



「健診からはじめる健康づくり」

に関する資料リスト

2021. 10. 1. 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
健康診断、検査値の読み方					
人体健康診断編 検査数値ですっきりわかる、病気のサインや健康状態		ニュートンプレス	2021.3	491.3/シ21/	0015437205
最新健康診断と検査がすべてわかる本	矢富 裕／編著	時事通信出版局	2019.5	492.1/ヤ19/	0014923502
ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本 検査値のことを理解すれば、健康を守れる!	和田 高士／監修	学研プラス	2018.12	492.1/ワ18/	0014797963
ほんとは怖い健康診断のC・D判定 医者がマンガで教える生活習慣病のウソ・ホント	近藤 慎太郎／絵と文	日経BP	2020.6	493.18/コン20/	0015324288
若者から始める健康管理 エビデンスに基づいた健康診断の勧め	国立大学保健管理施設協議会／編著	保健同人社	2020.2	498.3/コク20/	0015170830
やってはいけない健康診断 早期発見・早期治療の「罠」	近藤 誠／著	SBクリエイティブ	2019.7	498.3/コン19/	0014966402
健康寿命を延ばす賢い人間ドック健診の受けかた	山門 實／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2018.7	498.81/ヤマ18/	0014552921
からだの検査数値 健康診断の数値の意味と、病気のサイン・予防法がよくわかる		ニュートンプレス	2020.5	L492.1/カラ20/	0015356892
生活習慣病の予防と対策					
生活習慣病の正体 つながる5つの生活習慣による予防	神崎 仁／著	真興交易医書出版部	2020.7	493.18/カン20/	0015367618
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	493.18/外20/	0015581945
生活習慣病克服プログラム 高血圧・糖尿病・心筋梗塞の最新対処法!	横山 啓太郎／著	学研プラス	2021.4	493.18/ヨコ21/	0015787179
順天堂大学医学部健康スポーツ室式長生き部屋トレ 高血圧 高血糖 心臓疾患 生活習慣病を予防・改善	順天堂大学医学部附属順天堂医院健康スポーツ室／監修	文響社	2021.2	498.3/シユ21/	0015736895
ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル 睡眠は健康寿命延伸へのパスポート	田中 秀樹／編集	全日本病院出版会	2020.5	498.36/タ20/	0015233075
WHOLE がんとあらゆる生活習慣病を予防する最先端栄養学	T.コリン・キャンベル／著	ユサブル	2020.2	498.5/キヤ20/	0015169170
健康食大全 がん、認知症、生活習慣病は食事で防げる	ウィリアム・リー／著	早川書房	2021.2	498.583/リ21/	0015736762
生活習慣病のしおり2020 データで見る生活習慣病		社会保険出版社	2020.3	L493.18/セイ05/2020	0014687636

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
健診後の健康改善に向けて					
メタボも老化も腸内細菌に訊け!	小澤 祥司／著	岩波書店	2019.1	491.7/オサ19/	0014598635
確実に血糖値を下げる食べ方と生活	渡邊 賢治／監修	辰巳出版	2021.2	493.12/ワタ21/	0015737042
女性なら知っておきたい女性の脂質異常症	岡本 亜紀／著	PHP研究所	2019.10	493.2/オカ20/	0015257595
今すぐできる!コレステロールを下げる40のルール	横手 幸太郎／監修	学研プラス	2019.5	493.2/ヨコ19/	0014933287
心臓・血管の病気にならない本 日本一わかりやすい心臓と血液の基礎知識	山下 武志／著	ベストセラーズ	2020.3	493.23/ヤマ20/	0015199565
名医が教える高血圧自力で下げる方法 Q&A形式で解説	苅尾 七臣／監修	扶桑社	2020.9	493.25/カリ20/	0015582307
図解ですぐわかる自力でみるみる改善!脂肪肝	栗原 毅／著	河出書房新社	2020.12	493.47/クリ21/	0015701048
緑内障 眼科の名医10人が教える最高の克服法大全		文響社	2020.7	496.36/リヨ20/	0015530215
誰にも訪れる耳の不調・難聴を乗り越える本	杉浦 彩子／著	さくら舎	2020.9	496.6/スキ20/	0015571730
視力を失わないために今すぐできること 世界の眼科外科医がやさしく教える	深作 秀春／著	主婦の友社	2021.1	496/フカ21/	0015425432
ハーバード大学医学部で研究してわかった、「絶対に失敗しない」5つの健康習慣	高橋 栄／著	幻冬舎	2020.10	498.3/たか20/	0015632292
脳神経外科医が教える糖質制限ホントの話 メタボ・糖尿病を本気で改善したい人のための本	石原 信一郎／著	現代書林	2018.11	498.58/イシ18/	0014729172
血管をよみがえらせる! 毛細血管をきたえて、認知症、がん、高血圧…を防ぐ	高倉 伸幸／監修	宝島社	2020.3	L498.3/たか20/	0015256571
役立つ健康情報					
不整脈で困ったら	山下 武志／著	メディカルサイエンス社	2020.3	493.23/ヤマ20/	0015306491
がんから肝臓を守るために ウイルス?お酒?肝炎・脂肪肝を指摘されたら	名越 澄子／著	ライフサイエンス出版	2020.3	493.475/ナコ20/	0014680284
眼圧リセット 手のひらマッサージで目の不調がスッキリ整う	清水 ろっかん／著	飛鳥新社	2021.2	496/シミ21/	0015733470
動き出す医療産業DX 東京大学・医療産業イノベーション機構共催連続講座講演録	医療産業イノベーション機構／著	日経BP	2020.12	498.04/イリ21/	0015643760
健康診断医からみた健康管理Q&A	狩野 敦／著	東北大学出版会	2019.9	498.3/カノ19/	0014976278
健康寿命が10歳延びる「筋トレ」ウォーキング 8700人のデータで科学的に実証	能勢 博／著	青春出版社	2020.6	498.35/ノセ20/	0015324411
健康管理する人が必ず知っておきたい栄養学のOと×食と健康のトピックを読むだけで実践的な知識が身につく	古畑 公／著	誠文堂新光社	2021.4	498.55/フル21/	0015790108
1日5分!老眼回復法 目とからだのお医者さんが教える	本部 千博／著	三笠書房	2020.1	B496.42/ホン20/	0015184682