



# みんなで健康になろう！

## 健康の秘けつは、健康的な生活習慣

あなたは、「健康＝病気でないこと」と思っていますか。  
現在我が国は、平均寿命が男性七十七歳、女性八十四歳と、世界で最も長寿の国である反面、糖尿病、高血圧、がん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病が増えています。  
これは、偏った食生活、運動不足、ストレスや疲労の蓄積など、個人の生活に関係するところが大きく、予防のためには、栄養・運動・休養をバランスよく生活に取り入れていくことが大切です。  
「自分は健康だ！」と自信を持って言っていたために、健康的な生活習慣を身につけ、日々の暮らしの中で健康づくりを実践していく必要があるといえるでしょう。

## 無理なく継続できる、健康づくりをお手伝い

しかし、その一方で、「何をすればよいかわからない」「なかなか継続できない」という声もよく聞かれます。  
健康づくりの方法は、その人の年齢や健康状態によって千差万別。自分に合わないことをやっても、思ったほどの効果がなかったり、長続きしないものです。  
国際健康プラザは「県民の健康づく

りの中核基地」。一人ひとりに合った、無理なく継続できるメニューを提案し、皆さんの健康づくりをお手伝いする施設として整備されました。  
あなたも、ぜひ国際健康プラザにご来館ください。きっと、健康の大切さを知り、自分に合った健康づくりに出会えるはずです。

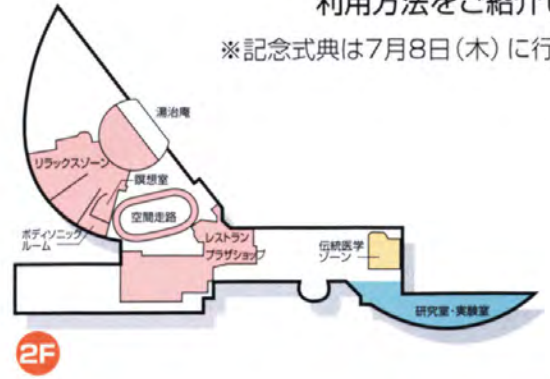
## 三つの屋内施設と広大な屋外施設

国際健康プラザは、富山空港の近く、富山テクノホール（富山産業展示館）のそばにあり、①生命科学館、②健康スタジアム、③国際伝統医学センターという三つの屋内施設と、広大な屋外健康づくり施設から構成されています。

## 生命科学館

生命科学館は、健康のきっかけづくりのための博物館。健康的な生活習慣の大切さを知り、健康づくりを学習していただく施設です。  
実際に触ったり動かししたり、ゲーム感覚で自分の健康度をチェックしたりするなど、参加体験型の展示が中心なので、子どもから大人まで、楽しく体験し、学べます。

いよいよ7月9日(金)にオープンする富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク)。一人ひとりに合った健康づくりを提案し、生涯を通じて健康に暮らせるよう、皆さんを応援する「県民の健康づくりの中核基地」です。今月の特集では、国際健康プラザの概要や利用方法をご紹介します。※記念式典は7月8日(木)に行います。



リラクソドーム(休養ゾーン)  
心やすらぐ音楽や光に包まれて約十分間のリラクソ体験。



生命科学館展示場



モニター画面の質問に答えたり、自転車のペダルをこいだりして、自分の健康度をチェック。結果は入場券にプリントされます。

## 裸足で気軽に健康づくり

「運動したいけど、運動用の服や靴の用意が面倒で…」という方にうれしいお知らせ！健康スタジアムには、運動服として利用できる館内着が用意されています。また、健康スタジアムの床は、ひざや腰への負担が少ないウレタンや特殊な人工芝などでできているので運動靴が不要。裸足で伸び伸びと運動できます。これは、皆さんに気軽に健康づくりを楽しんでもらおうという国際健康プラザのこだわり。特に、裸足でできる健康づくりは、県内初、全国でも十箇所ほどしかない、ユニークなシステムです。  
※一部、運動靴が必要な器具があります。

## 貴重な「四部医典タンカ全80編」を収蔵

四部医典タンカは、チベット医学の聖典を図説化したものです。(タンカとは、チベット語で図説の意味)。これはとても貴重な伝統医学の資料で、全80編をそろえているのは、英国のロンドン博物館など世界でも数施設しかありません。生命科学館の伝統医学ゾーンでは、この四部医典タンカのほか、中国医学、アユルヴェーダ(インド伝統医学)、イスラム諸国のユナニ医学など、世界の伝統医学に関する資料を展示しています。







1.アドベンチャーフィールド  
グループで冒険しながら健康づくりを行うプロジェクトアドベンチャー。高さ3.5メートルの木の間を、知恵と力を出し合ってクリアしてください(要予約)。  
2.トリムコース  
全長1キロ、ゴムチップ舗装のトリムコース。自分の体力に応じて運動できます。

自然の中で楽しく健康づくり  
屋外健康づくり施設

広さ六ヘクタールの屋外健康づくり施設は入場無料。緑豊かな草木、遠くに見える立山連峰、小鳥のさえずりなども楽しみながら、時間を気にせず、自分のペースで健康づくりが楽しめます。

伝統医学のメッカ  
国際伝統医学センター

国際伝統医学センターは、伝統医学を健康づくりに役立てるための調査・研究施設。有効な治療法として現在でも活用されている世界の伝統医学を科学的に評価し、健康づくりに活用するための研究を行います。また、インターネットにより、伝統医学に関する情報を世界に向けて発信します。来館者は、資料閲覧室で、伝統医学や健康づくりに関する文献やビデオソフトを閲覧できます。

- その他、こんな施設もあります。
- ・じゃぶじゃぶ池
  - ・パークゴルフ場
  - ・ゲートボール場
  - ・フィールドアスレチックなど

3.健康遊歩道  
伝統医学や足裏健康法をヒントにした健康遊歩道。ちょっと痛いけど、歩き終わると体が軽く感じられます。

健康づくりの実践道場  
健康スタジアム

健康スタジアムは、皆さんの健康づくりをバックアップする施設。最新のトレーニングマシンを完備した大スタジアム、プール、温泉を利用した十種類の浴槽などがあり、楽しく健康づくりができます。

また、運動だけでなく休養のメニューも充実。ボディソニック、アロマテラピーなど様々なメニューが体験できます。



- その他、こんな施設もあります。
- ・大スタジアムの空中に浮かぶ空間走路
  - ・屋外プール(夏季のみ)
  - ・薬湯や露天風呂もある湯治庵
  - ・和室もあるリラクゼーションルーム
  - ・レストラン、プラザショップ

6.温水プール  
アクアピクス(水中エアロピクス)、水中ウォーキングのほか、水に浮かんでリラックスするフローティングも体験できます。

4.瞑想室  
エッセンシャルオイルの心地よい香りの中で瞑想できます。  
5.ボディソニックルーム  
ボディソニックチェアを利用して、気軽に心と身体をリラックスできます。

1.トレーニングゾーン(大スタジアム)  
最新のトレーニングマシンを完備しています。  
2.小スタジアム  
エアロピクスダンスや気功、ヨーガを活用した健康体操などが体験できます。  
3.パーデゾーン  
十種類の浴槽があり、リフレッシュ、ストレス解消、疲労回復など、目的に応じて利用できます。

オープニングイベントのスケジュール

第1日目 7/9(金)	第2日目 7/10(土)	第3日目 7/11(日)	第4日目 8/6(金)	第5日目 8/7(土)	第6日目 8/8(日)
骨粗しょう症 予防講座 10:30~12:00	伝統医学講演会 生業の世界 14:30~16:00	インド伝統医学 10:30~12:00	糖尿病予防講座 10:30~12:00	腰痛予防講座 10:30~12:00	伝統医学セミナー 薬草で健康を! 10:30~12:00
気功教室 13:30~14:30	健康づくりの ための料理教室 10:30~14:00	太極拳教室 13:30~14:30	健康教室 14:30~16:00	ヘルシー薬膳試食会 13:00~14:30	
ストレッチング教室 10:30~11:00、13:30~14:00	トリム体操教室 18:00~18:30	健康体操教室 17:00~17:30			
エアロピクス教室 11:00~12:00、18:00~19:00			水中エアロピクス教室 11:00~11:30、14:30~15:00		
ストレス解消のための ウォーキング講座 10:00~11:00		水中エクササイズ 14:30~15:15 13:30~14:15 16:30~17:15 15:15~16:00			
プロジェクトアドベンチャー体験講座 10:00~12:00 13:00~15:00 15:10~17:10		トリムコース体験講座 14:00~14:30			
プロジェクトアドベンチャー体験講座 10:00~12:00 13:00~15:00 15:10~17:10		プロジェクトアドベンチャー体験講座 10:00~12:00 13:00~15:00 15:10~17:10			
世界のハーブ展 気功・ヨーガの実演 体験診断 ストレス・自律神経検査		アロマテラピー ハーブティのサービス		※7/9と8/6は、気功・ヨーガの実演はありません。	

国際健康プラザでは、健康づくりのためのイベントや講座を、随時開催する予定です。詳しくは、お問い合わせください。

◆開館時間および料金

生命科学館(展示場)	9:30~17:00	200円
国際伝統医学センター	9:30~17:00	無料
健康スタジアム	平日 10:00~22:00 (日・祝は、19:00まで)	1時間利用 1,000円 2時間半利用 1,500円 1日利用 1,800円
屋外健康づくり施設	9:30~17:00	無料

※小・中学生は半額。団体割引・回数割引もあります。

◆休館日 月曜日(祝日の場合は、その翌日)、年末年始

オープニングイベントに  
行ってみよう!

国際健康プラザでは、皆さんに施設を知っていただくためにオープニングイベントを開催します。ぜひ、ご来館ください。

※受講は無料ですが、入館料が必要です。

●問合せ・ご意見は

富山県国際健康プラザまで  
〒939-8224 富山市友杉1-5-1  
TEL 076-4228-0809  
FAX 076-428-0831



池津方面行バス下熊野バス下車、徒歩15分

健康スタジアムの利用方法

●一般利用の場合(体験コース)

タッチパネル式のコンピュータに、血圧、脈拍、体調などを入力すると、五つのメニューの中から、あなたに合った健康づくりメニューが提案されます。



■五つの健康づくりメニュー

- 汗かきツアー
- エンジョイツアー
- ストレス・疲労回復ツアー
- ナイスミドルツアー
- はつらつツアー

●実践指導コースを受ける場合

医師と専門スタッフが、一人ひとりの健康状態や体力に応じた健康づくりプログラムを作成し、食事・運動・休養をアドバイスします。目的に応じて、次のようなコースがあります(要予約、別途料金が必要です)。

◆総合指導コース  
高血圧、糖尿病、肥満、高脂血症、腰痛などの生活習慣病が気になる方を対象に行う、十三週間の本格的なコース。

◆健康増進コース  
壮年層や健康に不安を感じている方を対象に、自分にあった健康づくりを習得していただく半日~一日のコース。

◆いきいきコース  
六十五歳以上で、いつも若々しくありたいという方のための一泊コース。

