

健康 を 調べる

ー調べものに役立つ資料案内(地域資料編⑬)ー

さいたま市には、歩きながら自然や四季を楽しんだり、文化や歴史に触れたりできる様々なコースがあり、これらを紹介するウォーキングマップも多数刊行されています。見沼区内には「緑のヘルシーロード」があり、多くの方が見沼の自然を感じながらウォーキングやサイクリングを楽しんでいます。見沼の豊かな自然に囲まれた中で、健康的な生活を送る手助けに、さいたま市立春野図書館調べ方ガイド第13号では健康についての資料、施設等をご案内します。

【編集・発行】さいたま市立春野図書館

さいたま市見沼区春野 2-12-1

TEL 048-687-8301/FAX 048-687-8306

<https://www.lib.city.saitama.jp/>

令和4年2月 発行

1 情報検索のキーワード

例：健康、医療、臨床医学、家庭医学、がん、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、アレルギー、アルツハイマー、感染症、食中毒、医薬品、薬用植物、介護、高齢者福祉、家庭看護、精神医学、心理療法、カウンセリング、健康法、運動、ストレッチ、ウォーキング、禁煙、食事、栄養、睡眠 など

図書館やインターネットなどで調べものをするときには、検索のキーワードを決めると調べやすくなります。



さいたま市PRキャラクター
「つなが竜ヌッ」

2 辞書・事典で基本情報を調べる

◇『お薬事典 オールカラー決定版! 2022 年版』

(郷龍一／執筆 一色高明／監修
ユーキャン学出版 2021)

請求記号 R499.1 ヱウ

内服薬・漢方薬・外用薬の写真、効能効果、値段、服用時の注意などの情報を掲載しています。薬の名前で引けるだけでなく、内服薬の成分名の索引から引くこともできる事典です。

◇『病気がわかる事典 家庭の医学 最新の医学知識がひと目でわかる安心ホームドクター』

(山川達郎・林田康男／監修 成美堂出版 2021)

請求記号 598.3 ビョ

日常生活で起こり得る約1,400もの疾患について、その症状や原因、治療法を解説しています。子どもから女性、高齢者の病気まで網羅され、家族全員の健康を守るために役立つ事典です。

3 所蔵を調べる

◇テーマの棚を調べる

図書館の本は、テーマごとに分類されて並んでいます。本の背に表示されている請求記号の数字を参考にして同じテーマの本を探すことができます。

(例)

分類記号	分野	分類記号	分野
498.〇〇	衛生学、公衆衛生、予防医学	598.〇〇	家庭衛生
782.〇〇	陸上競技(ウォーキング等)	916.3	闘病記

※埼玉に関する資料は請求記号の先頭に「S」がつきます。配架場所は「地域資料」で、一般の資料とは別置されています。

◇蔵書検索機OPACで調べる

館内にある蔵書検索機(OPAC)で、さいたま市の蔵書を調べることができます。キーワードや、本のタイトル、編著者名などを入力して検索します。

◇さいたま市立図書館ホームページで調べる

<https://www.lib.city.saitama.jp/>

インターネットでさいたま市の蔵書を調べることができます。

4 図書で調べる

◇『疲労回復ストレッチ お疲れリセットその日のうちに つらいこり、疲れ、ダルさに』
(小林邦之／監修 成美堂出版 2019)
請求記号 498.3 ㊦

仕事や家事の合間にできて、頭痛や肩こり、腰痛などに効果のある簡単なストレッチをイラストとともに紹介しています。

◇『100歳まで元気!おいしく健康 300 レシピ』
(岩崎啓子／著 主婦の友社 2018)
請求記号 498.58 ㊦

免疫力アップや腸内環境改善など、テーマごとに食事のポイントとレシピを掲載しています。毎日の健康維持のために、ご家庭で活用できる本です。

◇『健康倍増ガイドブック ウォーキングで手軽に・楽しく・健康づくり』
(さいたま市健康づくり推進協議会／発行 2020)
請求記号 S782 ㊦

ウォーキングのフォームや靴の選び方など、ウォーキングを始めるための基本的な情報や、さいたま市内でおおすすめのルートなどを掲載しています。無理なく楽しい健康づくりのきっかけになるガイドブックです。

◇『みゅうの足(あんよ)パパにあげる』
(山口隼人／著 日本文学館 2006)
請求記号 916.3 ㊦

発病するのは10万人に1人程度の「CIDP」という手足の難病を、25歳という若さで宣告された著者が綴った闘病記です。力強く病気を乗り越えていく著者の姿やそれを支える妻の存在、幼い娘の温かい言葉に胸を打たれる作品です。

5 雑誌で調べる

◇さいたま市図書館で所蔵している雑誌(一例)

タイトル	刊行頻度	出版者
安心	月刊	マキノ出版
栄養と料理	月刊	女子栄養大学出版部
きょうの健康	月刊	NHK 出版
健康	季刊	主婦の友社

◇オンラインデータベースで調べる
『雑誌記事索引データベース ざっさくプラス』
<http://info.zassaku-plus.com/>
明治時代から現在までに出版された雑誌・定期刊行物に掲載された記事を検索することができます。

『ざっさくプラス』での検索は、職員がご要望にしたがって行います。ご利用の際はカウンターまでお声がけください。



6 インターネットで調べる

◇『さいたま市 健康ナビ』(さいたま市)
<http://kenkonavi.jp/>
運動、食事、睡眠、お酒、たばこなどの健康に関する情報を幅広く掲載しています。イベントの情報や市内のウォーキングマップも簡単に見ることができます。

◇『e-ヘルスネット』(厚生労働省)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
生活習慣病予防のための健康情報が満載です。様々な健康用語の意味を調べることができます。

7 健康づくりができる施設

◇大宮武道館
武道はもちろん、バドミントンや卓球など様々な種目で利用が可能です。ヨガなどのスポーツ教室も開催していて、気軽に運動に取り組むことができます。
〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町 12-36
TEL: 048-687-1011 FAX: 048-687-9500
URL: <http://omiya-budokan.chips.jp/>

◇緑のヘルシーロード
見沼代用水路周辺の歩行者・自転車・農耕車の専用道路です。見沼の自然を満喫しながら、ウォーキングやサイクリングを楽しむことができます。
TEL: 048-822-3571(さいたま農林振興センター)
URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/>
(トップページ>しごと・産業>農業>ヘルシーロード・ふれあいロード)

参考:『緑のヘルシーロード水と緑のふれあいロードマップ』
(埼玉県農林部農村整備課 2017)
請求記号 S291.34 ㊦

☆片柳図書館「健康づくり」コーナー☆

片柳図書館では、ウォーキングやランニング、サイクリングや体力づくりなどに関する本を集めた「健康づくり」というコーナーを設置しています。
健康増進に関する本が並んでいますので、自分に合った本を見つけて健康づくりの第一歩を踏み出してみたいかがでしょうか。

