

健康ジャンプ

2号

2000 -1月

企画・発行 / 財団法人 富山県健康スポーツ財団 富山市友杉151番地 TEL076-428-0820
 財団法人 富山県健康スポーツ財団は「県国際健康プラザ」とやま健康パーク、「県健康増進センター」、「県総合運動公園」、「県空港スポーツ緑地」、「県総合体育センター(スポーツパレス)」を一体的に運営し、県民の皆さんの健康保持増進とスポーツの振興に努めます。



PHOTO / とやま健康パークでの「ボール体操」の風景

す。

また今年はようやく2000年とやま国体が開催されます。新しい十年紀に開催されるミニアム国体ですが、当財団といたしましても県民の皆様や関係機関と力を合わせてこの国体を成功に導き、富山県が大きく飛躍する契機にしたと考えております。県民の皆様にや温かく理解して支援をしていただきたいと願っております。

本年も皆様が「健勝」で活躍されますことを心からお祈り申しあげました。新年あつたしましたよ。

明けましておめでたございます

平成12年、西暦2000年の輝かしい初春を、県民の皆様とともに祝賀いたしました。

昨年は、4月に当財団が発足し、7月には県民の健康づくりの拠点として富山県国際健康プラザ「とやま健康パーク」が開館しました。おかげでとやま健康パークは多くの県民の皆様にご利用いただき、ありがとうございました。

健康は、豊かさを実感できる暮らしの基礎であり、健康を保持し増進していくためには、継続的に健康習慣づくり、スポーツ習慣づくりを実践することが重要です。そのため、当財団では、本年もとやま健康パークをはじめ、健康増進センター、総合運動公園、空港スポーツ緑地、総合体育センターの運営を通して、健康づくりの推進とスポーツの振興に一層努めてまいりました。参考までに、



理事長 中沖 豊

富山県知事
財団法人 富山県健康スポーツ財団

2000年国体に向けて健康・体力づくりをしましょう

2000年国体富山県民運動



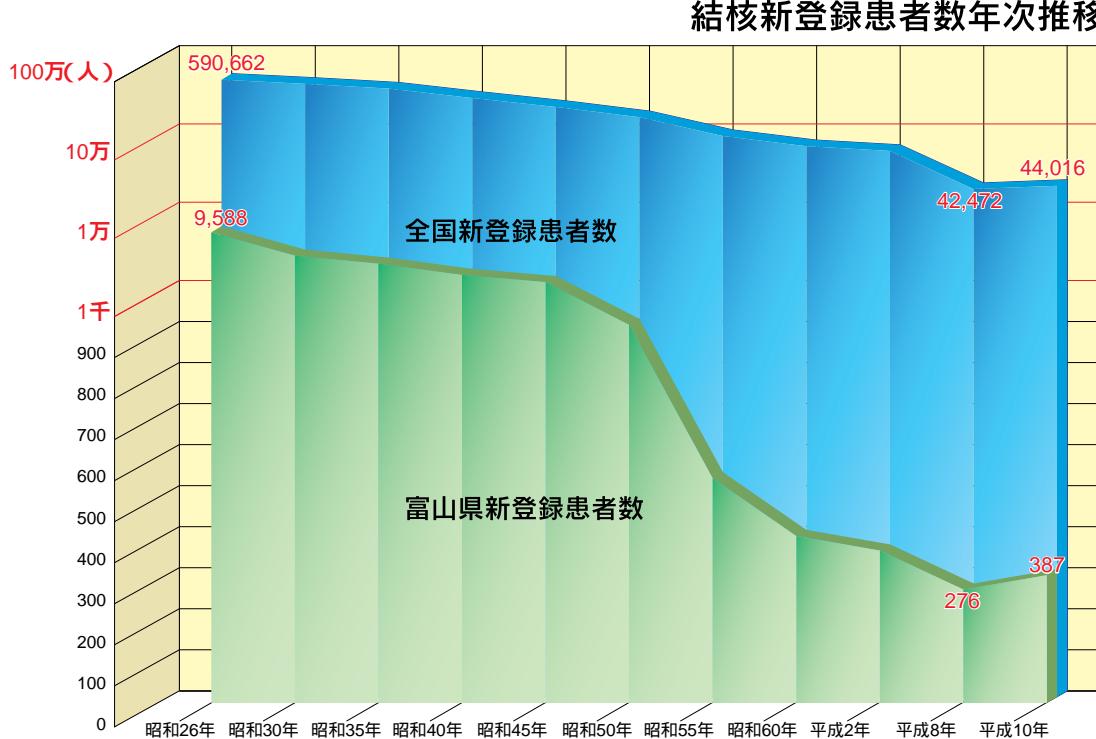
時丸 風丸

結核緊急事態宣言

結核の正しい理解と予防のために



ホップステップ 健康ジャンプ



**新規結核患者数が
三十八年ぶりに増加**

が下がったため病氣となつて現れたものです。また、現在中年以下の人は反対で結核菌に出会ひた

結核を防ぐには

日本の結核は、医療の進歩、栄養状態や衛生状態の改善等により順調に減少を続けてきましたが、1970年頃からの減少傾向は鈍り、

この人が大多数なので「この人が感染すれば確実にその中の何人かは発病する可能性があります。

注意しましょう。
長引く咳は赤信号
結核の初期症状は風邪にて
もよく似ています。2週間以上

+ 結核を発病しやすい ハイリスク要因

に医療機関を受診して、早期発見・早期治療が可能になります。

次のよーな状態にある方は、細核を発病しやすいと言われています。

赤ちゃんは早めにBCG接種を
受けましょう

糖尿病 腎不全などの腎臓病 胃潰瘍や胃切除

健康的な生活を心がけ、結核に対する抵抗力を高めましょう

手術後の体力の低下 スリロード剤

100

**高齢者に多い結核
若い人も注意!!**

結核の登録患者の半数以上は六十歳以上のお年寄りです。お年寄りに発病が多いのは若いときに



結核緊急事態宣言

病といわれる時代がありました。国民の水準の向上や医学・医療の進歩、結核対策に携わってこられた関係者の献身的な努力により、以前に比べて大きく改善してきました。このような状況の下、一般国民のみならず医療関係者や行政担当者までもが、結核は既に我が国で克服された過去の病気であると錯覚してきたのではないかでしょう。結核は決して過去の病気ではありません。世界保健機関は、平成五年に結核の非常事態宣言を発表し、加盟各国に結核対策の強化を求めています。

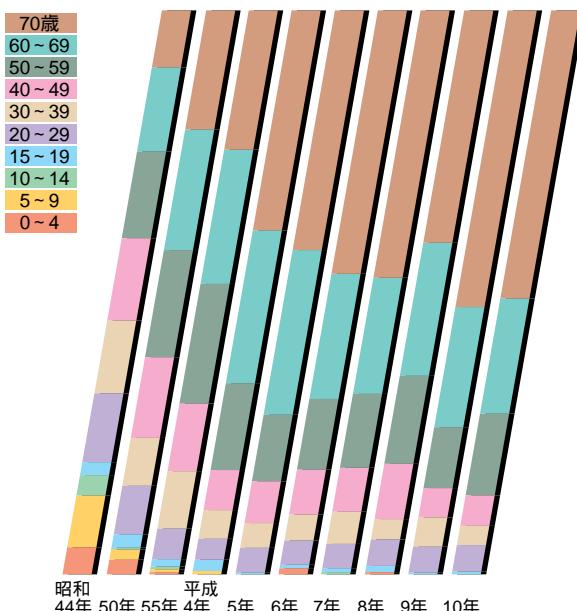
我が国においても、平成九年で約四万二千人の新規結核患者が発生し、約一千七百人が結核で亡くなるという我が国最大の感染症です。

近年、多剤耐性結核の問題、多発する学校・医療機関・老人関係施設等における結核集団感染の問題、高齢者における結核患者の増加の問題、在日外国人における結核患者の問題等緊急に対応を図らなければならぬ重要な課題が出現しております。また平成九年にはこれまで減少を続けてきた新規発生結核患者数が、三十八年ぶりに、罹患率が四十三年ぶりに増加に転じたことが明らかになつてあり、今後も引き続いて増加していく危険性が指摘されています。現在の我が国の結核

の現状は、今後、患者数が増加し多剤耐性結核がまん延する等、再興感染症として猛威をふるい続けるか否かの分岐点に立つており、まさに今日、医療関係者や行政担当者を含めた国民ひとり一人が結核を過去の病気として捉

- 老人関係施設を中心とする施設の関係団体におかれましては、傘下会員等に対して、施設内感染の予防、結核患者が発生した場合の適切な対応についての周知・健康診断の実施の徹底等を図つていただきたいこと。
- 地方自治体におかれましては、結核対策の最前線である保健所等の結核対策機能の強化、結核患者が発生した場合の危機管理の観点からの迅速かつ的確な対応、健康診断の実施等図つていただきたいこと。
- 医師会及び病院関係団体におかれましては、傘下会員等に対して、結核の基本的知識の再認証、結核診療技術の向上、院内感染の予防、結核患者が発生した場合の適切な対応等について、周知等を図つていただきたいこと。

新登録患者年齢構成別推移(富山県)



高齢者の割合が増えている

結核根絶に向けて

県では結核対策として、結核予防法に基づく健康診断・患者管理、公費負担などを実施しているほか

「結核対策特別促進事業」として県民への啓発普及、医師等の技術者研修なども行っています。また、

結核対策を第一線で担つておるのは保健所です。結核の疑いがあるときや家族が結核を発病した場合

の対処方法、治療中の医療費、家族の検診など、保健所(支所)が相談のります。わからなうことや気になりことがある場合は、より

の保健所(支所)に相談してみてください。



県では結核対策として、結核予防法に基づく健康診断・患者管理、公費負担などを実施しているほか、「結核対策特別促進事業」として結核対策に取り組んでおられる各関係団体におかれましては、正しい知識の普及を始めとする結核対策の推進により、層取り組んでいただきたいこと。

— 地方自治体におかれましては、結核に関する正しい知識を理解され、健康立療養所を拠点とする多剤耐性結核等への対応を含む専門医療体制を充実してまいります。国民各位や関係団体等におかれても、結核の問題を再認識し、次のような対策の推進に取り組まれることを要請いたします。

— 国民各位におかれましては、結核に関する正しい知識を理解され、健康診断を積極的に受診されるとともに、咳が続くような場合には風邪だと思い込むことなく医療機関を受診される等、結核の予防に努めることを要請いたします。

— 結核が国民病といわれた時代に逆戻りさせず、国民の健康を結核の脅威から守つてくために、厚生省を始めとする関係団体、国民一人一人が結核の問題を再認識し、我が国が一丸となって結核対策に取り組んでいくことが求められています。私は、国民の人一人が結核対策に御協力いただくことにより、我が国

の結核対策は必ず成功し、結核を克服することができるとの確信いたしております。重ねて皆様の理解と御協力をお願いいたします。

平成十一年七月二十六日
厚生大臣 厚生労働省 厚生労働省

宮下創平

2000年禁煙にチャレンジしよう!

富山県健康増進センターでは、2000年1月1日から「通信制禁煙講座」を開催します。

健康に新世紀を迎えるためには、「禁煙」。今まで禁煙しようとしなが
らきっかけがつかめなかつた方、何度も禁煙に挑戦しながら失敗した方、ぜひこの
機会にチャレンジしてみませんか!



この禁煙ポスターは、富山市立の小学生(4~6年)から募集した中での優秀作品です。

あなたも2000年1月1日から禁煙しませんか。

通信制禁煙講座 受講生募集

- 募集期間 1999年
9月1日(水)⇒12月10日(金)
- 実施期間 2000年
1月1日(土)⇒1月28日(金)

禁煙講習会のご案内

- 日時 ●12月11日(土)午後1時～
会場 ●サンフォルテ(富山県女性総合センター)
内容 ●禁煙コント
講演～禁煙成功の秘訣～
ニコチンシール処方(要予約)など
対象 ●禁煙希望者・禁煙に関心のある方等、誰でも受講できます。

●申し込み・問い合わせ先 富山県健康増進センター ☎076-429-7575
(平成11年度 禁煙ポスター募集作品)

◆講座の内容

「禁煙セルフヘルプガイド」という禁煙のノウハウが書かれたテキストに従い、4週間かけて禁煙を目指します。

1～2週目は「喫煙本数などを記録しながら徐々にたばこの量を減らしていきます。
3週目から禁煙を開始し、吸いたくなつた時の対処法などを実行しながら2週間禁煙を継続して講座は終了になります。

また、今回は講座にて先だって「禁煙講演会」を開催し、禁煙の意志を強く持つために講座や体験談を聴いていただき、禁煙を助ける「ニコチンシール」の処方をしました。

講座の実施期間は、2000年1月1日から1月28日までです。

◆お問い合わせ

富山県健康増進センター

〒939-8555
富山市婦川373
TEL 076-429-7575

禁煙成功の秘訣は強い意志を
持つことです。この講座によって皆さんが禁煙を始めるきっかけを得
強い意志を持ち続けられるよう
支援していきます。



NETWORK ネットワーク 熱い人の仕事



健康運動指導士
あかがね
銅さん

皆さんは毎日元気にして健康に生活していますか？仕事などに追われ疲れませんか？始めましていつも元気100%の銅です。私は富山市内のボーッツクラブに勤務し、水泳指導やトレーニング指導を通して皆様の健康づくりのお手伝いをしています。

じいじや私が担当させていただいているお客様の中に八十三歳で毎日トレーニングに来てくれる方がいます。いつも自分のベースで一時間みっちりと歩いたりトレーニングを使って体を動かしたり、ストレッチをして体をほぐしたりしています。以前、スポーツクラブに通われる目的を伺つたが四年程前足の力がついてきたのがきっかけとの事でした。しかし今はストレス解消、健康づくり、楽しみで通われていています。

高齢化社会と云われますが皆さんもこの方のように元気にして健康に歳を重ねたいと思いませんか？

又近頃よく聞く生活習慣病の原因のほとんどがストレスとい

してストレスをため込んでしまったまには今的生活を振り返り、自分自身に気づき、生活を見直してみてはいかがでしょうか。

最近、気持ちのいい汗をかいていますか？「飯はおこしだすか？」自分が持っているストレスを自分で解消法は持っていますか？

レッスンバランスのとれた食事と休養をしっかりとることによってある程度改善されます。精神的疲労によるストレスは軽めの運動が効果的とされています。つまり、「運動・栄養・休養」に気を配ることが大切なわけです。

具体的に何をしたらいいのか分からぬ」とか運動は苦手、自分にはできない」といった不安をお持ちの方は是非一度お近くの運動・健康増進施設などに足を運んでみてください。明るい指導員」「てあなたにピタリのものが見つかるはずです。

われています。知らず知らずのうちにストレスをため込んでしまったまには今的生活を見直してみてはいかがでしょうか。

ますか？「飯はおこしだすか？」自分が持っているストレスを自分で解消法は持っていますか？

レッスンバランスのとれた食事と休養をしっかりとることによってある程度改善されます。精神的疲労によるストレスは軽めの運動が効果的とされています。つまり、「運動・栄養・休養」に気を配ることが大切なわけです。



今回は

つぼ刺激

押すと痛いけれど、疲れをほぐしてくれるところに響くように気持ちがよい場所がつぼです。

目の疲れ



太陽

眉の端と凹陥とくみやうと三角形になる、ややくぼんだ部分になります。両側のつぼに親指を当ててゆっくりと回しながらもります。



合谷

親指と人さし指の間の奥にあり、親指を使って、骨に押し付けるように指圧します。



勇泉

足を持ったときに足裏にできる「人」という字の中央にあります。両手で足をつかみ、中指でつぼを下から押します。ゴルフボールを踏んでも同じ効果があります。

胃・腸の疲れ



風地

眉の端と凹陥とくみやうと三角形になる、ややくぼんだ部分になります。両側のつぼに親指を当ててゆっくりと回しながらもります。



脚二里

親指のひらで膝の血を抱きかかる状態で、中指が届くあたりにあります。両手で後頭部を包むように親指で指圧します。



劳宮

手のひら側、握りこぶしで中指の先があるあたりで、人さし指と中指の間です。親指を曲げてしっかり押すだけではなく、ここを中心にもみほぐすようにするのも効果です。

全身の疲れ



ポイント

同じところを5分以上刺激しないように注意します。

気分がわるくなったらすぐ中止します。
数回にわたり、シリーズで掲載します。

とやま健康パーク（富山県国際健康プラザ）富山市友杉（五番地）

とやま健康パークは、「日本の健康・スポーツ県」の実現を目指す県民の皆さんへ人ひとりにあった健康づくりを提供・サポートする施設です。次の3つの屋内施設と屋外施設で構成されています。

「健康ペタジアム」

トランクマシンや温水プールリラクバーンなど楽しく健康づくつができる場所。

「生体料辨館」

健康づくりの大切さや健康的な生活習慣を身につけるのに重要な性を楽しむわかりやすい券がとれます。

「国際伝統医学センター」

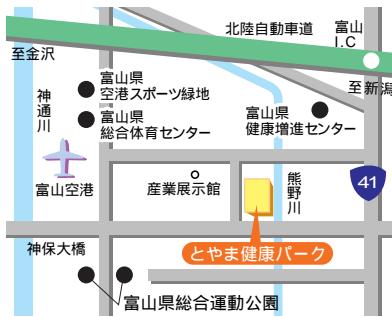
気功やマサージなど国内外の伝統医学を科学的に調査研究しその情報を世界に向けて発信します。

「屋外健康づくり施設」

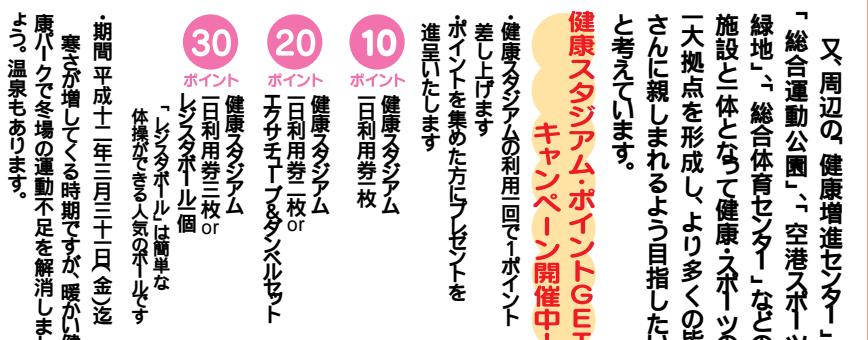
全長1キロメートルのトランクマシンやジャグジー、温泉があり、屋内施設も利用することができます。



ACCESS



お問い合わせ TEL076-428-0809



とやま健康パークのコース・講座

(1) 健康づくり総合指導コース(次回は、平成12年4月からのスタートを予定しています)

受講期間中は、健康スタジアムを無料で利用できます。

コース名	期間	開催日	受講時間	定員(名)	受講料(円)	内容
高脂血症予防コース	13週	毎週火曜	1週・12週 (健康度測定) 8:15~15:00	16	38,000	13週間にわたり、食事・運動・休養について医師や専門スタッフがアドバイスし、健康スタジアムでの実践や講義を通して生活習慣の改善をめざします。
高血圧予防コース		毎週水曜	2週・13週 (体力測定) 13:00~17:00			中性脂肪、コレステロールが高めの方 血圧が高めの方、高血圧を予防したい方
腰痛予防コース		毎週木曜	その他の週 (講義・実践) 18:00~21:00			腰痛を予防したい方 血糖値が高めの方、糖尿病を予防したい方 体重が気になる方、健康的に体重を減らしたい方
糖尿病予防コース		毎週土曜				フォローアップコースもあります(受講料:18,000円)
ヘルシーコース		毎週土曜				

(2) 健康づくり一般指導コース

受講料には健康スタジアムの1日利用料金が含まれています。

コース名	期間	開催日	受講時間	定員(名)	受講料(円)	内容
健康増進Aコース	1日	第2・4水曜	8:15~16:30	20	12,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、午前中は健康度測定を行い、午後から一人ひとりに合ったプログラムを提供します。
健康増進Bコース	半日	毎週火/木曜	13:00~16:00	10	7,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、会社などで定期健診のデータ(来館日の3か月以内であること)を持参することで、一人ひとりに合ったプログラムを提供します。
健康増進Cコース	半日	毎週火/木/土曜	10:00~12:00	10	2,000	自分の体力にあった健康づくりを実践したい方に、体力測定を行い、そのデータに基づいたプログラムを提供します。
いきいきコース	1日	第1・3・5金曜	10:00~15:30	20	2,800	高齢者(65歳以上)で、楽しく健康づくりを実践したい方に、簡単な生活体力測定を行い、いきいきと毎日を過ごすためのプログラムを提供します。

(3) 各種講座

コース名	期間	開催日	受講時間	定員(名)	受講料(円)	内容
PA講座・体験講座	半日	4~10月までの第2~4土曜	13:00~16:00	30	500	冒険体験を通して、新しい自分や人とのぶれあいなど、ワクワクする体験に出会えます。荒天時は中止となります。
団体講座	ご希望に応じて半日~1日	4~10月までの毎週金曜(ご希望に応じて)	半日13:00~16:00 1日10:00~16:00	30	半日(1人)500 1日(1人)1,000	仲間を信頼することによってのみ、達成できる各種チャレンジ体験を通して、団体の活性化やメンバーの資質向上をめざします。団体の目的に応じたプログラムをご用意します。荒天時は研修室で行います。
産後の健康づくり講座	半日	第1.3.5水曜	10:20~11:50	20	1,200	産じよく婦の早期体力回復、体型の改善等のための運動を実践し、心身をリフレッシュします。希望者には、無料での託児施設があります。
保養地講座	2泊3日	春から秋にかけて年4回開催		20 20	24,000 22,000	県内の保養地において、自然とふれあい、健康づくりや文化活動を通して、心身をリフレッシュさせます。
生活習慣改善講座	2時間	平成12年4月スタート予定	18:00~20:00	14	6,000	高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿病予防、ヘルシーの5講座があり、各4回シリーズで、実技を伴う生活改善方法を学びます。

各コース、講座のお申し込みは、電話・FAXでお受けいたします。TEL(076)428-0809 FAX(076)428-0833 とやま健康パークまで。