

コロナ時代のヘルステア



在宅ワークや必要最低限の外出などで以前より動いていない……。

暑さに体のバランスが崩れがち……。

今回はそんな時に役に立つ資料をご紹介します。

家の中で簡単にできる体操でリフレッシュしたり、

コンビニやレトルト食品で済ませがちな食事を手作りしてみたり。

つい気が滅入りがちな毎日を、心身ともに健康に過ごしたいですね。





健康について知るには！



★健康について調べるためのキーワード

健康について知りたいときは、下記のようなキーワードで検索して図書館の資料を探してみましょう！ 「健康」だけでは検索結果が多すぎるので絞らなくてはなりません。

不健康／健康管理／健康寿命／健康格差／健康経営／喫煙／免役／睡眠／
健康教育／健康法／ウイルス

★参考資料を使って調べる

中央図書館にある「参考・地域行政資料コーナー」では、下記のような資料で調べものが

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
戦後 70 年労働災害と職業病の年表	山本 健治／著	第三書館	2015	R366.9/ヤ
健康心理学事典	日本健康心理学会／編	丸善出版	2019	R490.1/ケ
睡眠学	日本睡眠学会／編集	朝倉書店	2020	R491.3/ス

★分類記号でさがす

図書館では、関連分野ごとに図書が並んでいます。分類記号を目印に、そのテーマの棚を実際に見て図書を探してみましょう！ 分類記号の先頭にアルファベットがついているのは、参考資料や地域資料です。



分類記号	分野	内容例
374.9	学校保健	健康管理、健康教育
493.7	精神衛生	
498	衛生学、公衆衛生	.3 健康法 .5 食品・栄養 .8 労働衛生など
598	家庭衛生	.3 家庭医学

二段目の「著者記号」は基本的には著者の最初の一文字です。著者が団体の場合は、タイトルの最初の一文字です。



★インターネットで調べる

・厚生労働省「e-ヘルスネット」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

「スマート・ライフ・プロジェクト」<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

・東京都福祉保健局

「とうきょう健康ステーション」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>

「月刊福祉保健」<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/soumu/fkhk/index.html>

※中央図書館参考室で紙媒体も3年分保存しています。(検索できません)

「東京都医療機関・薬局案内サービス」

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

・中野区

「こころといのちの相談窓口」

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d011484.html>

「中野区感染症発生動向 調査週報」

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d001703.html>



★ヘルスリテラシーを学ぶためのブックリスト

医療情報を得、それを使うために参考となる資料を紹介します。

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
医療情報を見る、医療情報から見る	青島 周一／著	金芳堂	2020	498/ア
健康・医療情報の見極め方・向き合い方	大野 智／著	大修館書店	2020	490.4/オ
中高生から知っておきたい「くすりの正しい使い方」	齋藤 百枝美、 宮本 法子／編著	薬事日報社	2020	YA499.1/チ

★そのほか、健康のためのブックリスト

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
感染症時代のマスクの教科書	飯田 裕貴子、 眞鍋 葉子／著	小学館	2020	498.6/イ
医療福祉のプロがすすめる人生100年時代の「健康」を問い直す1000冊	結城 俊也／編	日外アソシエーツ	2021	498.0/イ
カラダにうれしい毎日ごはん。	柳川 かおり／著	東京ニュース通信社	2020	596/ヤ



オンラインデータベースで調べてみよう!



中央図書館では、オンラインデータベースが使えます。

種類	できること
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学术论文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物、約32万人のプロフィール検索
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報など

参考・地域行政資料コーナーまでお越し下さい。

例えばこんな検索ができます。(※2021年7月7日時点のデータです。)

データベース	記事情報	掲載誌	請求番号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去3カ月で検索 「健康管理」87件	健康寿命延ばせ、県と山口市ラボ ヘルスケア産業創出も / 山口県	朝日新聞 2021年6月15日朝刊山口・ 21面	中野区立図書館所蔵の 朝日新聞・ 日本経済新聞では見られ ない、地方版の記事 が見られます。
	(フォーラム) 痛い! どこまで我慢	朝日新聞 2021年6月27日朝刊9面	
日経テレコン 過去1カ月で検索 「健康管理」97件	女性の健康、理解深めよう——企業の 支援、じわり広がる(ライフサポート)	日本経済新聞 2021年7月7日夕刊10面	
	スマートウォッチに勢い ——コロナ下の健康管理で需要増 (展望家電マーケット)	日経流通新聞 2021年6月9日6面	
MAGAZINE PLUS 過去6カ月で検索 「健康管理」180件	ヘルスケア コロナ禍で医療は 「非接触」にシフト ヘルステックは準トップに妙味	日経マネー 2021年4月号 p.28-31	雑誌
	管理栄養士おすすめのメニュー おなかスッキリで健康な体を 目指そう	週刊東洋経済 2020年2月27日号 p.70	雑誌

関連のある過去のパスファインダー(調べ方案内)も見てみよう!

中央図書館 第47回「体調不良はもう返上 オフィスでできる健康へGO!」

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/lib/files/chuopath201847.pdf>

江古田図書館 第58回「ウイルス ~コロナ禍での生活~」

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/lib/files/egotapath202158.pdf>

江古田図書館 第54回「体をほぐす ~肩こり・腰痛・心の疲れ~」

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/lib/files/egotapath202054.pdf>



※掲載されている資料、リンク先は発行時のものとなっております。