

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「県国際健康パーク」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、県民の皆さんのがんばりを支えます。



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

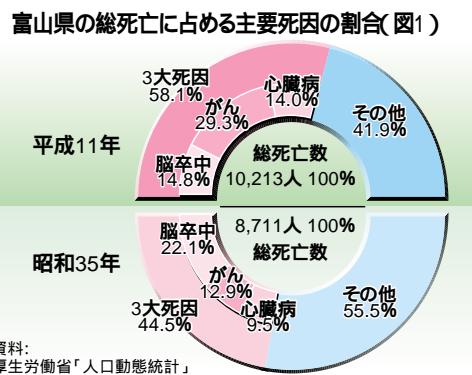
インフォメーション

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

# 「新県民ヘルスプラン」の策定

～元気とやまと健康づくり～



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」を見直し、平成度、昭和六十二年度に策定しました。

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、この県民ヘルスプランを見直し、平成度、昭和六十二年度に策定しました。

## 伸びる平均寿命と増える生活習慣病

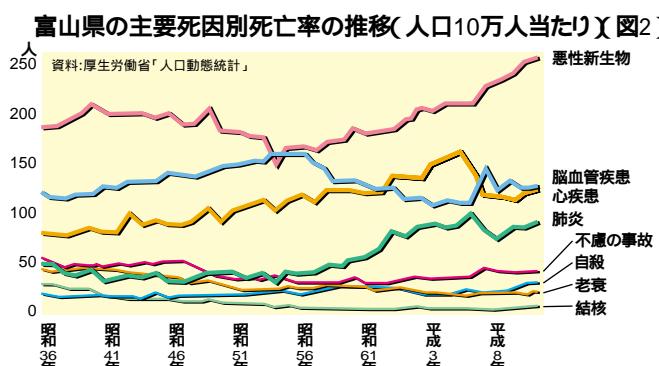
### 伸びる平均寿命と

### 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。

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)



そのため、これからは、生活習慣病を予防し、誰もが健康で元気に暮らすことができ、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を伸ばすことが課題です。

そのため、これからは、生活習慣病を予防することで病気を予防し、健康増進を図る「一次予防」に重点を置きます。

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。

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く一人ひとりの取組みを尊重します。

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、

元気とやまと推進  
一人ひとりが生きがいを持つてはつらつと暮らせるよう、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。

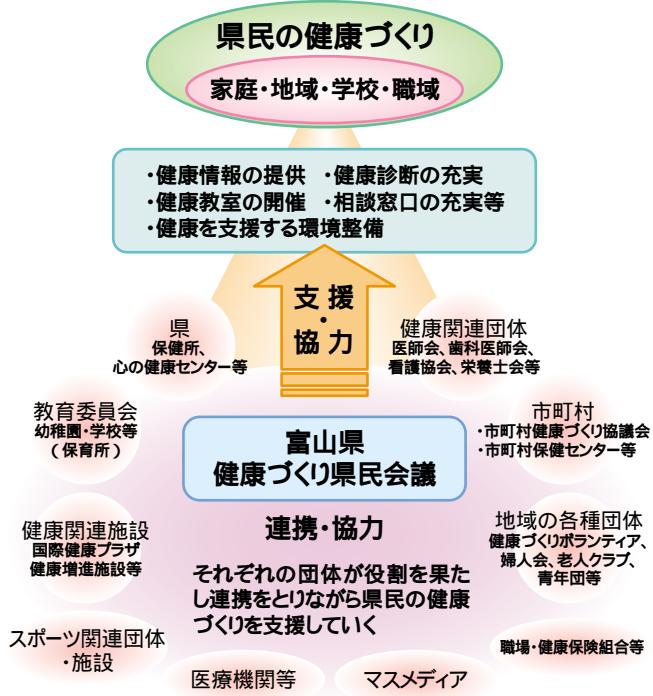
などの生活習慣の改善が必要です。そのため、これら五つの項目に具体的な目標値を設定し、その改善・推進に積極的に取り組みます。

富山らしさ  
水と緑の豊かな自然環境、とやまば

## 県民行動指針

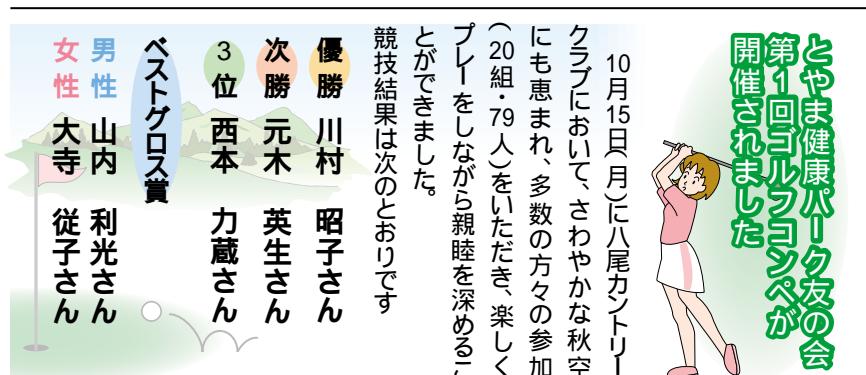
## ライフステージに合った 健康づくり

#### 健康づくりの推進(図4)



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

（図4）  
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。



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

**健康情報ポツト**  
井上恒輔博士についての知識や  
いそれかの健康についてに役立つ  
アドバイスなどを掲載しています。  
健康についての井上恒輔博士

POINT

・意識を腹に集中し、ふくらます、  
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。



意 始める前に…  
身体をしの付けなごよひてします(ベニ  
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。



鼻からゆつくりと  
息を吸います。  
この時、お腹がふく  
らみます。

順序

ぐーっと背伸びをした後脱力します。肩の力を抜きます。

右手を腹の上に置きます。口からゆきります。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つた感じで、息を吐きります。この時、お腹はひこみます。

脚は肩幅に開き、両手のももの上に、背筋はすっと伸びます。頭は少しひきます。

身体をしめ付けないよ」とします。椅子に座り、足の裏を床につけます。肩から力を抜きます。

効  
果

効  
果

四  
今回は

## 腹式呼吸方法

# とやま健康パークでの講演(8月26日)より抜粋



ソードオリンピック  
水泳100m背泳ぎ金メダリスト

鈴木 大地さん

生きていって大切なこと

いくかということだが、大変大事な時代になってしまった。

これから自分が何を求めていかないことが、大変大事な時代になってしまった。

多く的人は金持ちにならたいとか願っています。でも人間は、お金を

持ついても持たなくていい

すれば死んでしまうのです。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らうと思います。

そして、人間にとって健康であ



金メダルといふ目標

ボーッをやり始めました。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

が水泳を始め一生懸命にやつ

ているうちに、健康にならただけでなく、オリンピックにまで出られるようになるのです。

とにかく力をつけなければ、とにかく筋肉トレーニングなどを始めました。スポー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つて、たら、たちまち体を壊してしまいました。

腰痛で体が曲がりなくな

たのです。最初は鈍い痛みだ

たので、そのうち治るだらう

思ついたら、更に悪くな

ったので、全然体が曲がらなくなりま

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、かに幸せなことだと

がつてきます。負けないぞ…と

戦う姿勢を見せないと引っこ

んでもないと感じました。

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。さうい

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

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

がつてきます。負けないぞ…と

戦う姿勢を見せないと引っこ

んでもないと感じました。

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。さうい

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

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

頃は寒くなると風邪ばかりひいてよく休んでいました。そんな小学生だったのに、これだけないとつづります。

高校三年生の時にロサンゼルスオリンピックに出席しました。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

がな」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、朝起きてしまふなど、とにかく寝たきりですからすることです。

金メダルは、ある意味では「アーチ」であり、次の人生への新しいスタートでもあります。

この後は金メダルという目標を目指して進むのですが、私は、目標を達成するために腰痛と戦い、負けはいけないという気持ちになりました。病原菌といつのは生き物ですか？

実は全く正反対で、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。そんな小学生だったのに、これだけないとつづります。

高校三年生の時にロサンゼルスオリンピックに出席しました。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

がな」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、朝起きてしまふなど、とにかく寝たきりですからすることです。

金メダルは、ある意味では「アーチ」であり、次の人生への新しいスタートでもあります。

この後は金メダルという目標を目指して進むのですが、私は、目標を達成するために腰痛と戦い、負けはいけないという気持ちになりました。病原菌といつのは生き物ですか？

実は全く正反対で、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。そんな小学生だったのに、これだけないとつづります。

高校三年生の時にロサンゼルスオリンピックに出席しました。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

がな」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、朝起きてしまふなど、とにかく寝たきりですからすることです。

金メダルは、ある意味では「アーチ」であり、次の人生への新しいスタートでもあります。

この後は金メダルという目標を目指して進むのですが、私は、目標を達成するために腰痛と戦い、負けはいけないという気持ちになりました。病原菌といつのは生き物ですか？

# 禁煙最新情報



禁煙をうまくスタートする「ツイ

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、「インターネ  
ット禁煙マラソン主宰者高橋裕  
子先生から禁煙した」と思つ  
た時につくスタートする「タバ  
コを教えていただいたので」紹  
介します。



ニコチンパッチ

・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、貼つてしま  
くで効果が出る。

〔注意〕バッヂ使用開始後は絶  
対にタバコを吸わないこと。

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。

〔注意〕バッヂ使用開始後は絶  
対にタバコを吸わないこと。

ニコチンパッチ(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。

日常生活の工夫  
パッヂ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。



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氣  
清淨機の所で吸うと周  
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、周囲に  
立ちのぼる副流煙の方が  
害は少ない?  
Yes No

A1 「ライト」や「ハイアル  
ド」でもダメ。軽いタバコの  
方が一酸化炭素濃度は高  
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  
気清淨機は有害ガスには  
無効。

体重管理  
体重増加は平均2kg。周りに  
カロリーの高い食べ物を置かな  
い(ピーナッツ・おかきなど)。



禁煙を続けるために…

君子危つきに近寄らず  
「ねむと喫煙所に行かな」「酒  
席ではノンスモーカーの隣を選  
ぶ」など工夫を!

禁煙して良かつた事を見つ  
ける

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起す  
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。

タバコをやめられない訳

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  
ぐきと頬の間に口はさんで休ま  
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

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!

吸む。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」  
か…吸みすぎない  
き…休息  
く…繰返す  
け…継続  
こ…個数は症状に合わせて

## タバコクイズ

### クイズの解答

A1 「ライト」や「ハイアル  
ド」でもダメ。軽いタバコの  
方が一酸化炭素濃度は高  
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

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氣  
清淨機の所で吸うと周  
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、周囲に  
立ちのぼる副流煙の方が  
害は少ない?  
Yes No

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  
となつている。(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。

TEL 076-429-7575  
FAX 076-429-7146



お問い合わせ先  
富山県健康増進センター  
〒939-8555 富山市蟻川373  
TEL 076-429-7575  
FAX 076-429-7146

