

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増進とスポーツの振興に努めます。



エアロビック世界チャンピオン
片岡幸子さんのスペシャルレッスン

とやま健康パーク
年末年始イベント
より



もちつき大会

富山県健康課
~「いい歯 カムカム すこやか富山」の実現~
「県民歯の健康プラン」の策定

富山県健康増進センター
私の禁煙体験談
~通信制禁煙講座より~

寄稿
富山県国際伝統医学センター 次長 上馬場和夫
癒しの時代の到来
やすらぎの「ほくりくヒエロポリス」をめざして

健康まめ知識
バランスを考えたじょうずな献立

インフォメーション
4月からの耳より情報



ミニライブ

「いい歯 カムカム すこやか富山」の実現へ 「県民歯の健康プラン」の策定

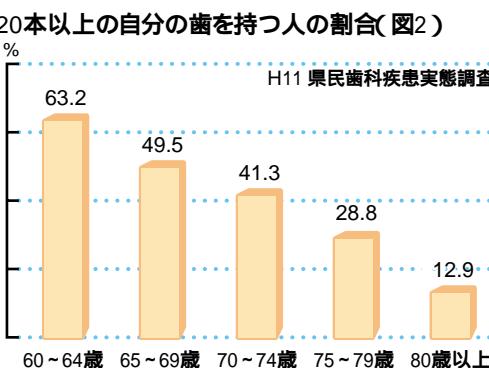
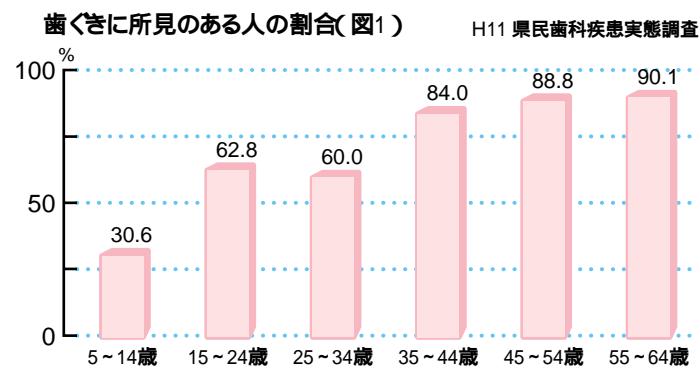
～「いい歯 カムカム すこやか富山」の実現へ

健康な歯と歯ぐきを保ち、「生涯自分の歯で食べられること」は健康の基本です。県では、平成7年に策定した「富山県歯の健康プラン」を見直し、平成13年度から平成22年度までの10年間を計画期間とする「県民歯の健康プラン」を策定しました。

歯と歯ぐきの健康

前プランに基づき総合的なむし歯予防対策を推進してきた結果、子どもたちのむし歯は減少してきていますが、全国平均と比べてまだ高い状況にあります。

また、歯周病*についても低い年齢においてすでに高率で歯ぐきに所見が見られます。(図1)



さらに、65歳以降では、自分の歯が20本以上残っている人が半分以下となるなど、歯の喪失に伴い懸念されます。(図2)

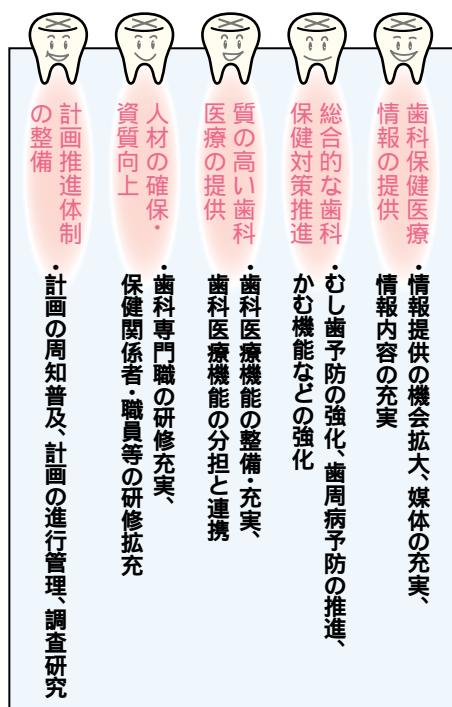
かむ機能などの低下は全身の健康にも影響を与えることが分かつてています。

* 歯周病・歯ぐきや骨など歯を支える周囲組織の病気。歯ぐきだけの炎症(歯肉炎)として発症するが、進行すると骨まで炎症が波及する(歯周炎、いわゆる歯槽膿漏)。

プランの概要

このことから、県民の健康づくりの基本として、歯の喪失原因となるむし歯と歯周病を早期から予防するともに、かむ機能などの強化を図る必要があります。

プランの概要(図3)



日常生活で心がけること」と思われる点を「行動指針」としてまとめました。中でも、特に心がけねばならないと思われる点を「10か条」としてあげています。

誰さんも自覚と意欲をもつて、歯と歯ぐきの健康づくりを実践しましょう。



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/1205/>

県民行動指針

1 歯と歯ぐきの健康づくり10か条

2 できるだけ母乳で育てましょう

3 かみごたえのある食材を取り入れましょう

4 よくかんで食べましょう

5 子どもには仕上げみがきをしましょう

6 ていねいに歯をみがきましょう

7 歯ぐきのマッサージも心がけましょう

8 フッ素入り歯みがき剤などを利

用しましょう

9 1年回は歯科健診を受けま

しょう

10 早めに治療を受けるようにしま

しょう



私の禁煙体験談



13日目

今日は自信がなかったのでパッチ貼る。出社してから何度も喫煙欲求が出た。もう少しで、もう一タバコをしそうになった。

禁煙を開始してから家族の励ましや「『チンパッチ』のお陰で、毎年連れ添つてお口の恋人「タバコ」とようやく決別する事ができた。意志が弱いと言われ続けていた自分にとっては大きな進歩でした。

14日目

今日は現場で動いていたせいか、大丈夫だった。やはり周囲のタバコのにおいがよくないのか。。開始して一週間もたった。

「タバコ」と一何とかがんばる

15日目

今日は自信がなかったのでパッチ貼る。出社してから何度も喫煙欲求が出た。もう少しで、もう一タバコをしそうになった。

禁煙を開始してから家族の励ましや「『チンパッチ』のお陰で、毎年連れ添つてお口の恋人「タバコ」とようやく決別する事ができた。意志が弱いと言われ続けていた自分にとっては大きな進歩でした。

16日目

今日はから「10」のパッチに切り替えた。喫煙欲求はさほど変わらない。

「『チンパッチ・ガム』など文明の利器を上手に使って「しばらく休煙」のつもりで気楽にマイペースで取り組むのが成功のヒ・ケ・ツみたいですね。」

17日目

パッチ30→10で血中ニコチン量が減ったせり?少し吸いたい気分になるが我慢。

禁煙は、少しの勇気があればいつでも開始できます。

18日目

10日経過。パッチのお陰とはいって、今までにない経験。

「『チンパッチ・ガム』など文明の利器を上手に使って「しばらく休煙」のつもりで気楽にマイペースで取り組むのが成功のヒ・ケ・ツみたいですね。」

19日目

パッチの貼替えを12時間ずらす。家では食後でも大丈夫。しかし職場では同僚が吸っているのを見た。「うまそー」だった。

タバコを吸い始めて20数年。何とかやめようかと思ったが、なかなかやめられずでした。

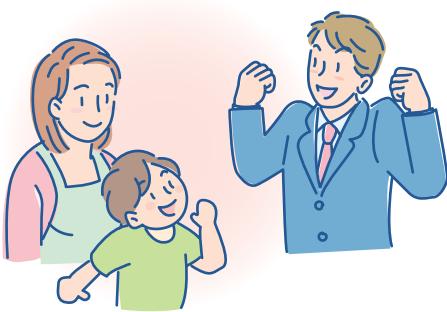
20日目

今日はパッチを貼らずに

タバコを吸う。度やめようかと思ったが、なかなかやめられずでした。

21日目

職場では喫煙「一ナード」に入り浸りだったのに、二回週間近づきもしない。しかし夜は皆、机上でタバコを吸うので欲し



22日目

水を飲んで紛らわす。

「一ナード」は極力飲まず、

熱いお茶を飲むようにして。今日も何とか我慢できた。

職場では喫煙「一ナード」

に入り浸りだったのに、

二回週間近づきもしない。しかし夜は皆、机上でタバコを吸うので欲し

23日目

就寝前に「チンパッチ貼付。ます

は30()の大サイズから使用。

(注)パチは30・20・10の3サイズあり、小さくなるにつれて「チンパチ」の量が少なくなむ。)

1日目 昼食後の1服がぼしきな

る。

24日目

いよいよ明日から禁煙開始!

就寝前に「チンパッチ貼付。ます

は30()の大サイズから使用。

(注)パチは30・20・10の3サイズあり、小さくなるにつれて「チンパチ」の量が少なくなむ。)

25日目

朝方、ついに「タバコ」を吸つ

てしまった。糸の切れた

瓜のよう「アカブカ吸う

た。

26日目

今回、成功者のお一人さんの禁

煙チャレンジ日誌を紹介します。

・・・・・

27日目

煙チャレンジ日誌を紹介します。

・・・・・

28日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

29日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

30日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

31日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

32日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

33日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

34日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

35日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

36日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

37日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

38日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

39日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

40日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

41日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

42日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

43日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

44日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

45日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

46日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

47日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

48日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

49日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

50日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

51日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

52日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

53日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

54日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

55日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

56日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

57日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

58日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

59日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

60日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

61日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

62日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

63日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

64日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

65日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

66日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

67日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

68日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

69日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

70日目

・・・・・

・・・・・

・・・・・

・・・・・

71日目

・・・・・

やすいのが「ほくろくヒエロポリス」をねじして



富山県国際伝統医学センター

次長 上馬場和夫

います。そのため自殺など心身のストレスに犯された人々が増加しています。しかし、病んだ時にかけこむ病院の中에서도、医療事故や院内感染などの危険があり、とても安心などしておれない状況であることがわかつてきました。我々は、一体どこにいけば安らぎが得られるのでしょうか。

そのような状況のなかで、人々の不安やストレスはますます増大しています。その不安やストレスが、さらに家庭内不和や家庭内暴力、乳幼児虐待を悪化させます。」Jのような悪循環を断ち切らうとする人々の力が、

「」のよくな日本のかじかたる状況の中では、病める現代人の心身の健康を増進させてくれる場所が必須になっています。古代ギリシャ、ローマトルの人たちは、心身の病気を温泉や運動、さらには観劇などで癒し、さらに心身の健康増進を図っていました。そして、そのよくな癒しの施設がある都市や場所を「ヒトロボリス」と呼んでいました。

そのヒトロボリスの代表が、紀元前5世紀のヒポクラテスが活躍した地中海の「ス島や、紀元2世紀にガレノスが活躍したトル」「地中海沿岸のベルガマです。我々は、富山県伝統医学調査の

アスクレピオン神殿の劇場跡
当時は、毎日観劇が行われていたといふ。



ヒエロポリス、ベルガマにあるアスクレピオン医療神殿遺跡参道からの遠景は、見るだけでホッとさせてくれる。

療機関など、古代ギリシャの条件を十一分に満たす「ほくりくヒーローポリス」あることは、とやまで「ヒーローポリス」としての機能を備えて居るのです。

しかし、癒しとか安らぎとう言葉は、つづつ、独善や非科学的なものになる可能性があります。本当に意味や効果があるかどうかを研究する必要があります。今まで、癒しとか安らぎといふ言葉自体、医学や科学には馴染まなかつたのですが、21世紀になり、現代医療も、生活の質や生活への満足度（QOL）（オリティ・オブ・ライフ）などの主観的な指標を治療法の判定法

した。2001年オランダで行われた世界QOL学会で発表されたケルバトのQOL結果はもうと聞きがありました。また、その還暦住民の結果では、運動、休養、食事への注意、健康食品摂取の4つを習慣的に行っている人々は、それらを全然おこなっていない群と比較して有意にQOLが高いものでした。また、健康づくり施設へ定期的に通所する群は、しない群に比較して有意に高いQOLを有していました。これは、健康づくり施設通所群では、運動習慣をもつ人が多いことが原因であることがわかりました。つまり、健康づく

景気やリストラ、テロの危険性などで物騒な世の中になりました。一方家庭の中ではさえも、共稼ぎやご主人の過重労働などで十分な家族の触れ合いがなくなつてありますし、さらには家庭内暴力や乳児虐待などが増加して、人々は安らぐ場所がなくなつてきて

因となつたと思われます。癒し系タレントが人気的となり、大人も「キティちゃん」グッズを買い求めるようになりました。癒しサロンやクイックマッサージを施してくれるサロンは、特に東京・大阪・福岡などの大都会では、この不景気の中でも増加してお

他の県にないものとして、実は伝統医学を活用したヒトロポリスの可能性を持つているのです。風光明媚な自然、豊富な温泉施設、海の幸山の幸に恵まれたおいしく食事、素朴な人々、健康パークも含めた数多くの運動施設、日本でも有数の文化施設や多くの博物館、さらには進歩した医

P P K(ピピキンコロリ)と大往生するためにも、QOLや癒しに関する科学的な調査・研究が求められているのです。

我々が、平成12年度に行つた県内の還暦住民約1,000名のアンケート調査結果では、還暦住民の平均QOLは、WHOの標準調査での値より低いもので

ため、「アーチル」のベルガマにあるアーチル・スクレピオーン医療神殿遺跡を訪れたことがあります。風光明媚な丘の上には、古代の人々が集めておしゃべりをしたであろう浴場や観劇をした劇場の跡が残っていました。心理療法なども取

21世紀世界の人々は、多くのハイテクノロジーを開発しました。バイオテクノロジーやナノテクノロジーです。そのようなテクノロジーの開発を進めるためのテクノロジスが、日本全国にできています。富山県はそのテクノロジー

として使うようになります。ハイテクを使っても、本当の人間の幸福とは、結局はＱＯＬが必要なのです。病気は治たけれども、死んでしまったとか、寝たきりになってしまったなどと、いつ悲しいことにならないために

り施設があることで、定期的な運動や休養がとれ、それがQOLを高くしていくことが伺えたのです。

さらに我々は、伝統医学の癒しの技術として定評のある頭部オイル滴下療法を研究するため、標準的な方法を行うロボットシステムヒーリングロボットを開発しています。そのヒーリングロボットによる施術を受けた人は、今までで経験した最高のリラックス感を100点とした場合、平均85点のリラックス体験ができ、たった時間のあいだで、不安度スコアが著減しました。別に行つた脳波の測定実験でも、その効果

を支持する結果を得ました。

これらの研究結果から、心をなこませ、やすらぎを得るために基本的な条件は、五感を心地よく刺激してあげることだと推定されます。特に、五感を使った人間同士、特に親子の触れ合いが、極めて大きな心身への影響を与えると思われます。

おとうさんおかあさん、忙しくても、子供に声をかけたり頭でもよいから撫でることをしていますか？ 特に乳幼児を、暖かくて気持ちよし手でしっかりと触つてあげることは、あかちゃんのストレスさえも取ることが報告されています。

体験者の頭部の位置、皮膚温や脳波、呼吸状態、脈拍数などをセンスして、最も適当な油温と油量、滴下パターンを設定する人工知能をもったロボット。音声認識や人物認識機能も持ち、個人個人で異なる最適な方法を提供する。

また、オイルを消毒・濾過再生する機能をもつて環境を汚すことがない。それにより、安全で、有効、経済的な癒しを提供できるシステムを目指している。



世界初 人工知能をもつヒーリングロボットを目指して

うことでしょ。り。また健康パークは、日本さうに世界中のほくりくヒエロポリスにおける大きな役割を担



今回は

バーンスを考えたじょうずな献立

『主食・主菜・副菜をそろえて』

私たち普段、食品をそのまま食べることではなく、食品を調理し、料理の形で食べています。この料理の種類を大きく分けたものが「主食」「主菜」「副菜」でこれらをそろえて献立をたてるようになります。

主食

ごはん、パン、うどん・そば
主として糖質性エネルギーの供給源



副菜

主に野菜、いも類、海草、きのこなどを使ったおかず
煮物、炒め物、サラダ、あえ物、酢の物、お浸しなど

主に魚介、肉、卵、大豆・大豆製品を使つたおかず
さしみ、焼き魚、焼き肉、トンカツ、目玉焼き、茶碗蒸し、冷ややっこ、厚揚げの煮物など



『6つの食品群からまんべんなく』(1日30食品を目標に)

第3群

緑黄色野菜
主としてカロチンの供給源

第2群

牛乳・乳製品
小魚、海草
主としてカルシウムの供給源

第1群

魚介、肉、卵
大豆・大豆製品
主として良質たんぱく質の供給源

第6群

油脂類
主として脂質性エネルギーの供給源

第5群

米、パン、めん
いも類、砂糖類
主として糖質性エネルギーの供給源

第4群

その他の野菜
果物、きのこ
主としてビタミンとミネラルの供給源





対象者及び内容は
12月28日付けで厚生労働省から所得税の医療費控除が適用される指定運動療法施設に指定されたため可能となりました。

医療費控除の対象に！

平成14年1月から適用

とやま健康パーク

対象者及び内容は

12月28日付けで厚生労働省から所得税の医療費控除が適用される指定運動療法施設に指定されたため可能となりました。

とやま健康パークが平成13年1月から適用

児童・生徒の土日・祝日の生命科学館入館料が無料に！

平成14年度からの学校完結週5日制の実施に伴い、児童・生徒が土日・祝日に生命科学館を利用する場合、入館料が4月から無料になります。

現行 小中学生 200円

無料

なお大人は従来どおり200円です。

5月8日(水)からポイントカードの景品が変わります！

30・20・40・60・90・120ポイントから
ダブルチャンス抽選券を1枚提供
インゴーこと1枚提供
30ボーナス

賞品をお楽しみに！

パレススポーツクラブ

会員募集

5月8日(水)からポイントカードの景品が変わります！

30・20・40・60・90・120ポイントから
ダブルチャンス抽選券を1枚提供
インゴーこと1枚提供
30ボーナス

賞品をお楽しみに！

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。
ウェルネスコース	13週	30,000	健康、体力を一層維持 増進したい方。 ウェルネスコースと フォローアップコースを 1年間を通して受講される場合、割引きがあり、 健康スタジアムを毎日 利用して、受講料は 70,000円。 3回まで受講可能です。
フォローアップコース	13週	18,000	生活習慣改善コース、 ウェルネスコース受講 終了者で健康づくりを 維持したい方。 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になって、健康づくりについて楽しく体験していただくのです。 毎日の生活(運動や食事・ストレス)を振り返り、 実技、講議、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。

(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の提供。
THPコース (職場健康づくり 支援サービス)	1年目 1~5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。

(3) 新 健康測定指導事業

測定料には施設利用料金は含まれていません。

測定名	時間	測定料(円)	内容
運動負荷測定	30分	3,000	自転車エルゴによる運動負荷心電図測定を行い、安全で効果的な運動処方を提供します。
ゆらぎ測定	30分	1,000	心電図測定による自律神経のバランス状態を測定(ゆらぎ測定)し、ストレス度を評価します。
骨密度測定	30分	500	超音波波形によりかかとの骨の骨密度を測定し、骨の強さを評価します。

運動負荷測定・ゆらぎ測定・骨密度測定は新規開催

(4) 各種講座

コース名	期間	受講料(円)	内容
PA講座	半日コース 1日コース 半日ラップスコース 1日ラップスコース	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会えます。 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。

(5) 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	8,000	
ヨガ教室	11回	8,800	
気功教室	11回	8,800	
エアロビクス教室 A・B・C	10~11回	8,000 ~8,800	
ソフトエアロビクス教室	10回	8,000	
新ステップ&ダンベル教室	11回	8,800	実技・実習を通して健康づくりの手法を習得。
男の料理教室	3回	受講料1,000円 材料費 700円	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。
ヘルシーお菓子作り教室	3回	受講料1,000円 材料費 700円	
フラワーアレンジメント教室	昼夜の部3回	受講料 800円 材料費1,000円	
新ハーブガーデニング教室	3回	受講料 800円 材料費2,000円	
レディースわやか教室	1か月	4,800 48,000	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。
いきいき実践教室	1か月 12か月	4,300 43,000	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。

ステップ&ダンベル教室・ハーブガーデニング教室は新規開催

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。