








ヘルスリテラシー関連図書リスト(全90点)

テーマ	書名	著者名	出版者	出版年月	No.	New	ミニセット	申込
健やか力を育てよう(11冊)								
	ヘルスリテラシー：健康教育の新しいキーワード	福田洋, 江口泰正編著	大修館書店	2016.6	1		基本	
	健康・医療の情報を読み解く：健康情報学への招待	中山健夫著	丸善出版	2014.4	2		基本	
	サクセスフル・エイジング：予防医学・健康科学・コミュニティから考えるQOLの向上 = Successful aging	小熊祐子, 富田真紀子, 今村晴彦著	慶應義塾大学出版会	2014.10	3		基本	
	社会を変える健康のサイエンス：健康総合科学への21の扉	東京大学医学部健康総合科学科編	東京大学出版会	2016.7	4		基本	
	地図でみる日本の健康・医療・福祉	宮澤仁編著；稲田七海 [ほか] 著	明石書店	2017.3	5	★	基本	
	健康寿命の延ばし方：大きな変化を生み出す小さな習慣	大淵修一著	中央公論新社	2013.3	6	★	基本	
	学生と健康：若者のためのヘルスリテラシー	国立大学法人保健管理施設協議会監修	南江堂	2011.4	7	★	基本	
	健康格差：あなたの寿命は社会が決める	NHKスペシャル取材班著	講談社	2017.11	8	★	基本	
	対話する医療：人間全体を診て癒すために	孫大輔著	さくら舎	2018.2	9	★	基本	
	健康長寿のための医学	井村裕夫著	岩波書店	2016.2	10	★	基本	
	市民のための健康情報学入門	戸ヶ里泰典, 中山和弘編著	放送大学教育振興会	2013.3	11	★	基本	
お酒やタバコの危険(4冊)								
	クイズで語るおもしろ防煙教育最前線	岡崎好秀著；勝西則行マンガ	東山書房	2015.3	12		A	
	タバコは全身病	浅野牧茂著	少年写真新聞社	2015.3	13	★	A	
	精神科医の禁煙教室	保坂隆編著	ベストセラーズ	2013.6	14	★		
	新・アルコールの害：エビデンスにもとづいた：ストップ未成年者の飲酒	樋口進編著	少年写真新聞社	2012.11	15	★	A	
お口の健康のために(4冊)								
	オーラルヘルスケア事典：お口の健康を守るために	松田裕子編集；麻賀多美代 [ほか] 執筆	学建書院	2013.3	16			
	障害のある人たちの口腔のケア	栗木みゆき著	クリエイツかもがわ	2014.1	17			
	「食べる力」が健康寿命をのばす	脇田雅文著	幻冬舎メディアコンサルティング	2015.2	18			
	介護に役立つ口腔ケアの実際：用具選びからケアのポイントまで	大泉恵美 [ほか] 編著	中央法規出版	2016.11	19	★		
食育(8冊)								
	子どもの食と栄養	児玉浩子編集・執筆；太田百合子 [ほか] 執筆	中山書店	2014.8	20			
	管理栄養士パパの親子の食育book：乳幼児から高校生まで!	成田崇信著	メタモル出版	2015.7	21	★		
	子どものための味覚教育：ピュイゼ	石井克枝 [ほか] 著 食育入門編	講談社	2016.11	22	★		
	3大栄養素：からだをつくり、からだを動かす(女子栄養大学栄養クリニックのこども栄養素えほん 1)	女子栄養大学栄養クリニック監修	日本図書センター	2015.11	23	★	A	
	ビタミン：健康なからだのために役立つ(女子栄養大学栄養クリニックのこども栄養素えほん 2)	女子栄養大学栄養クリニック監修	日本図書センター	2015.11	24	★	A	
	無機質：骨をつくり、からだの調子を整える(女子栄養大学栄養クリニックのこども栄養素えほん 3)	女子栄養大学栄養クリニック監修	日本図書センター	2015.11	25	★	A	
	給食・食育で子どもが変わる	新村洋史編著	新日本出版社	2016.8	26	★		
	なにをどれだけ食べたらいいの?：バランスのよい食事ガイド	香川芳子監修	女子栄養大学出版部	2016.7	27	★	B	
栄養ってどんなこと(5冊)								
	好きになる栄養学：食生活の大切さを見直そう	麻見直美, 塚原典子著	講談社	2015.3	28			
	しっかり学べる!栄養学：オールカラー	川端輝江編著	ナツメ社	2012.11	29			
	佐々木敏の栄養データはこう読む!：疫学研究から読み解くぶれない食べ方	佐々木敏著	女子栄養大学出版部	2015.4	30			
	「健康食品」ウソ・ホント：「効能・効果」の科学的根拠を検証する	高橋久仁子著	講談社	2016.6	31	★		
	佐々木敏のデータ栄養学のすすめ：氾濫し混乱する「食と健康」の情報を整理する	佐々木敏著	女子栄養大学出版部	2018.2	32	★		
毎日の食事、おいしく健康(7冊)								
	最新の栄養学でカラダに役立つ毎日の健康レシピ316	池谷敏郎監修	学研パブリッシング	2015.9	33		B	
	シニア夫婦のかんたん健康ごはん：ラクラクおいしい2品で栄養も満点!	岩崎啓子料理；柴田博健康長寿食事監修	学研パブリッシング	2015.6	34		B	
	管理栄養士が考えたシニア夫婦のおいしい一汁二菜	井出杏海著	河出書房新社	2015.10	35			
	塩分1日6gはじめての減塩：ムリなく続けるヒントとレシピ	女子栄養大学出版部栄養と料理編	女子栄養大学出版部	2015.3	36		B	
	減塩のコツ早わかり：塩分を減らす食べ方がひと目でわかる	牧野直子, 松田康子データ作成・指導；女子栄	女子栄養大学出版部	2015.5	37		B	
	女子栄養大学栄養クリニックの血糖値を下げる!毎日続けられる食べ飽きない食材&レシピ	弥富秀江著	技術評論社	2016.2	38	★	B	
	60歳からの血糖コントロールごはん	荒木厚監修；府川則子監修；羽根田千恵栄養	女子栄養大学出版部	2018.2	39	★	B	
アレルギー(1冊)								
	これだけでわかる食物アレルギー：基礎的な知識から専門的な対応まで	アレルギー支援ネットワーク編	みらい	2016.6	40	★		
予防(体力測定)と健診(2冊)								
	大人の体力測定：どこでもできる!1人でできる!	田中喜代次, 薮下典子著	メディカルトリビューン	2014.5	41			
	「健診」の上手な活用法：健康経営、健康寿命延伸のための	高谷典秀著	法研	2015.7	42	★		
入浴(1冊)								
	入浴の事典	阿岸祐幸編	東京堂出版	2013.6	43	★		

テーマ	書名	著者名	出版者	出版年月	No.	New	ミニセット	申込
転ばない元気な体づくり(12冊)								
	これからの健康とスポーツの科学	安部孝, 琉子友男編	講談社	2015.3	44			
	エクササイズ科学: 健康体力づくりと疾病・介護予防のための基礎と実践 = Exercise science	田中喜代次, 田畑泉編	文光堂	2012.2	45			
	「転ばぬ体操」で100歳まで動ける!: 60歳、70歳からでも間に合う寝たきりにならない体づくり	武藤芳照監修	主婦の友社	[2014.9]	46		B	
	転倒予防: 転ばぬ先の杖と知恵	武藤芳照著	岩波書店	2013.6	47			
	今日からできるロコモティブシンドローム対処法	中村耕三監修	講談社	2013.9	48			
	実践!ロコモティブシンドローム: 自分の足で歩くためのロコトレ: リハ・ケアスタッフ必携	中村耕三著	三輪書店	2014.4	49			
	栄養・運動で予防するサルコペニア	葛谷雅文, 雨海照祥編集	医歯薬出版	2013.2	50			
	サルコペニアと運動: エビデンスと実践	島田裕之編	医歯薬出版	2014.5	51			
	フレイル: 超高齢社会における最重要課題と予防戦略	葛谷雅文, 雨海照祥編	医歯薬出版	2014.6	52			
	長生きは足腰が9割: 今日から始める1日ひとつの足腰習慣	福田知佐子著	エフビー	2014.5	53	★		
	リハビリ専門医が教える健康な人も病気の人も幸せと元気をよぶ「らくらく運動」	上月正博著	晩聲社	2014.1	54	★		
	「動かない」と人は病む: 生活不活発病とは何か	大川弥生著	講談社	2013.5	55	★		
メタボをやっつけよう(5冊)								
	肥満とメタボリックシンドローム・生活習慣病	井上修二, 上田伸男, 岡純監修	大修館書店	2011.7	56			
	本気で治したい人のメタボリックシンドローム: 最新版	宮崎滋監修	学研パブリッシング	2013.7	57		B	
	小児のメタボリックシンドローム: 放っておくと怖い	大関武彦著	少年写真新聞社	2011.7	58		A	
	生活習慣病と健康管理: 100歳を元気に生きるために	斎藤征夫 [ほか] 著	診断と治療社	2014.10	59			
	Q&A生活習慣病の科学Neo: 京都大学健康市民講座	中尾一和編	京都大学学術出版会	2016.12	60	★		
おじいちゃん・おばあちゃんと暮らす(10冊)								
	イラストでわかる高齢者のからだと病気	杉山孝博著	中央法規出版	2013.12	61			
	ユマニチュード入門	本田美和子, イヴ・ジネスト, ロゼット・マレスコッ	医学書院	2014.6	62			
	薬相談2万5千件のプロが答えるよくわかる認知症と薬のQ&A: 医療従事者・家族が知りたい!: みんなが悩む高齢者への抗血栓治療薬投与	徳田正武著	メディカ出版	2016.6	63			
	ふたりのおいしい介護食: ふだんの料理がやわらかく食べやすい: 栄養バランス満点の献立つき	村上祥子著	女子栄養大学出版部	2011.9	64		B	
	家族みんなでおいしいやわらか介護食	成田和子著	一ツ橋書店	2007.3	65			
	おうちでできるえんげ食	板垣卓美解説; ニュートリー株式会社編集・技	エス・エム・エス	2013.11	66			
	イラストでわかる寝たきりにさせないPNF介助術: 家庭でできるリハビリテーション	市川繁之著	医道の日本社	2015.11	67	★	B	
	歌あそび・歌体操12カ月80種: 介護予防+認知症予防プログラム	能村昭子著	あおぞら音楽社	2015.2	68	★		
	活力低下を感じていませんか?知っておきたい高齢者のフレイル	森惟明編著; 梶川成子, 梶川博著	幻冬舎メディアコンサルティング	2016.12	69	★		
	きょうもいっしょに食べよう!: 病院の栄養士が考えたおいしい嚥下食レシピ	あかいわチームクッキング作	ライフサイエンス出版	2015.5	70	★	B	
病気・からだのことをもっと知りたい(10冊)								
	からだの地図帳 = The Atlas of the human body	佐藤達夫監修	講談社	2013.11	71			
	ミッフィーのよくわかる病院の検査と数値のみかた	奈良信雄監修	エクスナレッジ	2012.2	72		B	
	からだの検査数値: 70項目から見える病気のサイン	北村聖, 中村丁次執筆	ニュートンプレス	2014.12	73	★	B	
	患者さんが安心できる検査説明ガイドブック	東京慈恵会医科大学附属病院グリーンカウンタ	医学書院	2014.8	74		B	
	思いもしなかった健康食品と薬の相互作用	藤村昭夫著	永井書店	2011.10	75			
	神経系の疾患と薬; 循環器系の疾患と薬; 腎・泌尿器系の疾患と薬 (薬がみえる vol.1)	医療情報科学研究所編	メディックメディア	2014.10	76			
	代謝系の疾患と薬; 内分泌系の疾患と薬; 産婦人科系の疾患と薬; 血液系の疾患と薬; 免疫・炎症・アレルギー疾患と薬; 眼・耳・皮膚の疾	医療情報科学研究所編集	メディックメディア	2015.7	77			
	消化器系の疾患と薬; 呼吸器系の疾患と薬; 感染症と薬; 悪性腫瘍と薬 (薬がみえる vol.3)	医療情報科学研究所編集	メディックメディア	2016.11	78	★		
	上手に「痛い」が言える本: 5分間診療で医師に症状を伝えよう	田中祐次監修	小学館	2010.6	79		B	
	患者中心の意思決定支援: 納得して決めるためのケア	中山和弘, 岩本貴編集	中央法規出版	2012.1	80			
こころの病気と障害を知ろう(3冊)								
	家族の対応編 (マンガでわかる!統合失調症)	中村ユキマンガ・構成; 高森信子原案・監修	日本評論社	2016.11	81	★	B	
	発達障害のわたしのこころの声: 生活・仕事で困っている理由&困らない工夫	星野あゆみ著	学研教育出版	2015.8	82	★		
	発達障害の基礎知識: 0歳から大人、進学から就職への対応がすべてわかるハンドブック	宮尾益知著	河出書房新社	2017.9	83	★	B	
がんとともに(3冊)								
	がん研が作ったがんが分かる本: 初歩から最先端、そして代替医療まで	ロハスメディア編集	星の環会	2016.8	84		B	
	がんの治療と暮らしのサポート実践ガイド: 通院・在宅治療の継続を支える	キャンサーリボンズ編集	エス・エム・エス	2017.2	85	★		
	がん治療中の女性のためのLife & Beauty	さとう桜子著	主婦の友社	[2017.6]	86	★		
わたしはスポーツマン(4冊)								
	家庭でできる!勝つためのスポーツ『食』	河村美樹著	マイナビ	2014.3	87	★		
	10代スポーツ選手の食材事典: 持久力 瞬発力 筋力をつける!	川端理香著	大泉書店	2014.7	88	★	B	
	ジムに通う人の栄養学: スポーツ栄養学入門	岡村浩嗣著	講談社	2013.3	89	★		
	トップアスリートに伝授した怪我をしない体と心の使いかた	小田伸午, 小山田良治, 本屋敷俊介著	創元社	2016.12	90	★		