



健康寿命を延ばそう！ 展示資料リスト

東京都立中央図書館1階 健康・医療情報コーナー ミニ展示

展示期間：2019年9月6日（金）～ 11月6日（水）

No.	タイトル	編著者	出版社	出版年月	請求記号	資料コード
医学・食生活・運動・森林浴						
1	社会を変える健康のサイエンス	東京大学医学部健康総合科学科編	東京大学出版会	2016.7	498.0/6133/2016	7107748350
2	健康長寿のための医学	井村 裕夫著	岩波書店	2016.2	490.0/5037/2016	7106951558
3	食コーチング「問いかけ」で進める健康サポート	影山 なお子著	医歯薬出版	2018.9	498.5/6887/2018	7110881370
4	ほどほど養生訓 実践編 こうすれば健康長寿になれる	岡田 正彦著	日本評論社	2013.7	498.3/5682/2013	7101947884
5	健康寿命を延ばすためのひと工夫	清岡 智著	学文社	2018.1	498.3/5826/2018	7110020719
6	ウエルビクス運動のすすめ	竹島 伸生編著	ナッパ	2017.12	493.18/5164/2017	7110536897
7	森林浴 心と体を癒す自然セラピー	宮崎 良文著	創元社	2018.11	492.5/5224/2018	7111201610
認知症予防・生活習慣病の自己管理						
8	認知症予防におすすめ図書館利用術 [1] フレッシュ脳の保ち方	結城 俊也著	日外アソシエーツ	2017.1	015.0/5110/2017	7108525009
9	認知症予防におすすめ図書館利用術 2 読書・朗読は脳のトレーニング	結城 俊也著	日外アソシエーツ	2018.6	015.0/5110/2	7110558624
10	認知症予防におすすめ図書館利用術 3 『調べる力』で脳を活性化	結城 俊也著	日外アソシエーツ	2019.6	015.0/5110/3	7111826962
11	今日から始める認知症予防トレーニング	寺沢 宏次著	ほおずき書籍	2017.10	D/493.75/5239/2017	7109561583
12	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	2015.10	D/493.1/5681/2015	7106664611
住まい・健康寿命の延伸						
13	三世代近居の健康長寿学 福井・北陸・日本・世界	杉村 和彦編著	晃洋書房	2019.3	361.7/5527/2019	7111616508
14	人生を変える住まいと健康のリノベーション	甲斐 徹郎著	新建新聞社	2018.4	527.0/5788/2018	7111034989
15	すこやかに住まう すこやかに生きる	伊香賀 俊治編著	慶應義塾大学理工学部伊香賀俊治研究室	2017.6	318.6/5243/2017	7109071152
16	金融ジェロントロジー 「健康寿命」と「資産寿命」をいかに伸ばすか	清家 篤編著	東洋経済新報社	2017.4	367.7/5529/2017	7108823280
17	技術予測レポート2023 上巻 技術が切り開く10年後の未来 「健康寿命の延伸を目指す」日本の技術編	日本能率協会総合研究所編集	日本能率協会総合研究所	2013.12	D/504.0/5175/1	7103600700