

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

明けましておめでとございます  
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暮らしたいと存じます。  
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。おかげさまで、とやま健康パークは多くの県民の皆様にご利用いただいており、心から感謝申し上げる次第であります。  
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实践することが重要です。このため、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、層努めてまいりたいと考えています。  
また、今年はいよいよ2000年とやま国体が開催されます。新しい千年紀に開催される「ミレニウム国体」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いと考えております。  
県民の皆様には、温かいご理解とご支援をいただきますようお願い申し上げます。  
本年も皆様のご健勝で活躍されますことを心から祈り申し上げまして、新年のあいさついたします。



富山県知事  
財団法人 富山県健康スポーツ財団  
理事長 中沖 豊

## 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

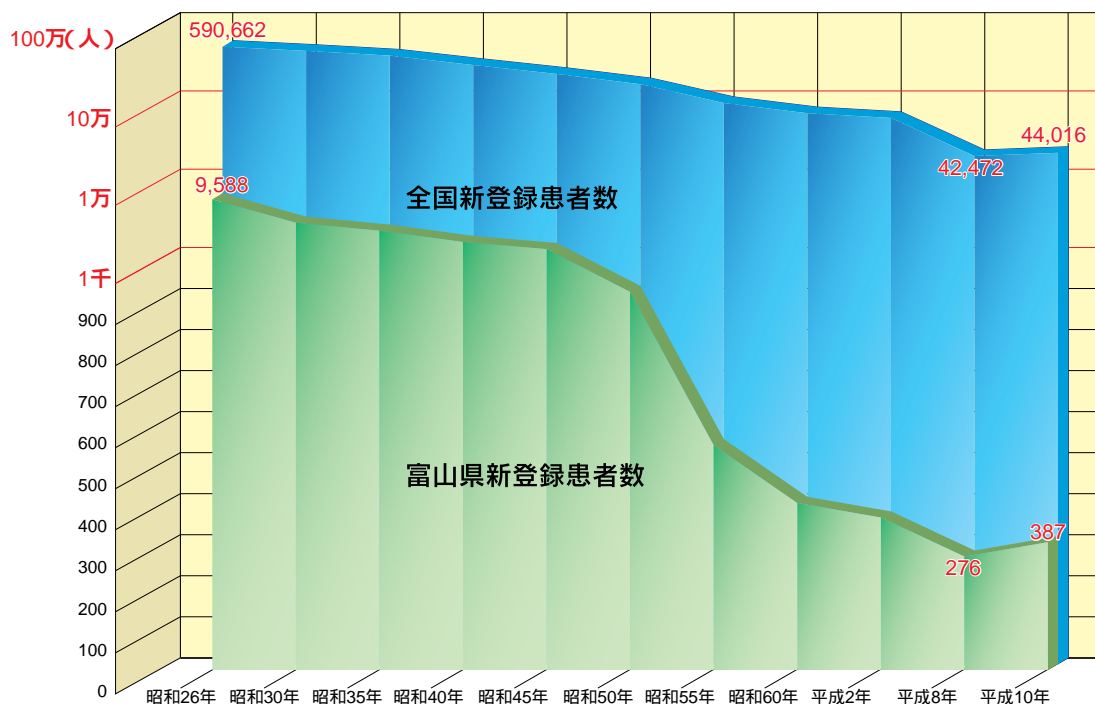


時丸 風丸

# 結核緊急事態宣言

結核の正しい理解と予防のために

結核新登録患者数年次推移



## ＋ 新規結核患者数が三十八年ぶりに増加

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年頃から減少傾向は鈍り、ついに平成九年には結核の新規発生患者数が三十八年ぶりに、罹患率（人口十万人あたりの結核患者発生数）は四十三年ぶりに増加に転じました。そのため、平成十二年七月二十六日、厚生大臣から「結核緊急事態宣言」が行われました。富山県でも全国と同様に新規発生結核患者は増加傾向にあり、平成九年には305人、十年には387人となっています。（非定型抗酸菌症除くと350人）

## ＋ 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感染した結核が年をとって免疫力

が下がったため病気となって現れたものです。また、現在中年以下の人は反対に、結核菌に出会うた

ことのない人が大多数なので、こういう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。

## ＋ 結核を発病しやすいハイリスク要因

次のような状態にある方は、結核を発病しやすいと言われています。

- 糖尿病
- 腎不全などの腎臓病
- 胃潰瘍や胃切除
- 手術後の体力の低下
- スロイド剤や
- 抗がん剤による治療
- HIV感染による
- エイズなどの免疫不全

これらの要因のある人は発病しやすいだけでなく、治療自体が困難になりがちであると言われています。

## ＋ 結核を防ぐには

結核予防のために、次の事項に注意しましょう。

### 長引く咳は赤信号

結核の初期症状は風邪にとてもよく似ています。2週間以上咳が続くような場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

### 結核は健康診断で早期発見

欠かさず年一回の健康診断を受けるようにしましょう。

赤ちゃんは早めにBCG接種を受けましょう

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



## 結核緊急事態宣言

結核はかつて我が国において国民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のでしょうか。結核は決して過去の病気ではありません。まして、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、約二千七百人が結核で亡くなるという我が国最大の感染症であります。さらに近年、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ない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っており、今後と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ち、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

えるのを改め、国民の健康を脅かす大きな問題点として取り組んでいかなければ、将来大きな禍根を残すこととなります。以上のことから、厚生省としてここに結核緊急事態を宣言し、関係省庁、地方自治体や関係団体とともに、再興感染症としての結核問題の国民への普及啓発、健康診断を始めとする結核予防法に基づいた各種施策、結核発生動向調査事業や結核特別対策促進事業を強力に推進するとともに、国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。

一 地方自治体におかれては、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、健康診断の実施の徹底等図っていただきたいこと。一 医師会及び病院関係団体におかれては、傘下会員等に対して結核の基本的知識の再確認、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に向けての周知等を図っていただきたいこと。

一 老人関係施設を始めとする施設の関係団体におかれては、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向けての周知、健康診断の実施の徹底等を図っていただきたいこと。

こと。

一 結核に対する研究機関や関係学会におかれては、結核の診断、治療等に関する研究と研修のより一層の推進を図っていただきたいこと。

一 結核対策に取り組んでおられる各結核関係団体におかれては、正しい知識の普及を始めとする結核対策の推進により一層取り組んでいただきたいこと。

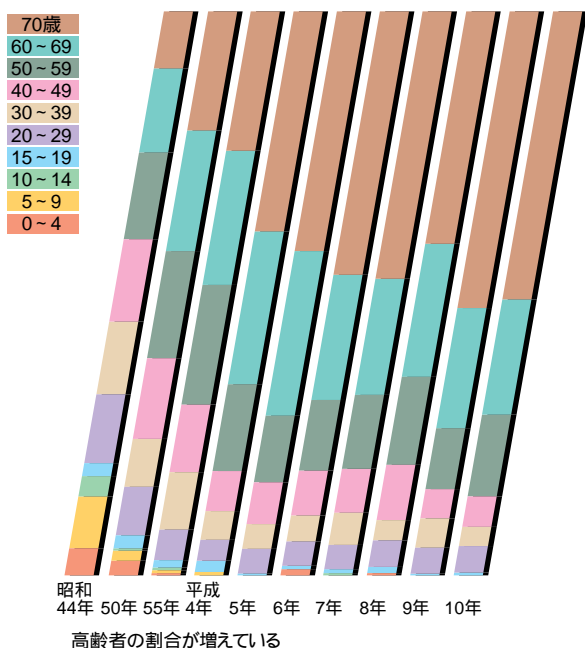
一 国民各位におかれては、結核に関する正しい知識を理解され、健康診断を積極的に受診されることにも、咳が続くような場合には風邪だと思いつくことなく医療機関を受診される等、結核の予防に努めていただきたいこと。

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っていくために、厚生省を始めとして関係省庁や地方公共団体、各種関係団体、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、国民の一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確信いたしております。重ねて皆様のご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

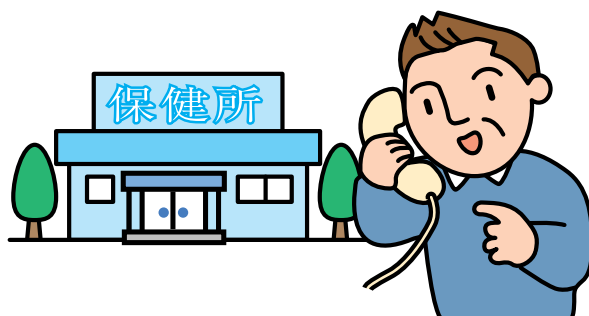
厚生大臣 宮下創平

新登録患者年齢構成別推移(富山県)



### 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、結核対策を第線で担っているのは保健所です。結核の疑いがあった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)が相談にのります。わからないことや気になることがありましたら、もよりの保健所(支所)に相談してください。





# 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まず「禁煙」。今まで禁煙しようと思いがらきうかがつめなかつた方、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**  
〒939-8555 富山市堀川373 (保健指導課)

## ◆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いたり、ニコチンによる禁断症状を和らげ禁煙を助ける「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  
富山市堀川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。





健康運動指導士  
あがね 銅さん

皆さんこんにちは。毎日元気にそして健康に生活していますか？仕事などに追われ疲れていませんか？始めましていつも元気100%の銅です。私は富山市内のスポーツクラブに勤務し、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。

われていきます。知らず知らずのうちにストレスをため込んではいませんか？たまには今の生活を振り返り、自分自身に気づき、生活を見直してみたいかがでしょうか。

ところで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おられる方がいます。いつも自分のペースで二時間みっちり、歩いたりトレーニングマシン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ったら四年程前足のケガのリハビリに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るそうです。

最近、気持ちのいい汗をかいていますか？ご飯はおいしいですか？自分なりのストレス解消法は持っていますか？肉体的疲労によるストレスは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。

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、そして健康に歳を重ねたいと思いませんか？

具体的には何をしたらいいのか分からないとか運動は苦手、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。明るい指導員いてあなたにピッタリのものが見つかるはずです！

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もい



今回は

## つぼ刺激

押すと痛いけれども、疲れをほぐしてくれるといった効果がある「つぼ刺激」。ずいぶん響くように気持ちがい場所が「つぼ」です。



### 目の疲れ



太陽

眉の端と目尻とでちゅうと三角形になる、ややくぼんだ部分にあります。両側のつぼに親指を当てて、ゆっくりと回しながらもみます。

### 胃・腸の疲れ



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。

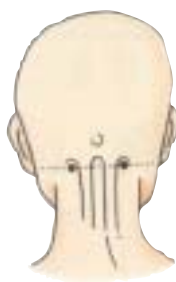
### 全身の疲れ



湧泉

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。

風地



首の後ろをタテに走る僧帽筋（そうぼうきん）の外側のくぼんだところにあります。両手で後頭部を包むように親指で指圧します。

脚三里



親指のひらで膝の血を抱きかかえた状態で、中指が届くあたりにあります。むこうずねより1cm外側を目安に、骨に押し付けるように指圧します。

労宮



手のひら側、握りこぶしで中指の先があたるあたりで、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なく、ここを中心にもみほぐすようにするのも効果です。

### 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



お問い合わせ TEL076-428-0809

「屋外健康づくり施設」  
全長1キロメートルのトリムコース  
やじやぶじやぶ池があり、屋内施設  
とともに利用することができます。

「国際伝統医学センター」  
気功やヨガ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。

「生命科学館」  
健康づくりの大切さや健康的な生活習慣を身につけることの重要性を楽しくわかりやすく学ぶことができます。

「健康スタジアム」  
トレーニングマシンや温水プール、ランニングなど楽しく健康づくりができます。

又周辺の「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」などの施設と一体となって健康スポーツの一大拠点を形成し、より多くの皆さんに親しまれるよう目指したいと考えています。

・期間平成十二年三月三十日(金)迄  
寒さが増してくる時期ですが、暖かい健康パークで冬場の運動不足を解消しましょう。温泉もあります。

30  
ポイント  
健康スタジアム  
利用券三枚or  
レンタルボール  
1個  
「レンタルボール」は簡単な  
体操ができる人気のボールです

20  
ポイント  
健康スタジアム  
利用券二枚or  
カラオケ・ダンス・ダンス  
レッスン

10  
ポイント  
健康スタジアム  
利用券一枚  
健康スタジアムの利用一回でポイント  
差し上げます  
ポイントを集めた方からプレゼントを  
進呈いたします

健康スタジアム・ポイントGET  
キャンペーン開催中!

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 2週・13週 (体力測定) 13:00～17:00 その他の週 (講義・実践) 18:00～21:00	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はかります。  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  フォローアップコースもあります(受講料:18,000円)
高血圧予防コース		毎週水曜				
腰痛予防コース		毎週木曜				
糖尿病予防コース		毎週土曜				
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、会社などでの定期健診のデータ(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ていきたい方に、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ふれあいなど、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はかります。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	産後女性の早期体力回復、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。