版年
おとなの病気は、ぼくらが予防! 未来の健康防衛隊	吉澤　穣治／監修	保育社	2018.8
気をつけよう!子どもの肥満・ダイエット２　深刻化している子どもの肥満	佐藤　美由紀／著	汐文社	2015.2
赤ちゃんと体内時計 胎児期から始まる生活習慣病	三池　輝久／著	集英社	2021.2

「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しましょう

日頃の食生活での減塩は、高血圧などの生活習慣病の予防につながります。

「減塩チャレンジ事業」のページはこちら

書名	著者名	出版者名	出版年
国循の厳選おいしい!!かるしおレシピ	国立循環器病研究センター／著	NHK 出版	2021.7
お医者さんが薦めるおいしい減塩レシピ	大塚　亮／著	三空出版	2021.5
ドクターうえしまの塩切り奮闘記	上島　弘嗣／著	ライフサイエンス出版	2021.2
減塩のすべて　理論から実践まで	日本高血圧学会減塩委員会／編集	南江堂	2019.5

「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４年２月作成
堺市立中図書館　☎270-8140