

ときめく、ひろがる、みんなのワクワク!

県広報とやま

2023

8

August

NO.507

令和5年8月6日発行



とみら



特集1：健康寿命日本一の実現を目指して

特集2：あなたに合った情報をお届け

★ほほえみナビ★

今回のテーマ

「健康経営」

元気にはたらく、会社づくり。

株式会社シンコー
代表取締役社長
中川 真太郎 さん

株式会社シンコー
取締役総務企画部長
小泉 孝治 さん

たち建設株式会社
代表取締役
館 直人 さん

たち建設株式会社
総務部
高島 貴子 さん



禁煙講習会の様子



血圧測定の様子

日本海環境サービス株式会社
経営管理部
岩脇 暢子 さん

日本海環境サービス株式会社
代表取締役社長
竹内 正美 さん



や・さいWEEKの様子

社員の健康づくりについて優れた取り組みを行う「とやま健康経営企業大賞」を令和4年度に受賞した企業をご紹介します。

株式会社シンコーでは、社員が禁煙への第一歩を踏み出しやすいよう、講習会や禁煙治療の補助、月に一度禁煙デーを設置する等、全社で禁煙をサポート。中川社長は「仲間の影響も原動力の一つ。禁煙をきっかけに社内の健康意識も高まっています」と語ります。

たち建設株式会社では、BMIや血圧など指定した項目でA判定をとると奨励金が支給される制度を設け、社員半数以上の数値を改善。「健康に仕事できることが一番大切。みんなが当事者意識を持って取り組める企画を今後も考えたい」と館社長は話します。

日本海環境サービス株式会社では、野菜の効能を記した野菜マークシートで、一週間野菜摂取量を競う取り組みを実施。「昨日野菜食べた？」など社内の声掛けも増えたそうで、岩脇さんは「今後も楽しく野菜を摂取できる取り組みにしたい」と話します。

社員がいきいきと働ける環境づくりが今後も重要になりそうです。

ほかR4受賞企業：(一財)北陸電気保安協会、(医)博仁会横田記念病院、北陸プラントサービス(株)、(株)シマキウ ※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康寿命日本一」に向けた

県の取り組みは次頁へ

一人ひとり、自分らしく、いきいきと生きるために

県では、県民一人ひとりの平均寿命だけでなく、健康で過ごすことができる期間＝健康寿命日本一を目指しています。不健康な期間を減らし、ウェルビーイングな日々を過ごすため、食生活や運動など生活習慣を見直してみませんか？

“生活習慣”の見直しは、健康への第一歩！

例年、富山県民の約半数が、がん・心疾患などの生活習慣病で亡くなっています。生活習慣病とは、食生活、運動、喫煙、飲酒等の生活習慣が、発症・進行に関与する病のことですが、日常生活でのちょっとした工夫や改善でリスクを減らすことができます。

富山県民は生活習慣病になりやすい…！？

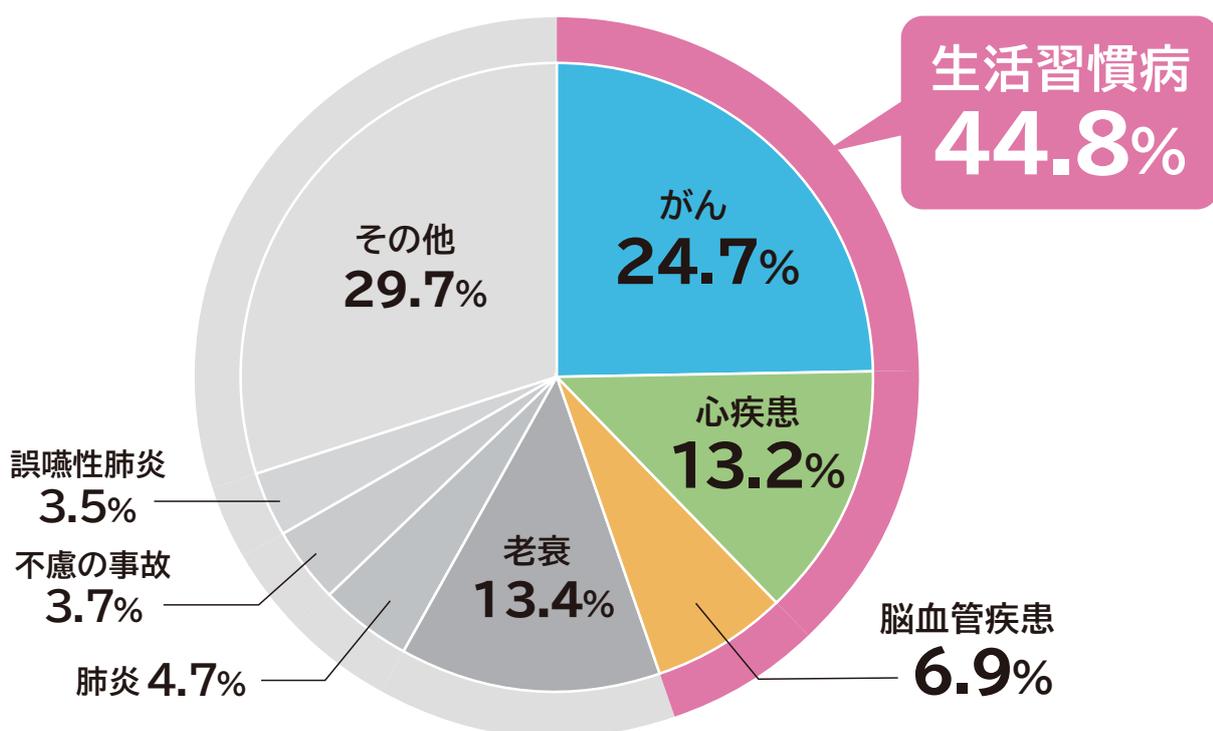
⚠️ 脂質や塩分摂取が多い！

冷凍食品購入額：全国2位、
揚げ物購入額：全国2位

⚠️ 運動量が少ない！

日常生活で歩行等の運動を1日1時間以上している人
男性：32.2%（全国45位）、
女性：33.4%（全国45位）

主な死因の構成(富山県)



今日からできる！生活習慣病を防ぐ工夫

🍴野菜をもう一皿食べよう！

野菜の摂取量の目標は1日350g以上とされていますが、現状約100g不足しています。野菜は、高血圧予防や免疫力向上など、生活習慣病予防に効果的です。毎日の食事に、**あと野菜一皿**を心がけましょう！

＼100gはこのくらい／

色が濃い野菜ほど栄養価が高い！



トマト(中)半分



きゅうり1本



キャベツ1枚



玉ねぎ(中)半分

外食の際は、

- ①野菜たっぷり
- ②減塩
- ③シニア向けのメニューを提供している

「健康寿命日本一応援店」へ！



「健康寿命日本一応援店」
について▶



🚶普段からできるトレーニング

日常生活でも、工夫しだいで手軽にからだを動かすことができます。ちょっとした運動が、健康づくりに繋がるため、積極的に取り入れましょう。

出勤早歩き
運動



片足立ち
エクササイズ



駐車場
遠く止め
ウォーキング



階段昇降



＼定期的な検診も重要／

がん検診、受けていますか？



富山県民の死因の約25%を占める“がん”ですが、コロナ禍による外出自粛も相まり、受診率の低迷が続いています。「がんを原因とする死亡」を減らすには、早期発見・早期治療が重要となり、がん検診はそのカギを握ります。

国が推奨するがん検診

がん検診の種類	検診方法	対象年齢	検診間隔
胃がん	胃内視鏡検査 (又はエックス線検査)	50歳以上 (40歳以上)	2年に1回 (毎年)
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	毎年
肺がん	胸部エックス線検査 喫煙者には 喀痰細胞診検査	40歳以上	毎年
乳がん	マンモグラフィー	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	細胞診	20歳以上	2年に1回

がん検診にまつわるQ&A

Q

どこで受けたらいいかわからない

A

お勤めの方は、職場で実施されるがん検診又は人間ドックを受けましょう。国民健康保険の方は、市町村のがん検診を受診できます。実施時期、場所等については、お住まいの市町村へお尋ねください。

Q

大きな病院で長時間拘束されそう

A

実施方法や検査項目によっても異なりますが、一般的に数時間から半日あれば、受けることができます。同日に別の検査も受診できる場合もあります。

教えて!
とみら



毎日楽しく健康づくりに取り組めるアプリを教えて!

県では、楽しく健康づくりに取り組めるアプリ「元気とやまかがやきウォーク」を提供しています。アプリでは、毎日の体重入力や、目標歩数の達成、健康クイズへの挑戦等でポイントがたまり、ポイントがたまると豪華賞品が当たる抽選に応募できます。楽しくお得に、今日から健康ポイントをためてみましょう。



歩数だけでなく、
カロリーや距離も計測可能!

ダウンロードはこちらから

iPhoneの方 ▶



Androidの方 ▶



とやまかがやきウォーク



◎この件のお問合せは 県健康課 健康増進・歯科保健担当 TEL.076-444-3222
がん対策推進班 TEL.076-444-3224



Q

〇の中に言葉を入れてください。
健康でウェルビーイングな
日々を過ごすために、
〇〇〇〇を見直そう!
ヒント:漢字4文字です。

正解者の中から
15名の方に
プレゼント!

越中富山の
常備菓子



はがき応募:①~⑧の項目を全て記載のうえ、下記宛先まで。応募は1人1回までとし、当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。①クイズの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤電話番号、⑥年齢、⑦特に興味を持ったコーナー名⑧本紙の感想 ※ご記入いただいた個人情報、厳正な管理のもとで取り扱い、アンケート集計とプレゼント発送にのみ利用します。

宛先/〒930-8501(住所記入不要)県庁広報課「県広報とやま8月号クイズ係」締切/8月31日(木)必着

◎前回(6月号)の答え…「脱炭素」 応募総数1,948人 正解者数1,850人

たくさんのご応募ありがとうございました。

WEBでのご応募はこちら▶



県公式LINEがより使いやすくなりました！

県では、デジタル技術による「広報・広聴」機能の充実にむけて、県公式LINEを大幅にリニューアルしました。ぜひこの機会にチェックしてみてください。

リニューアルのポイント

ポイント① 利用者目線のメニュー構成

利用者が、検索せずに知りたい情報を獲得できるよう「妊娠・子育て」「介護・医療」など需要の高いメニューを拡充しました。

ポイント② あなたに合った情報をお届け！

基本情報をご登録いただくと、利用者に合った情報が届くようになりました。例えば、子育て中の方には、支援情報やイベント情報などが届きます。登録は、友達追加後のアンケートまたは「登録情報の変更」からお願いします。

ポイント③ アンケート機能の追加

県民の皆さんのニーズをより汲み取るため、アンケート機能を追加しました。お答えいただいた方へのプレゼント企画も検討しているのでお楽しみに♪



9/30まで、お得なクーポン発行中！

現在、県公式LINE追加後にマイナンバーカードの登録をいただくと、県有施設が無料になるクーポンを発行しています。

電子クーポンの利用方法

- ① まずは、二次元コードから富山県公式LINEを追加！
- ② 画面下「リンク集」にある電子クーポンをタップ
- ③ 手順に沿ってマイナンバーカードを登録



利用できる施設はこちら▶

富山県公式LINE マイナンバー 🔍



リニューアルの詳細は、県公式noteから！

県では、取組みの背景や担当者の思いを県公式noteで発信しています。県公式LINEも紹介していますので、ぜひご覧ください。



Pick
UP



岐阜県にお出かけしませんか？

富山県と岐阜県は、東海北陸自動車道が全線開通した7月5日を「富山・岐阜交流の日」と定め、お互いの県の魅力をPRしています。

速旅「飛騨・富山ドライブプラン」



富山県と岐阜県飛騨・郡上地域の周遊エリア内の高速道路が2日間もしくは3日間定額で乗り放題になるお得なプランです。

飛騨高山の古い町並み

期間 実施中～令和6年2月29日(木)
※お盆、年末年始の期間は除く。

料金 普通車 連続2日間 4,200円～

条件 ETC車(普通・軽・二輪車)



速旅「快走G割！岐阜県周遊ドライブプラン」



岐阜県の周遊エリア内の高速道路が2日間もしくは3日間定額で乗り放題になるお得なプランです。富山を発着するコースも設定しています。

岐阜関ヶ原古戦場記念館

期間 実施中～令和6年2月29日(木)
※お盆、年末年始の期間は除く。

料金 普通車 連続2日間 5,800円～

条件 ETC車(普通・軽・二輪車)



※各プランは「NEXCO中日本公式ホームページ」での事前申し込みが必要です。

◎問合せ先 キャンペーンについて：NEXCO中日本お客様センター TEL.0120-922-229

岐阜県内観光について：岐阜県観光誘客推進課 TEL.058-272-8393

とやまにぎやがファミリー

第4子以上のお子さんが生まれたご家庭をご紹介します。



古川さんご一家(魚津市)
みんなはパパとママの宝物だよ！
生まれてきてくれてありがとう！

羽黒さんご一家(入善町)

ついに農家に男の子誕生！
皆様、宜しくお祈りします。



とやま 味わいレシピ



<協力>滑川市食生活改善推進協議会

ピーマンの エビ肉詰め

旬のピーマンを使った低カロリーレシピ。エビのプリプリした食感に鶏ひき肉の旨みを重ねることで、味付けもシンプルで減塩に。通常のハンバーグよりカロリーを抑えています。滑川市食生活改善推進協議会からの夏におすすめの料理です。

- ①むきエビは背ワタをとって薄めの塩水で洗い、水気を切って粗く刻む。
- ②玉ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③ボウルに①と②、鶏ひき肉、片栗粉、塩を加え手早く混ぜ合わせる。
- ④③を8個の肉団子に丸める。
- ⑤ピーマンを縦半分になり、ヘタとタネをとる。内側に茶こしで小麦粉をふり、肉団子を詰める。
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、肉だねを下にして軽く押しつけながら並べて入れる。
- ⑦フライパンを中火で熱し、肉だねに焼き色がついたら裏返し、お湯(40℃程度)を1/2カップ入れてフタをして2~3分蒸し焼きにする。
- ⑧器に盛り、プチトマトとケチャップを添える。

【材料・分量(4人分)】 1人分/130kcal

ピーマン…4個、肉だね【むきエビ:100g、鶏ひき肉:100g、玉ねぎ(1/4個):50g、しょうが:1かけ、片栗粉:大さじ1、塩:小さじ1/2】、小麦粉…適量、サラダ油…大さじ1、トマトケチャップ…適量、プチトマト(付け合せ用)…8個



富山県では、健康寿命日本一を目指しています。健康寿命をのばすため、正しい生活習慣、食習慣を心がけましょう。



越中とやま 食の王国
Toyama Food Kingdom

富山のおいしいを発見。富山県の食文化を伝える公式サイト。「越中とやま 食の王国」



県内おでかけ情報

富山県美術館

高校生以下無料

富山市木場町3-20 TEL.076-431-2711



大竹伸朗展

絵画、彫刻、映像、絵本、音、建造物など、様々なジャンルの仕事を手掛け、トップランナーであり続けてきた大竹伸朗。本展は、大竹の軌跡を7つのテーマに基づいて読み解き、多彩でエネルギー溢る世界に浸ることができる回顧展です。



期間 8月5日(土)~9月18日(月)

時間 9:30~18:00
(入館は17:30まで)

休館日 水曜日

料金 一般900円(700円)、大学生450円(350円)

料金欄の()内は20名以上の団体料金

水墨美術館

高校生以下無料

富山市五福777 TEL.076-431-3719



生誕150年記念 川合玉堂展

近代日本画壇の巨匠、川合玉堂の生誕150年を記念した展覧会です。自然の中に身を置き、風景写生を重視し、そこに暮らす人々に温かいまなざしを注いだ詩情豊かな名作約40点により、味わい深い玉堂の絵画の世界をご紹介します。



期間 7月14日(金)~9月3日(日)

時間 9:30~18:00
(入室は17:30まで)

休館日 月曜日(ただし8月14日は開館)

料金 一般1,300円(1,000円)、大学生1,000円(700円)

料金欄の()内は20名以上の団体料金

立山カルデラ砂防博物館

中新川郡立山町芦峯寺字ブナ坂68 TEL.076-481-1160
(富山地方鉄道「立山駅」から徒歩1分)



企画展「歪み動く大地」

大地に働く僅かな歪みは、長い時間をかけて山脈などの地形を生み、郷土の独特な風土とともに災いももたらしてきました。本展では、私たちに馴染み深い郷土の景観や、暮らしの中にも見え隠れする、歪む大地の営みを紹介します。



期間 7月22日(土)~9月24日(日)

時間 9:30~17:00
(入館は16:30まで)
7/22~8/31、9/16~18、9/23~24は9時開館

休館日 9/4、9/11、9/19

料金 企画展のみ観覧の場合、無料



開催状況など最新の情報は、ホームページをご確認ください。



県政やイベントの情報などを発信しています。



富山県



富山県公式
[toyama_next]



富山県



富山県公式
チャンネル



note

富山県
公式note



県広報とやまに関するご連絡、ご質問はこちら

〒930-8501(住所記入不要)県庁広報課あて
TEL.076-444-3134 FAX.076-444-3478



E-mailは左記のお問い合わせフォームよりお送りください



「県広報とやま」は、4・6・8・10・1月(年5回)発行で新聞折り込みにより各家庭にお届けするほか、県の各施設や市役所・町村役場、図書館のほかコンビニエンスストア(一部)でも配布しています。また、本号とバックナンバーは県のホームページで閲覧できます。

◎「県広報とやま」には点字版と音声版もございます。上記までお問い合わせのうえ、ぜひご利用ください。

県広報とやま