

生活習慣病を知って予防しよう

北図書館ミニブックフェア R5.9.1～9.30

「生活習慣病」という言葉はよく聞くけれど、どんなものなのか詳しくは知らないという方も多いのではないのでしょうか。まずは「生活習慣病」について知り、予防のためにできることから始めましょう。

◆生活習慣病ってどんなもの？◆

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。どんな病気になりやすくなるのか、予防するには何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 2023		社会保険出版社	2023.3
国循のなぜこれが生活習慣病にいいの？	国立循環器病研究センター／著	アスコム	2016.11
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
まるごとわかる！生活習慣病	坂根 直樹／著	南山堂	2018.10
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、主に 493.18 の分類の棚にあります。

◆子どもの生活習慣病◆

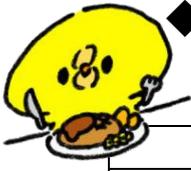
子どもも生活習慣病になることがあるそうです。生活習慣病にならないために、また大人になってからも発病しないために、子どものうちから健康を意識しましょう。



書名	著者名	出版者名	出版年
食生活パーフェクトブック	上西 一弘／監修	少年写真新聞社	2019.7
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
小児肥満症診療ガイドライン 2017	日本肥満学会／編集	ライフサイエンス出版	2017.5
学校と家庭で育む子どもの生活習慣 改訂版		日本学校保健会	2017.3
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、主に 493.9 の分類の棚にあります。また、子育て支援情報コーナーや、子どもの本のコーナーの 493 のところにもあります。





◆食事と運動で楽しく予防◆

普段から栄養バランスや体を動かすことを心がけ、健康寿命をのばしましょう！

書名	著者名	出版者名	出版年
塩分早わかり 第5版	牧野 直子／監修	女子栄養大学出版部	2022.2
一番効果的な家トレ&ストレッチ	齊藤 邦秀／監修	成美堂出版	2022.5
スロージョギング健康法	田中 宏暁／著	朝日新聞出版	2010.10
計算いらず糖尿病のおいしいレシピ 最新改訂版	河盛 隆造／監修	学研プラス	2021.11
ビジュアル治療食 300 第3版	宗像 伸子／編集	医歯薬出版	2021.3

「減塩」や「健康」に関するレシピ本は、596 料理の分類の棚のほかに 493 内科、498.58 栄養学の棚にあります。「運動」に関する本は、498.3 や 780～789 の分類の棚にあります。



堺市ホームページでは、「おすすめ健康レシピ」を掲載しています。

【おすすめ健康レシピ】(堺市ホームページ)

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozoshin/eiyo/recipe/index.html>

◆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。

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・田口 進／共著	法研	2020.1
ちょっと心配な健康診断の数値がすぐ にわかる本 最新版	和田 高士／監修	学研プラス	2018.12
最新健康診断と検査がすべてわかる本 改訂	矢富 裕／編著	時事通信出版局	2019.5
からだの検査数値 改訂第2版		ニュートンプレス	2022.3

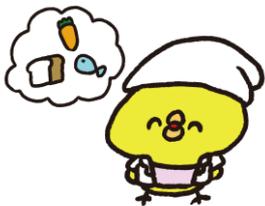
「検査」に関する本は、492.1 の分類の棚にあります。

堺市で実施しているがん検診については、こちらでご確認いただけます。



【検診のご案内】(堺市ホームページ)

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenshin/0923.html>



このブックフェアは、北保健センター（☎258-6600）と連携して実施しています。生活習慣病予防に関すること、検診などのお問合せは、各区の保健センターへ。



【北保健センター】(堺市ホームページ)

<https://www.city.sakai.lg.jp/kita/annai/gyomuannai/hokencenter/index.html>



堺市立北図書館 (令和5年9月作成)

TEL:258-6850 FAX:258-6851