

# 生活習慣病をしらべよう

生活習慣病は不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、引き起こされるものです。予防するためには適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙が大切です。墨田区立図書館では、いつでもどこでも気軽にできる区民健康体操『すみだ花体操』のCD・DVDの貸出を行っています。また、墨田区では『健康寿命UP大作戦』に取り組んでいます。生活習慣病について、図書館で得られる基本的な資料や情報の調べ方ご案内します。

## 【キーワード】

情報にたどり着くカギとなるキーワードを考えると、探している物事やテーマに関する情報を見つけやすくなります。

高血圧 脂質異常症（高脂血症） 糖尿病 慢性腎臓病 高尿酸血症 痛風 肥満症  
メタボリックシンドローム 動脈硬化 心筋梗塞 狭心症 脳梗塞 脳出血 脂肪肝  
アルコール性肝炎 慢性閉塞性肺疾患 肺がん 大腸がん 骨粗しょう症 歯周病  
睡眠障害 小児生活習慣病 サルコペニア ロコモティブシンドローム など

## 【本で調べる】

### ・検索して調べる

OPAC（資料検索機）、図書館のホームページで検索画面にキーワードやタイトルなどを入力して探すことができます。

区内所蔵の資料の一部をご紹介します。

書名	著者・編者 等 / 出版社	出版年	内容	請求記号
家庭の医学—オールカラー版—専門医が分野ごとにやさしく解説—最新第3版	川名正敏 総監修 / 成美堂出版	2016年	医学情報を収録・解説。生活習慣病の知識と予防法をコンパクトに収録。	598.3
本気で治したい人のメタボリックシンドローム	宮崎滋 監修 / 学研パブリッシング	2013年	基礎知識・食事・運動など自分で出来る日常生活の工夫を紹介。子どもの予防解説も収録。	493.12
国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか？ —データでまるわかり！—	国立循環器病研究センター / アスコム	2016年	生活習慣病予防のための基本ポイントについて、実践的に解説。	493.18

書名	著者・編者 等 / 出版社	出版年	内容	請求記号
すみだウォーキングマップ 一歩いて発見！墨田の魅力 -2018年版	墨田区保健計画課	2018年	墨田区内のおススメの コースを、見どころや消 費カロリー、歩数ととも に紹介。	A291.36

・テーマの棚に行って探す

493.12 糖尿病血糖値      493.23 心臓病心筋梗塞      493.25 高血圧  
493.94 小児生活習慣病      498.93 小児医学      498.5 食品栄養学  
596.1 食品栄養調理学      598.6 家庭看護介護

## 【インターネットで調べる】

■健康診査を受けましょう 墨田区公式ウェブサイト

[https://www.city.sumida.lg.jp/kenko\\_fukushi/kenko/kenshin/kenkoshinsa/kenshinukeyo.html](https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/kenko/kenshin/kenkoshinsa/kenshinukeyo.html)

■e-ヘルスネット 情報提供

厚生労働省が提供する、生活習慣病予防のための健康情報サイト

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

■スマート・ライフプロジェクト

厚生労働省健康局がん対策・健康推進課の運営サイト

<http://www.smartlife.go.jp/>

■とうきょう健康ステーション ー東京都福祉保健局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/>

■一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

## 【関連施設情報】

■墨田区役所 保険計画課健康推進担当

〒130-8640 墨田区吾妻橋1-23-20 区役所5階      電話 03-5608-8514      ファックス 03-5608-6405

■東京都福祉保健局

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1      電話 03-5320-4032

■厚生労働省

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2      電話 03-5253-1111(代表)