

# 生活習慣病予防



生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が発症の原因となる病気の総称です。日本人の死因の上位を占める、がん、心臓病、脳卒中は生活習慣病に含まれます。多くは食習慣や、運動不足が原因であるとされます。なるべく薬だけに頼らない生活習慣病の予防や対策について考えてみませんか。

## ◆◆本で調べる◆◆

「生活習慣病」に関する分類記号

理学療法、自然療法	492.5
一般疾患	493.1
循環器疾患	493.2
衛生学、公衆衛生、予防医学	498
食品、料理	596

本にはこのような背ラベルが  
ついています。  
これをたよりに本を探すこと  
ができます。

493.1

フ

⌘ 分類記号については、一般用 No.1 をご覧ください。

## ■生活習慣病について知ろう

書名 著者名 出版社など	背ラベル	所蔵館（場所）
『やさしい生活習慣病の自己管理』北村 諭／著 医薬ジャーナル社	493.1 キ	中央館
『まるごとわかる!生活習慣病』坂根 直樹／著 南山堂	493.1 サ	中央館

## ■健康診断の数値で分かる生活習慣病

書名 著者名 出版社など	背ラベル	所蔵館（場所）
『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	492.1 コ	中央館
『からだの検査数値』ニュートンプレス	492.1 カ	中央館 分館

## ■食生活の見直しと運動で健康管理

書名 著者名 出版社など	背ラベル	所蔵館（場所）
『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』 中野 ジェームズ修一／著 日経 BP 社	492.5 ナ	中央館
『確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事』 工藤 孝文ほか／監修 辰巳出版	493.1 カ	中央館
『図解ですぐわかる自力で改善!中性脂肪&コレステロール』 栗原 毅／著 河出書房新社	493.2 ク	中央館 分館
『今日からはじめる減塩ごはん』 小田 真規子／著 家の光協会	596 オ	中央館 分館

### ◆◆インターネットで調べる◆◆

- eヘルスネット（厚生労働省）（<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>）  
厚生労働省による生活習慣病予防のための健康情報サイト
- 健康寿命を延ばそう！スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）  
（<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>）
- 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会（<https://seikatsusyukanbyo.com>）

### ◆◆施設を利用してみよう◆◆

- 岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設 ウゴクテ（<https://www.city.gifu.lg.jp/ugokute>）  
岐阜市運営の運動施設。運動機器を備えたトレーニングルームを使用することや、健康づくりに関する教室に参加することができます。
- 長良川健康ステーション（岐阜市）  
（<https://www.city.gifu.lg.jp/kenko/kenkouzukuri/1004317/1004318.html>）  
健康教室の開催や健康チェック、健康関連情報の発信など、健康づくりのための様々なサービスを提供しています。



お問い合わせ：岐阜市立中央図書館 058-262-2924

HP：<https://g-mediacosmos.jp/lib/>