


栃木県健康増進課 × 栃木県立図書館 連携展示

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

～9月は健康増進普及月間です～



9月は「健康増進普及月間」です。運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性への理解を深め、健康づくりを促進するため、様々な取組を全国的に実施しています。特に食事に関しては、本県では「バランスの良い食事」、「減塩」、「果物の摂取量増」を推進するとともに、8月31日の「野菜の日」に合わせた野菜摂取のPRも行っています。健康増進に関する理解を深めるため、県立図書館2階展示コーナーで関連資料を展示しています。

書名	著者名	出版年	請求記号	資料コード
とちぎ健康21プラン 栃木県健康増進計画 2期計画(2013-2022) ※コロナ禍のため、計画期間を2年延長	栃木県保健福祉部健康増進課／編	2013	T490/242/013.2C	1105720054
とちぎ食育元気プラン2025 第4期栃木県食育推進計画	栃木県／発行	2021	—	—
※上記資料は、電子版のみの発行です。以下のページ又はQRコードから閲覧できます。 <a href="https://www.pref.tochigi.lg.jp/g01/work/shokuikuplan.html">https://www.pref.tochigi.lg.jp/g01/work/shokuikuplan.html</a>				
とちぎ版食事バランスガイド	栃木県栄養士会／監修	—	T490/302/C	1106220526
新・健康の科学知識 知っておきたい最新知識52	ニュートンプレス／発行	2023	498.3/302/023	1106527987
自転車に乗る前に読む本 生理学データで読み解く「身体と自転車の科学」	高石鉄雄／著	2023	786.5/15	1106577198
運動の神話 上・下	ダニエル・E・リーバーマン／著	2022	469.2/75/1・2	1106520511 1106520529
スポーツでのばす健康寿命 科学で解き明かす運動と栄養の効果	深代千之、安部孝／編	2019	780.1/201	1106294216
フレイル対策実践ガイド 高齢者の機能レベルに応じた運動プログラム	山田実／著、荒井秀典／監修	2020	493.18/9	1106464256
食育の百科事典	日本食育学会／編	2023	498.5/685	1106602780
健康寿命をのばす食べ物の科学	佐藤隆一郎／著	2023	080/104/1723	1106537317
ハーバードが教える最高の長寿食	満尾正／著	2023	080/120/937	1106577172
生き抜くためのごはんの作り方 悩みに効く16人のレシピ	河出書房新社／編	2022	K596/カワテ	1200743894
食のビジュアル情報図鑑 世界の食材・料理・味のインフォグラフィック	ローラ・ロウ／著	2018	596/891	1106193160
野菜と果物の品目ガイド プロの知識を手軽に身につける実用マニュアル	農経新聞社／発行	2018	626/164/018	1106164674
かんたん。しっかり。野菜ごはん	舘野真知子、成田大治郎／著	2013	596.3/61	1105786535
エビベジ野菜レシピ 海老原ファームの野菜革命	集英社生活文化編集部／編	2013	T596/56/C	1105766297
野菜でオードブル +野菜のスープ+デザート	音羽和紀／著	2010	596.3/57	1105449696

- ・ 本リストの資料は2階踊り場の展示コーナーにあります。
- ・ 掲載資料以外にも関連資料を所蔵しています。資料検索機でお調べいただくか、職員にお尋ねください。