

## 健康になるための資料を探す

### ○キーワードで探す

探したいことが決まっている場合、先にその事柄についてのキーワードを決めておくと、効率よく情報を集めることができます。

(例)

「健康」、「健康法」、「栄養」、「食生活」、「生活習慣」、「ダイエット」  
「癒し」、「アロマ」、「リラックス」、「元気」、「長生き」

など。



※「健康」とは、身体に悪いところがなく、心身がすこやかなこと。達者。丈夫。壮健。  
(出典:広辞苑 第七版より)

### ○参考図書で調べる場合

事典・辞書・ハンドブック等、調べるために使う本を参考図書とよびます。

| 分類        | 資料名           | 出版社   | 出版年  |
|-----------|---------------|-------|------|
| 598.3 カ   | 家庭の医学         | 主婦の友社 | 2020 |
| R/598.3 カ | 家庭の医学 オールカラー版 | 成美堂出版 | 2016 |
| 598.3 ビ   | 病気がわかる事典      | 成美堂出版 | 2021 |

### ○関連の図書を探す

医療の分類は490番から始まります。本棚の上にある「4」の数字が目印です。

心理に関する本

| 分類      | 書名                   | 著者   | 出版社      | 出版年  |
|---------|----------------------|------|----------|------|
| 914.6 イ | 人生百年時代の「こころ」と「体」の整え方 | 五木寛之 | PHP研究所   | 2018 |
| 146.8 オ | 「こころ」を健康にする本         | 大野裕  | 日経サイエンス社 | 2018 |

食事

| 分類      | 書名                     | 作者   | 出版社            | 出版年  |
|---------|------------------------|------|----------------|------|
| 498.5 マ | 最強の体は食事で作れる!           | 牧田善二 | 学研プラス          | 2021 |
| 498.5 イ | 食べても太らず、免疫力がつく食事法      | 石黒成治 | クロスメディアパブリッシング | 2020 |
| 498.3 オ | 絶対に休めない医師がやっている最強の体調管理 | 大谷義夫 | 日経BP           | 2019 |

マッサージ・ストレッチ

| 分類      | 書名          | 著者   | 出版社   | 出版年  |
|---------|-------------|------|-------|------|
| 498.3 イ | ココロとカラダの地図帳 | 石垣英俊 | 池田書店  | 2020 |
| 498.3 ヒ | 疲労回復ストレッチ   | 小林邦之 | 成美堂出版 | 2019 |

運動に関する本

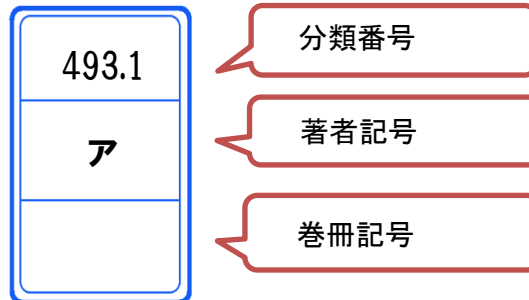
| 分類      | 書名                  | 著者  | 出版社    | 出版年  |
|---------|---------------------|-----|--------|------|
| 498.3 ハ | 新聞紙体操               | 林泰史 | ワニブックス | 2020 |
| 498.3 カ | 鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」 | 鎌田實 | 集英社    | 2019 |

## 病院紹介に関する本

| 分類     | 書名       | 出版社     | 出版年  |
|--------|----------|---------|------|
| 498.1ニ | 日経実力病院調査 | 日本経済新聞社 | 2020 |

### ○分類番号

分類番号とは、本の背表紙についているラベルの番号のことです。  
本棚で番号順に並んでいるため、本を探す時の目印となります。



### ○職員に聞いてみる

医療の世界は日々進歩しています。  
図書館では定期的に新しい本を購入しています。  
※少し古くなった本は書庫にあります。  
お探しの本が見つからない場合は、職員がお手伝いします。  
お気軽に声をおかけ下さい。

### ○図書館にない資料を探している時

可児市立図書館にない本を入手したい時は、カウンターにお越しください。  
市内の図書館にない場合、市外の公共図書館から借りることができるかもしれません。  
予約(リクエスト)用紙に必要な事柄をご記入の上、お申込み下さい。  
(書名、著者名、出版社など、できるだけ詳しく書いてください)

また、岐阜県内の図書館の蔵書を調べることができるWEBページもあります。

「岐阜県図書館」 <http://www.library.pref.gifu.lg.jp/>

「岐阜県内図書館横断検索」 [http://ufinity07.jp.fujitsu.com/gifu/?page\\_id=51](http://ufinity07.jp.fujitsu.com/gifu/?page_id=51)

「カーリル 日本最大の図書館検索」 <https://calil.jp/>

### ○インターネットで探す

「厚生労働省」 <http://www.mhlw.go.jp/>  
①トップページより[政策について]  
②[分野別の政策一覧]より[健康・医療]へ  
③[健康]へ

「健康長寿ネット」(公益財団法人長寿科学振興財団) <https://www.tyoivu.or.jp/net/index.html>  
専門家による解説があります

「岐阜県庁公式HP 岐阜県内病院一覧」 <http://www.pref.gifu.lg.jp/>  
①トップページより[子ども・女性・医療・福祉]へ  
②[医療]のなかの[医療機関・保健所等]へ  
③[病院名簿]で病院施設・診療所・救急医療施設の一覧が確認できます。