

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。



富山県健康課
「新県民ヘルスプラン」の策定
元気とやまの健康づくり

健康まめ知識
腹式呼吸方法

寄稿——鈴木 大地 さん
とやま健康パークでの講演
(8月26日)より抜粋

富山県健康増進センター
禁煙最新情報
禁煙をうまくスタートするコツ

インフォメーション
とやま健康パークは
年末年始休みません
イベント盛りだくさん

とやま健康パーク総入館者50万人達成(平成13年10月26日)
～奥田紀元富山県厚生部長と松原いづみさん(50万人目)～

「元気とやまの健康づくり」

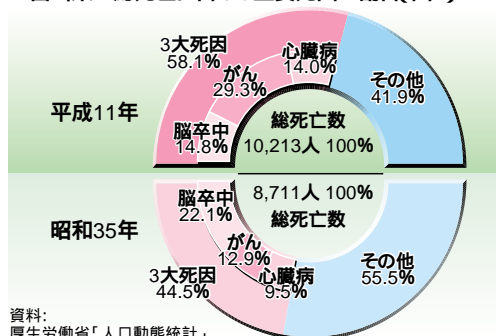
新県民ヘルスプランの策定

人生八十年。生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことは、県民みんなの願いです。県ではこの度、昭和六十二年度に策定した県民ヘルスプランを見直し、平成十三年度から二十二年度までの十年間を計画期間とする「新県民ヘルスプラン」を策定しました。

伸びる平均寿命と
増える生活習慣病

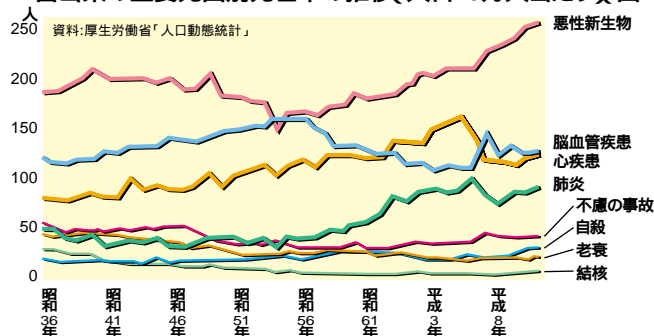
生活環境の改善や医学の進歩などにより世界の長寿国となり、中でも本県の平均寿命は、上位に位置しています。

富山県の総死亡に占める主要死因の割合(図1)



資料: 厚生労働省「人口動態統計」

富山県の主要死因別死亡率の推移(人口10万人当たり)(図2)



しかし、その一方で、本県ではがん、脳卒中、心臓病が全死亡の約六割を占めるなど生活習慣病が増加しています。(図1・2)

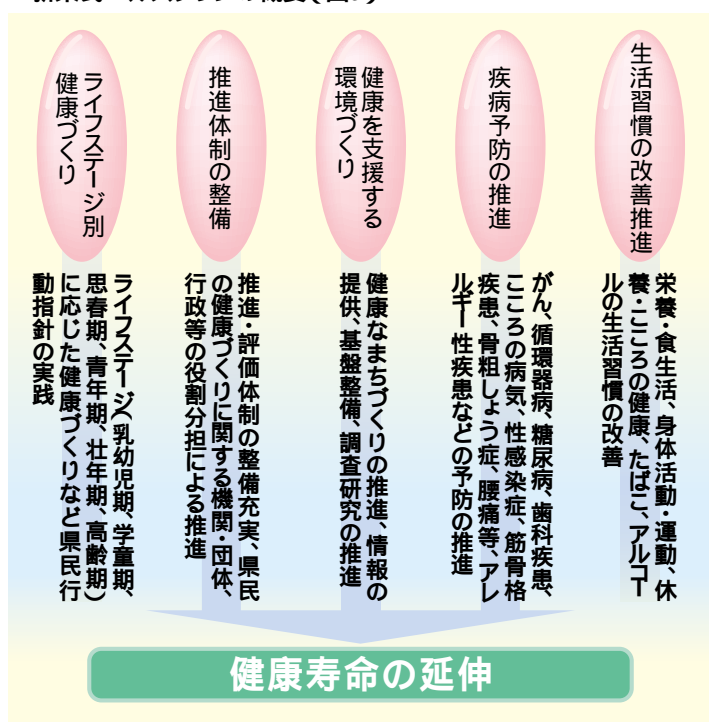
新プランの概要(図3)

そこで、近年増加する生活習慣病を予防するため、自己の健康づくりの実践はもとより、家庭・地域・学校・職場などが地域ぐるみで個人の健康づくりを支える環境を整備することが重要です。新プランでは、「健康寿命」の延伸の基本目標のもと、県民自らの健康観・健康に関する考え方に基づき一人ひとりの取組みを尊重します。

また、県民一人ひとりの健康づくり個人を支える地域の健康づくり健康を支援する環境づくりの三つの柱のもと、各種施策を推進することとしています。このプランには、次の四つの大きな特色があります。

二次予防の強化
一人ひとりが望ましい生活習慣を実践することで病気を予防し、健康増進を図る「二次予防」に重点を置きます。

新県民ヘルスプランの概要(図3)

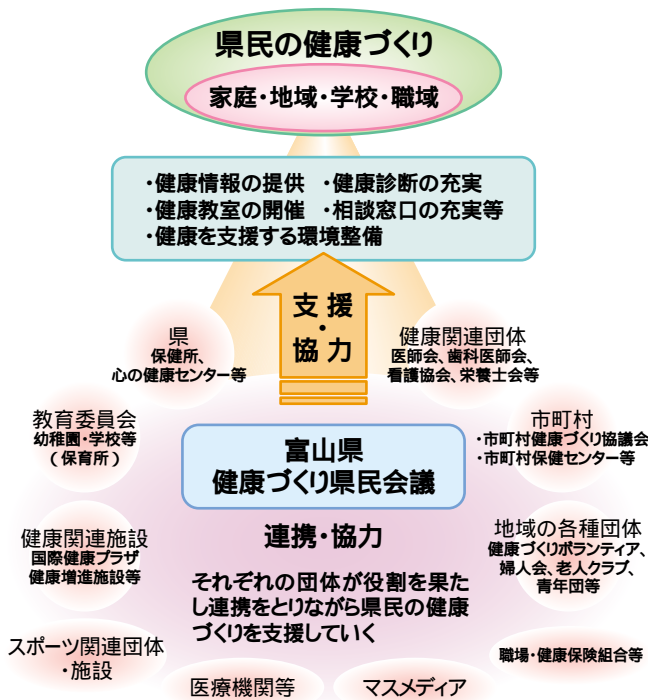


目標値の設定
健康づくりや生活習慣病の予防のためには、その発症に関わりの大きい、
栄養・食生活
身体活動・運動
休養・こころの健康
たばこ
アルコール
などの生活習慣の改善が必要です。そのため、これら五つの項目に具体的な目標値を設定し、その改善・推進に積極的に取り組みます。

元気とやまの推進
一人ひとりが生きがいを持ってはつと暮らせるよう、栄養・運動・休養の三要素に「元気」という要素を加えて、生涯にわたる健康づくり対策を積極的に展開します。

富山らしさ
水と緑の豊かな自然環境、とやま健康パークなど多くの健康増進施設、伝統医学、豊かな農水産物、深層水など本県の特性を生かした健康づくりを進めます。

健康づくりの推進(図4)



県民行動指針

- 元気やまの健康づくり10か条
- 1 楽しく、おいしく、よくかんで食べましょう
- 2 身体をよく動かしましょう
- 3 上手にストレスを解消しましょう
- 4 お酒はほどほどにしましょう
- 5 自分では健康チェックし、年1回は健康診断を受けましょう
- 6 小さいときから正しい生活習慣を身につけさせましょう
- 7 若いときは特に欠食、無理なダイエットはやめましょう
- 8 高齢者は適度に身体を動かし、十分な休養をとりましょう

ライフステージに合った健康づくり

これからは行政だけでなく、様々な団体やグループが県民の健康づくりの取組みを支え、県民総ぐるみによる健康づくりを県民運動として展開することが大切です。(図4)

県では、健康に関する団体の代表者や学識経験者等からなる「富山県健康づくり県民会議」を設置し、市町村をはじめ地域や関連団体、企業などと連携をとりながら一人ひとりに合った健康づくりの啓発普及や環境整備をすすめることにしています。

皆さんも健康チェックし、自分に合った健康づくりに取組むよう心がけましょう。

健康情報ネット

生活習慣病についての知識やこれからの健康づくりに役立つアドバイスなどを掲載しています。健康づくりに活用ください。

アドレス

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1206/>

とやま健康パーク友の会 第1回ゴルフコンペが開催されました



10月15日(月)に八尾カントリークラブにおいて、さわやかな秋空にも恵まれ、多数の方々の参加(20組・79人)をいただき、楽しくプレーをしながら親睦を深めることができました。

競技結果は次のとおりです

- 優勝 川村 昭子さん
- 次勝 元木 英生さん
- 3位 西本 力蔵さん
- ベストクロス賞

- 男性 山内 利光さん
- 女性 大寺 従子さん

健康まめ知識

今回は 腹式呼吸方法

効果

息を深く吸ったり、吐いたりすると気分がリフレッシュします。家庭では寝る前に布団の中で寝たままでも行えます。

注意 始める前に...

身体をしめ付けないようにします(ベルトをゆるめ、腕時計ははずす)。椅子に座り、足の裏を床につけます。肩から力を抜きます。少しの間、目を閉じ、心を静めます。

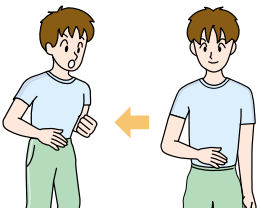
順序

1 ぐーっと背伸びをした後脱力します。肩の力を抜きます。

2 右手を腹の上に置きます。口からゆっくり息を吐きます。腹筋を意識し、最後はお腹から空気を絞り出すような感じで、息を吐ききります。この時、お腹はひっこみます。

3 鼻からゆっくりと息を吸います。この時、お腹がふくらみます。

4 脚は肩幅に開き、両手のももの上に、背筋はすっと伸ばして、顎は少しひきます。



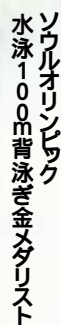
5 息を吐く時、お腹がへこみ息を吸う時、お腹がふくらむ感じがつかめたら、手は体側に戻します。そのままゆっくりと呼吸を続けます。(約3分)



POINTS

- 意識を腹に集中し、ふくらまず、ひっこめる動きを強調します。
- ゆっくりと長く息を吐き続けるのがコツです。





鈴木 大地さん

生きていくうえで大切なこと

これから自分が何を求めていくかということが、大変大事

の人は金持ちになりたいとか願っています。でも人間は、お金を持つていても持たなくても、いずれは死んでゆくのです。その時に、いかに自分の人生を有意義に過ごしたかが、大切なことになるだろうと思います。そして、人間にとつて健康であること……これが大事になつてくると思います。

では、健康のために、何か手軽にスポーツをやるうとするとき、やはり水泳が良いのではないかと思います。

私の泳ぎ始めは7歳の時でした。しかも始めた動機は体が弱かったから、それを鍛えるためなのです。皆さんは、オリンピック選手という健康の塊のように思われるでしょうが、実は全く正反對で、小学生の頃は寒くなると風邪ばかりひいてよく休んでいました。

そんな小学生だつたので、これではいけないということであ

ボーツをやり始めました。たま
たま家の近くにスイミングクラ
ブができましたので、水泳をや
り始めたのです。

水泳の選手にはそういう人が多いのです。ぜん息をもっていたり、虚弱体質で病気がちの人だったりです。そういう人が水泳を始め、一生懸命にやっているうちに、健康になっただけでなく、オリンピックにまで出られるようになるのです。

金メダルという目標

高校三年生の時に、ロサンゼルスオリンピックに出場しました。本当に嬉しかったです。ある意味では、金メダルを取るということよりも嬉しい出来事でした。このオリンピック選手という言葉の響が、どんなに私に力を与えてくれたことでしょうか。そして辛い練習にも耐えられたのです。

この後は金メダルという目標を指して進むのですが、まず順天堂大学に入学し、メダル目標の学園生活を過ごしました。

とにかく力をつけなければ
といつとで、急激に筋肉トレイ

ニングなどを始めました。スバ
ツ理論も今ほど進んでいない
時です。毎日全力投球みたい
にトレーニングをやっていたら、
たちまち体を壊してしまいま

した。腰痛で体が曲がらなくなつたのです。最初は鈍い痛みだつたので、そのうち治るだろうと思つていたら、更に悪くなつて全然体が曲がらなくなりました。最後は寝たきりの3ヶ月で最悪でした。起き上がるのはご飯とトイレの時くらい……。そんな苦痛をオリンピックの2年前、19歳の時に味わいました。ふだん、普通に動いていることがいかに幸せなことが、健康の有難さを感じました。

寝たきりですからすること
がないので、いろんな事を考え
ました。1日1冊本を読んで
夜が来れば寝て、朝起きてま
た本を読んでという生活でし
た。その時に、自分が何で生き
ているのかと、自分は何をした
いのかとかをいろいろ考えまし
た。そして、自分にはオリンピック
でメダルをとるという目標が
あることを思い出しました。

腰痛から逃げてばかりいた私は、目標を達成するために腰痛と戦い、負けてはいけないという気持になりました。病原菌というのは生き物ですから、こつちが逃げ腰でいるとつげ上

がってきます。負けないぞ……と戦う姿勢を見せないと引っこんでいかないと感じました。

そして、健康を取り戻した後は、トレーニングに入ると嬉しくてたまりません。きついトレーニングもとても嬉しかった。自分で自分を追い込んでいけるようになって、水泳が大変強くなりました。これがソウルオリンピックの1年前くらいのことです。それ以後は順調に経過し、金メダルも取れました。

スポーツは楽しむもの

金メダルは、ある意味では二つのゴールであり、次の人生への新しいスタートでもあります。

金メダルを貰ったときは嬉しかったけれども、次には虚脱感に襲われ、もぬけの力みたいになつてしまいました。

その時はちょうどバブルの時期で、毎日贅沢に遊びました。遊ぶというのは練習を続けている時からやりたかつたのですが、実際遊びを始めてみると、その時は楽しいのですが、充実感が無いのです。これはちょっと自分の求めていたものとは違うなと思い、アメリカへ行きました。

ある時アメリカ人と一緒に練習している時に、日本から来たカメラマンが私の練習風景を撮影していました。すると横

で泳いでいたアメリカの選手が、「大地、おまえをカメラマンが写しているよ」といい、カメラが写しているのに、なんでカメラに向かつて笑わないんだ？」と真剣な表情で聞くのです。「冗談じゃない。日本では笑いが練習していたら怒られる。」と答えましたが、アメリカではカメラを向けられたら笑顔で応えるものなのです。根本的にスポーツに対する考え方が違いました。アメリカではスポーツは楽しむためにやるのです。

原点に立ち戻って、なんで泳ぐのかというと、楽しむために泳ぐのだということを、アメリカで学んだと思います。それを悟ってからは、また違った水泳をすることができるようになりました。

この世の中をずっと生きてきて、常に勝者であり続けるという事は、大変難しいことです。たいていの人は挫折して、俺の人生はもう駄目かなあ」と思いながら生きてゆくのですね。勝者であり続ける人は、ほんの二握りの人で、いかに負けを学び、負けを認めながら生きてゆくかということになると思います。そしてその中で、どう希望を持って生きてゆくかが大事なのだと思います。そういう意味では、挫折を知って指導者になったことは財産だなと思っています。



禁煙最新情報

禁煙をうまくスタートするコツ

タバコが身体によくない事は皆さんが知るところとなり、愛煙家にとっては厳しい時代になりました。

そんな中で喫煙者の3人に2人は禁煙や減煙を考えていると言われますが、意志の力だけではなかなかやめられないのがタバコです。

そんな方々のために、富山県健康増進センターでは年一回禁煙講座を開催しています。今年は9月30日に、インタイネト禁煙マフソン主宰者高橋裕子先生から「禁煙したいと思った時にうまくスタートするコツ」を教えてくださいましたのでご紹介します。

タバコをやめられない訳

条件反射・習慣(心理的依存)

ニコチン依存(薬物依存)

ニコチンは中毒症を引き起こす毒物で血管収縮作用がある。

起床後10分以内に喫煙する人は明らかに中毒症なのでニコチン代替療法がかなり効く。

ニコチン代替療法

文明の利器を上手に使おう

ニコチンパッチ(医師処方)

使用法が簡単で持続性があり、1日1回貼るだけで24時間効く。

効き方が強く、貼ってしばらくで効果が出る。

《注意》パッチ使用開始後は絶対にタバコを吸わないこと。



ニコチンパッチ

ニコチンガム(薬局で購入可)効果発現が早く、口寂しさも解消できる。

ガムは3〜10回噛んだら歯ぐきと頬の間にはさんで休ませ(その間にニコチンが吸収される)、吸いたくなったら再び

噛む。最初は1日4〜12個から開始する。

「ガム使用ポイント」かきくけこ

き…休息

く…繰返す

け…継続

こ…個数は症状に合わせて



油断大敵

日常生活の工夫

パチやガムを使用しても吸いたくなる時は、冷水・昆布・ガム等の利用や、深呼吸や軽運動で気分転換を!

体重管理

体重増加は平均2。周りにカロリーの高い食べ物を置かない(ピーナツ、おきなど)。



禁煙を続けるために...

君子危つきに近寄らず

「わざと喫煙所に行かない」「酒席ではノンスモーカーの隣を選ぶ」など工夫を!

禁煙して良かった事を見つける

さあ、あなたも文明の利器を使って禁煙に挑戦してみませんか!

タバコクイズ

Q1 低ニコチン・低タールに変えたら害は少ない?

Yes No



Q2 タバコは換気扇や空気清浄機の所で吸うと周囲に害は及ばない?

Yes No

Q3 禁煙したら抜け毛が減る?

Yes No

Q4 喫煙者本人が吸い込む主流煙よりも、周りに立ちのぼる副流煙の方が害は少ない?

Yes No

Q5 1本吸うと何分寿命が短縮する?

5分30秒 1分 縮まない

クイズの解答

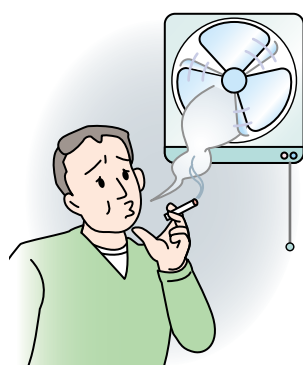
A1: 「ライト」や「マイルド」でもタール、軽いタバコの方が酸化炭素濃度は高く有害。また、パッケージ表示のニコチン・タール値と実際の吸引量は異なる。

A2: 換気扇の外へ出ていく白煙は「水蒸気」で有害物質は室内に残る。空気清浄機は有害ガスには無効。

A3: 喫煙により頭皮の毛細血管も細くなるため栄養が通わず、脱毛すると考えられている。

A4: 副流煙の方がニコチン2.8倍、タールは3.4倍も多い為、受動喫煙が問題となっている。(子供が喘息になる割合は、母親が喫煙者の家庭は吸わない家庭の3倍も多い)

A5: 1日20本の人は、1年で約28日寿命が縮まる。



お問い合わせ先

富山県健康増進センター

〒939-8555 富山市蜷川373
TEL 076-429-7575
FAX 076-429-7146

とやま健康パークは年末年始休みません！
イベント盛りだくさん

12月29日(土)・31日(月)
年末スレッドくじ

健康スタジアム利用の方が対象

12月29日(土)・31日(月)
養生鍼灸マッサージ(予約制)

はり・マッサージ
20分/1,500円
はり・マッサージ
40分/3,000円

12月30日(日)・1月2日(水)
スポーツケアの実践講座
シド・トオリベックス・フィカス
タフ・蒲田和芳さんの講演と個別相談

12月30日(日)・1月2日(水)
11:00~12:00 講演……無料
13:00~15:30 個別相談……無料
1月2日(水) 11:00~12:00 講演……無料
13:00~15:30 個別相談……無料

「個別相談」は予約制。健康スタジアム利用料が必要で、「個別相談」を受けられる方で治療中の方は主治医の了解を得ておいってください

12月30日(日)・1月6日(日)
シロダーラの体験
究極の癒し・頭部オイル療法
60分/5,000円・予約制

12月31日(月)
年越しそば
健康スタジアム利用の方に「八尾のそば」を300円で提供(2000杯限定)

12月31日(月)
年末・年始は開館します！
年末は12月31日(月)まで(開館時間 10:00~22:00)
年始は1月2日(水)から元旦(火)はお休みします。

12月31日(月)
年末・年始は開館します！
年末は12月31日(月)まで(開館時間 10:00~22:00)
年始は1月2日(水)から元旦(火)はお休みします。

12月31日(月)
年末・年始は開館します！
年末は12月31日(月)まで(開館時間 10:00~22:00)
年始は1月2日(水)から元旦(火)はお休みします。

12月31日(月)
年末・年始は開館します！
年末は12月31日(月)まで(開館時間 10:00~22:00)
年始は1月2日(水)から元旦(火)はお休みします。

とやま健康パークのコース・講座・教室

(1) 健康づくり総合指導コース 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	受講料(円)	内 容
生活習慣改善コース	13週	38,000 28,880 データ持込	生活習慣病を予防したい方 高血圧予防、腰痛予防、高脂血症予防、糖尿病予防、ウエイトコントロールの5つの内容で開催します。
ウエルネスコース	13週	30,000	健康、体力を一層維持増進したい方。 ウエルネスコースとフォローアップコースを1年間通して受講される場合、割引があり、健康スタジアムを毎日利用して、受講料は70,000円。
フォローアップコース	13週	18,000	生活習慣改善コース、ウエルネスコース受講終了者で健康づくりを維持されたい方。3回まで受講可能です。
THPコース (経営者健康づくり体験セミナー)	13週	無料	労災保険の適用事業場で、かつ、従業員50人以下の事業場の経営者、又はこれに準ずる方。
子どもの健康づくりコース	13週	保護者1人 子ども1人 19,800 子ども1人追加 5,850	子どもと保護者が一緒に、健康づくりについて楽しく体験していただくものです。 毎日の生活(運動や食事・ストレス)を振り返り、実技、講義、実習を通して健康への意識(生活習慣病予防対策)を高めていただきます。

(3) 各種講座

コース名	期間	受講料(円)	内 容
PA講座 体験講座	半日コース 1日コース 半日リラックスコース 1日リラックスコース	500 1,000 1,200 1,600	仲間やトレーナーと一緒にプログラムにチャレンジすることで自己発見や人との触れ合いなどわくわくする体験に出合えます。 荒天時は研修室で行います。 リラックスコースは健康スタジアムも利用できるコースです。
産後の健康づくり講座	半日	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。 希望者には、無料の託児施設があります。
保養地講座	2泊3日 1泊2日	24,000 12,000	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。
生活習慣改善講座	半日	6,000	高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿病予防、ウエイトコントロールの5講座があり、各5回シリーズで、実技を伴う生活改善方法を学びます。

(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	受講料(円)	内 容
健康増進Aコース	1日	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の提供。
健康増進Bコース	半日	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)を参考することで、一人ひとりに合ったプログラムの提供。
THPコース (職場健康づくり支援サービス)	1年目 1~6日 2~4年目 1~6日 又は13週間	無 料	労災保険の適用事業場で、かつ、中小企業(従業員300人以下)を対象に、4年計画で従業員の健康づくりを支援します。
健康増進Cコース	半日	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の提供。
いきいきコース	1日	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の提供。

(4) 各種教室

とやま健康パーク友の会・個人会員は受講料の割引特典があります。

教室名	期間	受講料(円)	内 容
太極拳教室	10回	7,000	実技・実習を通して健康づくりの手法を習得。 教室に参加された日は、健康スタジアム(湯治庵、バーデゾーンなど)が利用できます。
ヨーガ教室	12回	8,400	
気功教室	11回	7,700	
エアロビクス教室A・B・C	11~12回	7,700 ~8,400	
ソフトエアロビクス教室A・B	11~12回	7,700 ~8,400	
男の料理教室	3回	受講料1,000/回 材料費 700/回	健康スタジアムでの実践や健康講話への参加を通して健康づくりができます。 受講期間中は、無料で、いつでも健康スタジアムが利用できます。
ヘルシーお菓子作り教室	3回	受講料1,000/回 材料費 700/回	
フラワーアレンジメント教室	昼の部3回 夜の部3回	受講料 500/回 材料費1,000/回	
レディースさわやか教室	1か月 12か月	4,800 48,000	
いきいき実践教室	1か月 12か月	4,300 43,000	

各コース、講座のお問い合わせは、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。