

浦安市公民館高齢者大学「コミュニティ・カレッジ・うらやす」

「はじめましょう、楽しく続ける健康づくり！」 について調べる

パスファインダーは、調べものに役立つ情報や資料を紹介したものです。
浦安市立図書館の所蔵資料を中心にご案内します。

1. 図書館の蔵書を調べる

浦安市立図書館の蔵書検索は、図書館内の検索用コンピューターのほか、インターネットからもアクセスできます。書名、著者名などから資料の検索ができ、資料の所在場所や状態がわかります。

蔵書検索キーワード（分類番号）			
超高齢社会 (367.7)	介護予防 (369.26、498.39)	口腔衛生 (497.9)	
健康法 (498.3)	栄養 (498.5)	食事療法 (498.58)	食品・料理 (596)
筋力・トレーニング (780.7)	ストレッチ (781)	* 関連本は他の分類にもあり	

2. インターネットで調べる（浦安市等のサイト）

健康づくり・感染症などの予防 （浦安市公式ホームページ） http://www.city.urayasu.lg.jp/fukushi/yobou/index.html	浦安市の健康づくりや感染症などの予防に関する施策や取り組みを紹介しています。
健康ネット 公益財団法人 健康体力づくり事業財団 http://www.health-net.or.jp/	国の健康・体力づくりの施策を推進する事業を展開。ホームページ上で体力・食生活診断などを行うことができます。
NHK 健康ホームページ http://www.nhk.or.jp/kenko/	NHKで放送された健康に関する番組の情報を紹介しています。キーワード検索やQ&Aがあり、必要な情報が探しやすい。
一般財団法人 日本口腔保健協会 http://www.jfohp.or.jp/	子どもから高齢者までライフステージ別に、健康な口腔を保つための情報のほか、歯科・口腔保健事業を紹介しています。

3. データベースで情報を探す

新聞記事検索 * 中央図書館レファレンス室で利用できます。	日経メニュー	日本経済新聞記事の検索
	聞蔵Ⅱビジュアル	朝日新聞記事の検索
	ヨミダス歴史館	読売新聞記事の検索
雑誌記事等の検索	CiNii http://ci.nii.ac.jp/ja	国立情報学研究所 論文や図書・雑誌などの学術情報の検索

4. 浦安市の図書館で所蔵している関連資料の例

『老後の健康』 文藝春秋／編、文藝春秋、2013

『実践・快老生活』 渡部昇一／著 PHP研究所 2016

『イラストでわかる介護知らずの体の作り方』 山田佐世子／著 平凡社 2017

『姿勢を変えずに全身ストレッチ』 岡田隆／他著、ベースボール・マガジン社、2015

『シニア夫婦のかんたん健康ごはん』 岩崎啓子／著、学研パブリッシング、2015

『NHKきょうの健康 シニアにおすすめ！「食」で健康になる！簡単ごはん』
「きょうの健康」番組制作班、主婦と生活社ライフ・プラス編集部／編、主婦と生活社、2014

『口の中を見れば寿命がわかる』 波多野尚樹／著、小学館、2015

浦安市立中央図書館（レファレンス室）

電話(代)352-4646 <http://library.city.urayasu.chiba.jp/>

- ・電話での相談受付時間：火～金曜 午前10時～午後5時、土日祝 午前10時～午後6時。
- ・図書館で所蔵している資料は、インターネットで検索、予約申込みができます。
- ・調べものご相談は、図書館ホームページ「レファレンス受付フォーム」から申込みができます。
- ・予約した資料は中央図書館の他、お近くの図書館分館（堀江・猫実・富岡・美浜・当代島・日の出・高洲）、新浦安駅前マーレ図書サービスコーナー、舞浜駅前行政サービスセンター、浦安駅前行政サービスセンターで受け取ることができます。