

# 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 R7.9.3~9.30

「生活習慣病」という言葉はよく聞けるけど、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	請求記号	出版年
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	493.18/カク	2020.9
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	493.18/キウ	2016.12
国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか？	国立循環器病研究センター／著	アスコム	493.18/コク	2016.11
まるごとわかる！生活習慣病	坂根 直樹／著	南山堂	493.18/カネ	2018.10

「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。

## ◆食事で楽しく予防しましょう◆

健康の第一歩は食事から！健康的な料理も美味しく作れますよ。



書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年
図解ですぐわかる自力で下げる!尿酸値	大山 博司／著	河出書房新社	493.12/材ハ	2023.12
血糖値を下げる 1 か月献立	小林 まさみ／著	Gakken	493.12/コハ	2024.6
最新女子栄養大学栄養クリニックの糖尿病バランスレシピ	女子栄養大学栄養クリニック／監修	西東社	493.12/サイ	2022.5
計算いらずコレステロール・中性脂肪対策のおいしいレシピ 最新改訂版	横手 幸太郎／監修	Gakken	493.2/ケイ	2021.10
脂肪肝の人のための食品成分 BOOK	栗原 毅／監修	日本文芸社	493.47/沐	2023.12
医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる高血圧の減塩レシピ	星 穂奈美／著	新星出版社	493.25/ホ	2023.11
塩分早わかり 第5版	牧野 直子／監修	女子栄養大学出版部	498.55/イフ	2022.2
お医者さんが考えた痩せる朝ごはん	大塚 亮／著	三空出版	498.58/材ハ	2021.1

「料理」「食餌療法」に関する本は、主に 493 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>





## ◆今からできる生活習慣の見直し◆

気になる生活習慣があれば、少しずつ改善していきましょう。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年
おとなの歯磨き	伊東 材祐／著	フローラル出版	497.9/1㍑	2024.3
医者が教える最強の禁煙術	奥仲 哲弥／著	アスコム	498.32/㍑㍑	2018.1
最近、飲みすぎてるとなっている人のためのお酒の減らし方	成瀬 暢也／監修	ナツメ社	498.32/㍑㍑	2022.12
ふたりウォーク	佐々木 千紘／著	メディカル・ケア・サービス	498.35/㍑㍑	2023.8
思考と体がスッキリ！睡眠のしくみ	坪田 聡／監修	成美堂出版	498.36/㍑㍑	2023.4
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	780.7/1㍑	2022.5

「予防医学」に関する本は 498.3、「運動」に関する本は 498.3 や 780～789 の分類の棚にあります。



堺市ホームページにて、健康増進に関する情報を提供しています。

【健康増進】(堺市ホームページ)

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozoshin/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	請求記号	出版年
最新健康診断と検査がすべてわかる本 改訂新版	矢富 裕／編著	時事通信出版局	492.1/㍑㍑	2024.9
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	492.1/㍑㍑	2020.1
病気がわかる健康診断の読み取り方		ニュートンプレス	L492.1/㍑㍑	2024.2
検査のしくみ・検査値の読み方 最新版	西崎 泰弘／著	日本実業出版社	492.91/㍑㍑	2022.12

「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>

情報は日々変わっていくため図書館で入手した情報がすべてではありません。  
提供した情報は医師等と相談するための補助的なものとしてご利用ください。

堺市立北図書館(令和7年9月作成)  
TEL:258-6850 FAX:258-6851

