

「いきいき健康あいらんど」制作業務
においてのイメージ

「いきいき健康あいらんど」は、 平成29年度大幅なりリニューアルを実行

1. ターゲット層の変更

メインターゲットを「働き盛り世代」から「若者世代」へシフト

2. デザインの一新

従来のローカル誌的、牧歌的なイメージからの脱却を目指した。

3. アプローチ手法の転換

健康情報を詰め込むのではなく、“健康に繋がる行動”への興味を誘起することを目指した。

表紙デザインの比較

いきいき健康あいらんど39号
特集テーマ: アルコールと肝臓



いきいき健康あいらんど46号
特集テーマ: アルコール



特集ページの比較

いきいき健康あいらんど39号
特集テーマ: アルコールと肝臓

いきいき健康あいらんど46号
特集テーマ: アルコール

健康長寿県復活プロジェクト HELP!!

アルコールと肝臓

もうやめて! あなたの肝臓、悲鳴あげています!

突然ですが、あなたの肝臓は元気ですか? 肝臓は物質の代謝、元気にしているだけではありません。沖縄県は男女ともに、お酒の飲み過ぎによる肝臓病の死亡率が全国より高めです。あなたの肝臓を守れるのはあなたしかいません! 肝臓があげている悲鳴に、今すぐ耳をかたむけましょう。

【監修】琉球大学医学部附属病院第一内科・肝疾患相談室 担当医 前嶋謙次先生(肝臓学会専門医)

肝臓の主な動き

肝臓は、この人々に働きかけています!

たんぱく質の合成・分解
糖質の代謝
脂質の代謝
胆汁酸の分泌
胆汁の分泌
胆汁酸の分泌
胆汁の分泌

なぜ飲み過ぎるとダメなの?

アルコールは分解される過程でいろいろな物質が出てきます。その一部が肝臓に蓄積して、肝臓に負担をためていくことで、脂肪肝、アルコール性肝臓病、肝硬変、肝がんなどの病気の原因になります。

肝臓は第2の腎臓!

腎臓を壊すことで、肝臓が行う働きや人の体の代謝が行われ、肝臓病のリスクが高まります。

アルコール性の肝臓病による死亡率が高い沖縄

肝臓病による死亡率は、沖縄県が最も高いことが確認されています。

図1) 肝臓癌の20~64歳年齢層死亡率の年次推移(沖縄県及び全国比較)(抜粋)

肝臓は補腎病とも関係があった?

肝臓は腎臓と密接な関係があります。腎臓が弱ると肝臓にも負担がかかります。

肥満やメタボが原因の肝臓病「NASH」も増加

生活習慣病の増加に伴って、非アルコール性脂肪性肝臓病(NASH)の患者数も増加しています。

肝臓の機能が低下すると

肝臓の機能が低下すると、さまざまな症状が現れます。早期発見・早期治療が重要です。

みんなで防げ! 「手ごめ」の脂肪肝

手ごめ(手ごめ豆)は、肝臓の健康をサポートする効果があります。

成分	手ごめ	大豆	納豆	豆腐
たんぱく質	17%	15%	11%	16%
脂質	12%	13%	14%	14%
糖質	17%	15%	22%	22%

How to drink

賢く飲めばお酒

「百薬の長」になる。

筋トレは肝臓にプラスの効果あり!

筋力アップは肝臓の健康をサポートします。

甘酒は飲む点滴といわれている!

甘酒は栄養豊富で、肝臓の修復に役立ちます。

お酒のJカーブ効果とは?

適量のお酒は健康に良い効果をもたらします。

1日の平均アルコール消費量と死亡率との関係

適量のお酒は死亡率を下げることが確認されています。

おつまみ豆知識

おつまみは肝臓の健康をサポートする効果があります。

アーモンドなどのナッツ類

ナッツ類は肝臓の健康をサポートする効果があります。

ストレス解消&リラックス効果もあり!

お酒はストレス解消とリラックスに役立ちます。

血行が良くなって疲労回復もできちゃう!

お酒は血行を促進し、疲労回復をサポートします。

コミュニケーションがいつもよりスムーズに!

お酒はコミュニケーションを促進する効果があります。

食欲が増進!? モリモリ食べちゃう!

お酒は食欲を促進する効果があります。

お酒の「適量」ってどれくらいなの?

適量のお酒は健康に良い効果をもたらします。

お酒の種類	適量
ビール(5%)	500ml
日本酒(15%)	1合(180ml)
焼酎(30%)	0.5合
チューハイ(12%)	350ml
ワイン(12%)	グラス2杯

	平成28年度以前の健康あいらんど	平成29年度の健康あいらんど
ターゲット	全県民(特に働き盛り世代)	全県民が対象であるが、特に健康づくりに関心が薄い若年層をメインターゲットに設定。
デザイン	シンプルで牧歌的なユニークさがある。 温かみや良い意味でのローカル感があり親しみやすい。	よりデザイン性を重視。 洗練されたイメージを目指した。
テーマ	健康おきなわ21計画を踏まえ、準じたテーマを選択。	健康おきなわ21計画などを踏まえ、沖縄県の実情に即したテーマを設定するが、“腸内環境”のように、読者のニーズが高いと考えられる旬の話題も取り上げた。
内容	「健康情報の提供」という性格が強い。	健康情報の提供という要素は残しつつ、無関心層に“健康づくり”に興味を持たせる、考えるきっかけをつくるということに、より重点を置いた内容とした。

本年度においては、平成29年度の方針を概ね踏襲しつつ、デザイン、内容共に更なるクオリティの向上を目指すものとする。

	平成29年度の健康あいらんど	平成30年度(本年度)において
ターゲット	全県民が対象であるが、特に健康づくりに関心が薄い若年層をメインターゲットに設定。	引き続き、20代～30代の若者世代をメインターゲットとする。
デザイン	よりデザイン性を重視。 洗練されたイメージを目指した。	よりスタイリッシュなデザインを目指すと共に、視線の誘導や読みやすさを意識したレイアウトとすること。 ※読者に“読んでもらう”という目的を達する為、目を引き手に取ってもらえるデザイン性の高さと、可読性や視認性といった要素の両立が求められる。
テーマ	健康おきなわ21計画などを踏まえ、沖縄県の実情に即したテーマを設定するが、“腸内環境”のように、読者のニーズが高いと考えられる旬の話題も取り上げた。	平成29年度と同様、健康おきなわ21計画の内容を踏まえつつも、より柔軟なテーマ設定を行う。
内容	健康情報の提供という要素は残しつつ、無関心層に“健康づくり”に興味を持たせる、考えるきっかけをつくるということに、より重点を置いた内容とした。	平成29年度の方針を踏襲しつつ、より実践的、実用的な内容に発展させていく。