

3月18日は「春の睡眠の日」 不安を抱える世の中に 健康的な睡眠を



アイセイ薬局の健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン(以下、HGM)』最新号のテーマは「睡眠不良」。寝付きが悪い、目覚めが悪い、日中も眠い、睡眠時間が足りない……。睡眠不良には、このような悩みだけでなく、自覚はないけれど実は睡眠の質に問題がある、というケースも少なくありません。今号では専門医監修のもと、

自分の眠りの状態を知り、眠りを整える方法をお届けします。表紙を飾るのは、9歳から73歳まで、全国から671点のご応募をいただいた『HGM表紙デザインアワード』の大賞作品！ 最終審査には特別審査員の小島よしおさん、百々新(ドドアラタ)さんにもご参加いただき、大賞をはじめ各賞受賞作品が決定しました。

「睡眠の日」とは？

日本では、4人に1人以上が睡眠障害を抱えており、自覚のない人も含めると、さらに多くの人が睡眠に関わる問題があるといわれています。「睡眠の日」は、睡眠に関する正しい知識の普及・啓発を目的に、睡眠健康推進機構が2011年に決めました。3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」としています。(【参考】総務省 統計局ウェブサイト)

今月の目次

特集：3月18日は「春の睡眠の日」 不安を抱える世の中に 健康的な睡眠を

2-3面

応募総数 671点
「ヘルス・グラフィックマガジン表紙デザインアワード」
大賞作品決定！

4面

HGM 最新号「睡眠不良」について、
編集長 門田伊三男に聞きました



WEB版はこちら

『ヘルス・グラフィックマガジン表紙デザインアワード』 大賞作品決定



審査風景



大賞

受賞者 村上正剛 さん

>> コンセプト

眠っているように見えても実はちゃんと眠れていない不良がモチーフ。コントなどで見られるように、閉じたまぶたに見開いた目を描いて、かわいい枕、ファンシー調のカラーリングで明るくインパクトのある写真をイメージしています。こんな状況の世の中なので、ステレオタイプに笑えるものを心掛けました。

>> 受賞コメント

昨年の夏、「この面白い冊子知ってる?」と知り合いの方から教えてもらったのが『ヘルス・グラフィックマガジン』でした。その時「こういう仕事がしたいね」と話しておりましたので、表紙デザインアワードに迷うことなく応募させていただきましたが、まさか栄えある大賞にお選びいただけたとは! 誠にありがとうございます。これからも、健康への知識が得られ、見た人が笑顔になる『ヘルス・グラフィックマガジン』を楽しみにしております。

>> 講評 小島よしおさん (お笑い芸人)

すごく考えさせられる作品でした。はじめは「ダジャレか」とスルーしていましたが、よくよく見ると「なぜ目を描いてるんだろう?」など、見ている人をいろいろと考えさせる案でした。見た物をそのまま受け取るのではなく、見た人が何を感じるかと問ってくる作品だと思いました。「こんな見た目だけど、この人は本当に不良なのか?」と考えを巡らせるうちにこっちが眠れなくなってきました(笑)

>> 講評 百々新さん (フォトグラファー)

どの表紙アイデアもとても個性があって、選考させていただき面白かったです。大賞作品はある意味一番「よくわからないもの」が選ばれたと思います。「睡眠不良」というテーマに対して、日本人にとって「ステレオタイプな不良」のビジュアルが混ざること、見る人に不可解さを与え、受け手が自由に思考できる面白さがある作品だと思いました。これまでの表紙とは少し違う作品になるのでは、という狙いも含めて選定しました。



受賞者 **ソウダミク** さん

>> コンセプト

日々忙しく働く社会人……。自分ではきちんと睡眠をとっているようで、とれていない。あまりの眠さに、昼食中に弁当箱に顔をつつこんで寝てしまうというインパクトのある場面で「睡眠不良」を表現しました。

>> 受賞コメント

この度は、審査員特別賞をいただき誠にありがとうございます。驚きと感謝の気持ちでいっぱいです。日頃から何か面白いネタを考えることが好きで、今回『ヘルス・グラフィックマガジン』の表紙を拝見し、アイデアがどれも面白く、ぜひ参加してみたいと思いました。楽しい時間を本当にありがとうございました。

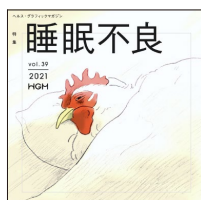
>> 講評 小島よしおさん (お笑い芸人)

ストレートで面白いと感じた作品でした。食べている途中で寝てしまったけれど、唐揚げは離さない。食べる意思はあるものの、それでも脳の「寝なさい」という命令に抗えていないところが、十分な睡眠をとれていないことを想起させ、「昨日遅くまで映画見ちゃったのかな」「コロナ禍の中、黙食をしていたら退屈で寝ちゃったのかな」など、この作品も物語を感じるものでした。

>> 講評 百々新さん (フォトグラファー)

「子どもが眠気にかけて食べている途中で寝てしまったり」、「こういうことあるよね」と体験に基づいた想像がしやすい作品でした。また、イラストも細部のディテールや色彩がとても丁寧に描かれていたのが良かったです。これまでの表紙ともマッチした、まさに「ど真ん中」という秀作だと思います。

優秀賞
5名



松田瞳さん



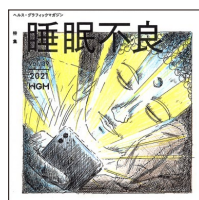
佐々木せいなさん



四本拓也さん



粥田かなさん/akoyaさん



原木雄地さん

▶▶▶ 優秀賞5点の詳細は、キャンペーンサイト (<https://www.aisei.co.jp/hgm-10th-anniversary/award>) をぜひご覧ください。

編集長総評

671点という予想を大きく上回る応募数には正直驚きました。最年少は9才、最年長は73才と、幅広い世代の方々にご参加いただいたことも、非常にうれしく思います。創刊10周年キャンペーンの試みの一つとして、とても有意義なものになりました。

今回の表紙デザインアワードが健康を楽しく考えるきっかけになれば幸いです。たくさんのご応募、本当にありがとうございました。

門田伊三男 (HGM編集長/クリエイティブディレクター)

『ヘルス・グラフィックマガジン表紙デザインアワード』概要

■募集期間:

2020年12月15日(火) ~ 2021年1月17日(日)

■選考基準

- ・テーマを理解した表紙になっているか
- ・独自性を持った表紙になっているか
- ・思わず手を伸ばしたくなる表紙になっているか

■審査員

- [特別審査員] 小島よしお氏(お笑い芸人)
百々新氏(フォトグラファー)
- [HGM編集部] 門田伊三男(編集長/クリエイティブディレクター)
堀浩之(HGM公式ツイッター中の人)
堂々穰(アートディレクター)
北島直子(メディカルライター/エディター)

HGM最新号「睡眠不良」について、 編集長 門田伊三男に聞きました

Q1. 今回のテーマを「睡眠不良」にした理由は？

長引くコロナ禍で社会的に不安も大きく、寝付けない、健康的な睡眠がとれていない、といった方が増えています。メンタルヘルスのお悩みでもまず眠れなくなることが多いといわれています。

新型コロナウイルス感染拡大、生活の変化によるストレス、そうしたものが私たちの心身に少しずつ負荷をかけ、やがて不調として表出する……その一つが睡眠不良です。不安を抱える世の中で、この睡眠の問題に向き合いたいと思いテーマにしました。

Q2. 今号の表紙のポイントは？

表紙アイデアは、今回初めての試みとして『HGM表紙デザインアワード』の大賞作品をベースに制作しました。できる限り発案者の意向に沿うように、ご応募いただいたアイデアや「デザインの狙い」を咀嚼し、表現しました。撮影は、アワードの特別審査員でもあるフォトグラファーの百々新さんをお願いしています。



社員の健康管理・健康増進など「健康経営」に

「健康経営の教材」「健康への気づきを与えるコンテンツ」として、2018年4月より企業への納品を本格的に開始。社員の健康に配慮し企業のパフォーマンスを上げる「健康経営」を目指す企業に、HGMを活用した予防医療啓発活動のプランをご提案します。

Q3. 今号の誌面制作のこだわりは？

「眠れない」という、ともすれば暗くなりがちなテーマですが、“正しく・わかりやすく・楽しく伝える”ことを意識して、飽きずに読んでいただけるように工夫しています。

人によって必要な睡眠時間は異なるそうです。まず「マイベスト睡眠時間 チェックドリル (pp.6-7)」で自分の睡眠の特徴を「見える化」して、適した睡眠時間を確認できるように。そして、さまざまな角度から眠りを整える方法をご紹介します。心地よい眠りにつながるヒントを見つけていただければと思っています。



「マイベスト睡眠時間 チェックドリル」(pp.6-7)

Q4. 今後の展開は？

次号(6月発行)のテーマは「食中毒」を予定しています。下痢や嘔吐など、つらい症状も伴いますし、場合によっては命を落とすこともあります。また、知らず知らずのうちに起こっているちょっとした不調の原因が、軽い食中毒ということもあります。正しい知識を持って対策できるように、食中毒を未然に防ぐための情報をお届けします。

今後も、さらに皆さまのお役に立つ健康情報を提供していきたいと思っております。

HGMの設置・配布希望や ご相談、制作業務受託に関するお問い合わせ

株式会社アイセイ薬局 ストアプロモーション事業 担当:堀(ほり)
E-mail:hgm@aisei.co.jp
TEL:03-3240-0250 FAX:03-6212-4193

アイセイ薬局グループの施策に関するご質問や取材のご依頼は、下記連絡先にて承っております。

株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部
担当:霜(しも)・原田(はらだ)
TEL:03-3240-0250 E-mail:koho@aisei.co.jp
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 丸の内三井ビルディング