



健康長寿日本一の実現に関する 山形県と大塚製薬株式会社との 連携協定の具体的な取組内容

平成28年9月6日



連携事項



① 「温泉王国やまがた」の推進に関すること

県内全ての市町村に温泉が湧く山形県において、温泉の健康的で安全な入浴の仕方などについて、県民や観光客を対象に啓発を行う。

- 県内の温泉施設(日帰りを中心に)、山形県の温泉マップ、入浴の心得、入浴前の水分補給などを組み合わせた啓発チラシやポスターを配布し啓発を実施
- マス媒体(ラジオ)を活用し、広く啓発活動を実施

② 健康づくりの推進に関すること

「各年代に応じた食生活の改善」に資するバランスのとれた食事の摂取や朝食の欠食予防などの取組み、「健康経営」の普及に向けた啓発を行う。

- 企業、スポーツ関係団体、学校、高齢者施設等の要請に応じて、生活習慣病予防や食育、朝食欠食予防などの食生活改善のための講習会を開催
- 県の推進する「健康経営」の普及に向けて、優れた取組みを行った企業に対し、当社製品の提供などインセンティブとなる支援を実施

③ 熱中症予防の推進に関すること

夏場には高温多湿となる山形県の地域特性を踏まえ、高齢者を中心に夏場の熱中症予防に関する啓発、普及活動を行う。

- 在宅高齢者を中心に救急搬送が多いという現状を踏まえ、高齢者向けの講習会の開催や啓発チラシを配布
- 企業やスポーツ関係団体、学校などの要請に応じて、熱中症予防に関する講習会を実施



① -1 「温泉王国やまがた」の推進に関すること



◆温泉施設にて、温泉の健康的で安全な入浴の仕方などについて、チラシやポスターを配布し、啓発を行う。



入浴安全心得

入浴により約800mlもの水分が失われるため、入浴前にも水分補給が大切です。真水よりもナトリウム、カリウムなどが含まれたイオン飲料が、喉乾きやむねやすみにおすすめ。

水分補給しボカリスエット

ボカリスエットは、果糖ブドウ糖液糖からなるため、吸収が速く、喉乾きやむねやすみを解消する効果が期待できます。また、ナトリウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも含まれており、水分補給だけでなくミネラル補給にも役立ちます。本温泉施設に設置された水分補給機には、ボカリスエットが用意されています。

大塚製薬は、日本健康開発財団 温泉医科学研究所の活動を応援しています。



安全お風呂 8つのポイント

- 1 入浴前には水分補給をしっかりと**
体調が悪い時、お酒を飲んだから、食べてすぐ(30分~1時間以内)、血圧降下剤、安定剤、糖尿病薬服用後、早朝の入浴(シャワーだけでも大丈夫)
- 2 脱衣時・浴室の温度風気は注意**
脱衣所には暖房機を置く、浴槽はふたを開け、シャワーで暖めましょう。
- 3 湯気の蒸気は鼻を覆って**
熱いお湯は血圧を上昇させます。
- 4 入浴前には水分補給をしっかりと**
入浴すると発汗や利尿作用が活発になります。
- 5 入浴前には水分補給をしっかりと**
足、膝などからお湯をかけ体を暖めましょう。
- 6 湯気がたまる風呂に早く入浴**
異常があった時は、早めに気づく事ができます。
- 7 湯気のたまる風呂に早く入浴**
もしもの時ふたによりかかることができます。半身浴は心臓への負担を軽くします。
- 8 湯気がたまる風呂に早く入浴**
急に立ち上がると血圧が低下します。たちくらみに注意しましょう。



① -2 「温泉王国やまがた」の推進に関すること



◆ マス媒体(ラジオ)を活用し、豊富な種類を有する温泉の魅力（泉質別効能など）や正しい入浴方法の情報を伝達

【実施予定】 来年6月～7月に実施（5回程度放送） 予定

ラジオ台本



アナ ところで、「お風呂」は身体をきれいにするだけでなく、1日の疲れを癒し、ほっとする空間かと思えます。そこでお風呂をもっと楽しむために、このコーナーではお風呂の入浴方法を考えていきたいと思えます。

入浴の作用は、「温熱作用」「静水圧作用」「浮力作用」「水の粘性・抵抗性」「清浄作用」の5つあると伺っています。今日は、そのうち「温熱作用」について教えていただけますか。

長瀬 「あたたかい」お風呂につかると、ものすごく体にいいんです。なぜなら、疲れた体の隅々には老廃物があり、それがお風呂に入ると「温熱作用」で血液循環が良くなり、体の隅々に酸素と栄養が行きわたり、老廃物が洗い流されます。

そのほか「温熱作用」には、痛みを軽減し柔軟性を高める効果もあります。

そして入浴の最大のメリットは、体をフレッシュに保つことできることです。

アナ なるほど。そうですね。お風呂であたたまるとリラックスできますし、リフレッシュできますよね。その他、入浴時に特に気を付けて頂きたい事などありますか？

長瀬 入浴は体があたたまって健康づくりには有意義なんです。一方で温熱や水圧により身体に及ぼす影響も大きいことが分かってきています。その予防として有効なのが、入浴前後の水分補給なんです。

一般的に15分ほどの入浴と30分間の休養で、約800ミリリットルの水分を失うと言われています。水分を失うと脱水症状を引き起こす可能性が高くなりますので、入浴後だけではなく、入浴前の水分補給がとても大事なんですよ。

熱中症対策で皆さんご存知かと思いますが、汗をかくと汗と一緒にナトリウムやカリウムなどのイオンも出てしまうので、ただの水よりも体内にある水分と同じ成分のイオン飲料が理想的なんです。

「お風呂上りはビール」という方も多いかと思えますので、そういう方こそ入浴前の水分補給を忘れずをお願いしたいですね。

- ◆各年代に応じた食生活の改善のための、山形県栄養士会会員の栄養士による『食育』、『朝食欠食予防』、『生活習慣病予防』に関するセミナーの実施
【実施予定】『働く世代の栄養学』公開講座 9/16 さくらんぼタントクルセンター
- ◆企業、スポーツ関係団体、学校等の要請に応じて、食育や朝食欠食予防などの食生活改善等のための講習会の開催やチラシの配布
【実施予定】やまがた健康づくりステーション健康イベント 9/27 イオンモール天童
- ◆老人クラブ連合会とのタイアップで高齢者対象とした食生活改善講習会の開催
また県内の特別養護老人施設はじめ各老健施設へ訪問し、啓発活動を行う。





② -2 健康づくりの推進に関すること



- ◆山形県主催の『健康フェア』へブースを出展し、食生活の改善を啓発
【実施予定】 11/5,6 やまがた健康フェア2016…山形ビッグウイング
- ◆ NPO山形県健康づくり推進機構とのタイアップでロコモティブ体操の推進及びその指導者に対する研修会の実施
- ◆ 『健康経営』の普及に向けて、企業の要請に応じた生活習慣病予防のための講習会の開催や、優れた取り組みを行った企業に対する当社製品の提供を行うなどインセンティブとなる支援を実施

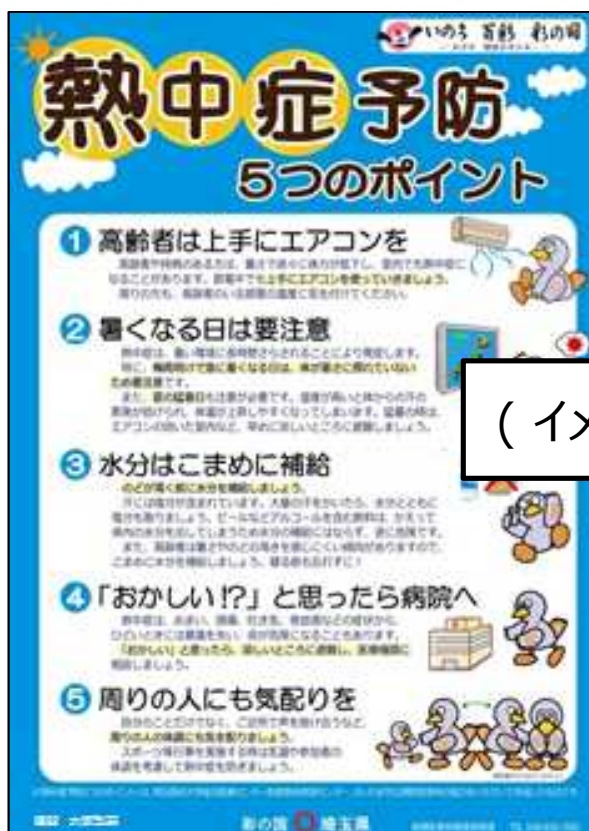




③ -1 熱中症予防の取り組みの推進に関すること



- ◆ 熱中症予防啓発のリーフレット、ポスターを作成し、高齢者を中心に夏場の熱中症予防の普及啓発を実施



(イメージ)





③-2熱中症予防の取り組みの推進に関すること



- ◆熱中症予防説明会の講師派遣
山形県主催の熱中症に関する講演会等へ講師派遣

企業



学校



スポーツ指導者



イベント

