

運動と食生活の見直しで

健康寿命をのばそう！

瀬谷区福祉保健課健康づくり係
瀬谷図書館

「健康寿命」をご存じでしょうか。健康寿命をのばすことを意識して、本をきっかけに、日々の暮らしの中で「ちょっと健康（＋α）」を試してみませんか。

瀬谷区福祉保健課健康づくり係と瀬谷図書館が連携して、食事や運動など、毎日の小さな工夫につながる本を集めました。気になった一冊から、無理のないペースで「自分の健康づくり」を見つけてもらえたらうれしいです。



■ 「健康寿命」～ カラダにいいことを考える

『その選択が健康寿命を決める』

森勇磨／著 マイナビ出版 2023.7刊 ISBN:978-4-8399-8313-0

いつまでも健康でいたい。それは誰しもが思うこと。でも老化は避けられません。年老いていく自分を受入れながら、正しい情報をもとにできることをする。それが「健康寿命」を延ばすことにつながります。著者は予防医学が専門の医師。エビデンス（科学的根拠）に基づいて、普段の生活でできることを優しく説いています。



『ハーバード、スタンフォード、オックスフォード

科学的に証明されたすごい習慣大百科』

堀田秀吾／著 SBクリエイティブ 2025.7刊 ISBN:978-4-8156-3341-7

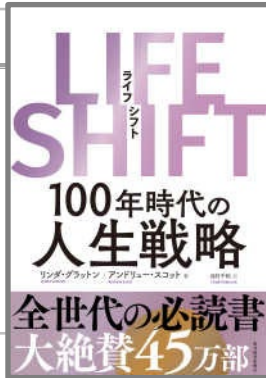
どうしたら続けられるのか、どうやって習慣化するのだろう。習慣化は意志の強さや特別な才能には関係ありません。原理とコツさえつかめば、驚くほどスムーズに身につけることができます。本書には、「ダイエット・健康」「メンタル」の分野も含め、科学的に証明された習慣化の方法＝人生が変わるテクニックが112個集められています。



<瀬谷区福祉保健課健康づくり係のご紹介>

健康づくり係には、保健師、栄養士、歯科衛生士、事務職など、さまざまな職種がいます。それぞれの専門性を活かし、チームとなって区民のみなさんの「元気な毎日」を応援しています。今回のブックリストも、皆で意見を出し合いながら、瀬谷図書館の方々と相談し「読みやすく、始めやすい」本をいっしょに選びました。図書館でふと手にした一冊が、自分を大事にするきっかけになることを願っています。健康づくり係は、これからも様々な形で皆さんの健康づくりを応援していきます。





『LIFE SHIFT 100 年時代の人生戦略』

リンダ・グラットン／著 東洋経済新報社 2016.11 刊
ISBN:978-4-492-53387-1

100 年を生きるためには、従来の「教育～仕事～引退」という 3 ステージで人生を捉える考え方を根底から改めなければなりません。お金では計れない、人生の見えない「資産」が重要になってきます。「健康」もその一つ。人生 100 年のゴールに向けて見えない資産をどう蓄えていくか。若者も高齢者も「いま」が転機です。

『オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全』

小池弘人／監修 サンクチュアリ出版 2015.11 刊 ISBN:978-4-8014-0018-4

休むほどじゃないけど、調子が悪い。毎日疲れが取れないし、女子ってなんだか生きにくい。でも、しょうがないとあきらめずに、自分のカラダと向き合ってみてください。本来の力を取り戻し元気なカラダになっていく、シンプルなコツを紹介します。



『病気がわかる健康診断の読み取り方 改訂第 2 版』

ニュートンプレス 2026.4 刊 ISBN:978-4-315-53005-0

健康診断で正常値から外れてしまった項目などに関して情報が得られる本です。検査項目ごとに関連疾病の情報やイメージ補助のための解説図などが掲載されていて、健康診断の結果から自分の健康状態を確かめる、客観的な情報源として活用できます。

■ 適度な運動 ～ 毎日プラス 10 分の身体活動

『見るだけで体が変わる魔法のイラスト 健康になる！運動能力が上がる！』

小池義孝／著 自由国民社 2022.12 刊 ISBN:978-4-426-12854-8

からだってどうなっているの？ 私たちは自分の体を正しく理解しているでしょうか。本書は初めの質問で私たちが自分の体をどう捉えているかを問い、次にイラストと簡単な文章で体のヒミツを解き明かしていきます。どこから読んでも構いません。ひとつ読み終えたと、ふーんなるほど、体の見方が変わります。

『しゃがめない人は不健康になる』

高林孝光／著 自由国民社 2026.5 刊 ISBN:978-4-4261-3080-0

健康的な身体か調べる簡単な方法は、「しゃがめる」かどうか。かかとを地面につけた状態でしゃがんだ姿勢をとり、5 秒間耐えることができるかどうか試してみましょう。できない方、できるけどつらい方、本書の「かかとトレーニング」を試してください。かかと浮きをなくし、「かかと強者」になりましょう。

『やせる日常動作大図鑑 生きてるだけで、自然とやせる！』

植森美緒／著 ダイヤモンド社 2023.6 刊 ISBN:978-4-478-11819-1

両手をグーにして伸びをする、こんな何気ない日常動作も意識することで「やせる日常動作」に変えられます。ポイントは、やせたい部分に力を入れること。誰でもできるやせる日常動作を、朝、家事、仕事、休憩、外出、テレビ、夜、といったシーン別に解説します。これなら続けられます！



『図解 眠れなくなるほど面白い筋肉の話』

坂詰真二／著 日本文芸社 2025.3 刊 ISBN:978-4-537-22277-7

ここ数年の筋肉ブーム。「筋肉は嘘つかない」と言われますが、筋肉の本当を知っていますか？ 筋肉は健康上も美容上も、年齢に関係なく万人にとって必要なものです。体型が崩れたり、疲れやすくなったり、痛みが出たり、全てに筋肉の減少が関わっています。本書は一問一答形式で、筋肉について楽しく正しく教えてくれます。

『いくつになっても自分で歩ける！ 図解「筋トレ」ウォーキング』

能勢博／著 青春出版社 2015.12 刊 ISBN:978-4-413-11152-2

「いつまでも健康で、自分の足で歩きたい。」私たち共通の願いを叶えるためには、筋力と持久力を保つことが肝要です。歩き方をちょっと変える、早歩きとゆっくり歩きを交互に行うことで、筋力と持久力は回復します。あわせて行くと効果的なストレッチも含め、続けられるウォーキングのコツを図解でわかりやすく紹介します。

『一生動けるカラダをつくる！ 最高のラジオ体操』

青山敏彦／著 朝日新聞出版 2019.7 刊 ISBN:978-4-02-333244-7

運動不足が続くと動かす部分が偏り癖になり、動かさない部分は固まります。これが「固癖（こへき）」です。ラジオ体操は固癖によって生じる体のアンバランスを解消し、全身を動かす運動習慣を身につけるのに最適なエクササイズです。誰でも知っているラジオ体操、本書を手にも正しい動きを確かめながら、もう一度チャレンジしてみませんか。

■ 適切な食生活 ～ 食事をおいしくバランスよく

『一汁一菜でよいという提案（新潮文庫）』

土井善晴／著 新潮社 2021.11 刊 978-4-10-103381-5

テレビでもおなじみだった料理研究家、土井善晴さん。日々献立を考え料理を作り続ける人の大変さを感じ、たどり着いたのが「ご飯＋味噌汁＋漬物」に型を取る「一汁一菜」というシステムです。毎日続けても食べ飽きない、日本の家庭料理の原点とも言える一汁一菜を、肩ひじ張らずに続けることが最善の道であると訴えます。

『みんなのコンビニ栄養学 健康になる、毎日の食事のヒント』

濱裕宣／著 主婦と生活社 2025.5 刊 ISBN:978-4-391-16494-7

日ごろの食料調達において「いつでも手に入る」という、パフォーマンスに優れた「コンビニごはん」の栄養本です。総じて塩分が高めと評されているコンビニ食ですが、この本があれば栄養のバランスを考えて弁当や総菜を組み合わせ、健康的に有効活用できそうです。



『塩分早わかり いつも食べる量の塩分がひと目でわかる 第5版』

牧野直子／監修 日本栄養大学出版部 2022.2 刊 ISBN:978-4-7895-0227-6

血圧が高い人によく課されるのが「塩分は1日6gまで」という縛り。でもコンビニ弁当などで栄養成分表示を見てみると、1食2g以下のものはまれです。そんな時はおかずごとに細かく塩分がわかる本書が便利。好きなおかずを1食2gぎりぎりまで食べたい人におすすめです。



< 食事を見直す一歩 >

健康になろうと頑張りすぎると、かえって続けることが難しくなることがあります。まずは野菜を一品増やす、甘い飲み物を控えてみるなど、できることから始めてみませんか。食事に関する本には、健康づくりのヒントがたくさん詰まっています。知識を得ることで、「できたらいいな」が「続けてみよう」という前向きな一歩に変わるかもしれません。



『どうして野菜を食べなきゃいけないの？ 自分で読める』

せのおしんや／絵 川端輝江／監修 新星出版社 2022.11刊 ISBN:978-4-405-07357-9

子どもが自分で読める、との触れ込みですが、野菜嫌いの子どもの野菜で得られる栄養の大切さを教える本です。本書後半では、各種の野菜をはじめ、肉類・魚介類から乳製品やケーキ・アイスといったおやつまで、大きなイラストと易しい文章で、食品に含まれる栄養素について解説しています。「おやつ」と「野菜」、アメとムチの使い分けが可能です。対象年齢は4歳から。

『成功する子は食べ物が9割 栄養ぐるぐるレシピ 幼児・小学生ママ必読！』

細川モモ／監修 主婦の友社 2022.7刊 ISBN:978-4-07-451470-0

成長期は食べる量も増え、買物だけでも一苦労。その上献立を考えて…。お母さんは本当に大変です。栄養を考えた献立作りは、まずメインのたんぱく質を決め、次に調味料や合わせる野菜を変えていくことから始めます。同じ肉や魚でも飽きないように工夫した「ぐるぐる7ローテーション」や、栄養素を補う副菜のバリエーションを提案します。

■ 「健康づくり」をもっと知る ～ サイトや動画・Instagram から

Stop！！受動喫煙

(YouTube：瀬谷区ショート動画)

健康づくりのためには、食事や運動だけでなく、たばこの煙から身を守ることも大切です。受動喫煙について学べる瀬谷区のショート動画をご紹介します。



健康づくりイベント&コンテンツ

(厚生労働省)

食生活や運動、健診、禁煙の4つのテーマで健康づくりの情報をご覧いただけます。



女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

(厚生労働省)

ライフステージ別女性の健康ガイドや、気になる女性の病気セルフチェックなどのページがあります。ヘルスケアラボはすべての女性の健康を支援するため、厚生労働省の研究班が作成。



kenkoyokohama21

(Instagram)

横浜市第3期健康横浜21の公式アカウントです。毎週水曜日に健康に関する情報を発信しています。



よこはまの食育

(横浜市)

横浜市の食育に関する情報や取組を掲載。栄養バランスが簡単にわかるリーフレットや健康づくりに役立つレシピ集を紹介しています。



横浜市役所の公式キッチン

(クックパッド)

横浜市の食材を使った地産地消レシピや、日々の健康づくりに役立つレシピをご紹介します。食に関するイベント情報などもお知らせしています。



よこはまウォーキングポイント

(横浜市 事業外部ページ)

よこはまウォーキングポイントは、歩くことにより日常生活の中で気軽に楽しみながら健康づくりを行う事業です。歩数などに応じてポイントが貯まり、抽選で商品券が当たります。



3033(サンマルサンサン)運動

(神奈川県)

神奈川県では、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化する「3033(サンマルサンサン)運動」を推進しています。



インターネット最終アクセス 令和8年8月20日

瀬谷区健康づくりブックリスト

運動と食生活の見直しで健康寿命をのばそう！

編集・発行：令和8年9月1日

横浜市瀬谷区役所福祉保健課健康づくり係

電話：045-367-5744

横浜市瀬谷図書館（瀬谷駅から徒歩10分）

電話：045-301-7911

◆ 図書館に行こう！◆

リストにご紹介した本のほかにも、健康や医療、運動や栄養に関する本をたくさん揃えてお待ちしております。ぜひ一度、図書館にお越しください！

