

新年のあいさつ

# 生産性の向上で 県民くらし満足度日本一へ ステップアップ



静岡県知事  
石川 嘉延

明けましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。昨年は、北京オリンピックでの日本勢の活躍や、日本人のノーベル賞受賞などの明るいニュースに沸いた反面、世界規模での金融不安や景気低迷等、国内外の社会経済環境が大きく変化した激動の年でもありました。また、我が国においては、少子高齢化が一段と進み、人口減少社会がいよいよ現実のものとなる中、国際競争の激化や資源・エネルギーの制約などの課題も重なり、いかに将来に向け希望を抱ける社会にしていけるか、その方策が問われております。

こうした厳しい状況を克服し、地域の安定的発展を図るため、まずは高効率化と高付加価値化による「社会経済全体の生産性向上」への取組を重視し、「豊かさの維持・向上」に努めるとともに、セーフティネットとしての「安心・安全社会の構築」と、地球規模の大競争に遅れをとらないための「地域力(魅力)の向上」を加えた三つの政策の柱を好循環させていく社会の仕組みづくりが何よりも重要だと考えております。

そこで、平成21年度は、まず、産業競争力の強化のために、技術・技能水準の維持向上や、高い付加価値を持つしずおかブランドの育成に取り組みとともに、製造業のみならず農林水産業や商業など産業全般の体質強化を図り、一人当たり県民所得がより拡大し、豊かさが維持・向上するよう施策を推進してまいります。

また、喫緊の課題である周産期医療や小児医療を始めとする医療現場での人材確保に力を入れ、誰もが安心して暮らせる社会を目指すとともに、地震災害や交通事故といった危機管理に万全を尽くすなど、医療・福祉サービスと安全対策の充実に力を注いでいきます。さらに、自らの資源と能力を伸ばし、社会づくりにも積極的に参画する「有徳の人」を育てるため、教育の質の向上に取り組みとともに、質の高い都市的サービスの提供や新たな文化的価値の創造を支える都市的機能の高度化や、自然との共生を図りつつ、循環型社会の形成を進めることで、静岡県の魅力を高めてまいります。

今年、いよいよ富士山静岡空港が開港いたします。開港時期の遅れで、県民の皆様にご心配をお掛けいたしました。開港効果を最大化するよう全力を挙げて取り組んでまいります。

県民の皆様にはより一層のご理解と積極的なご参画をお願い申し上げますとともに、ご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

平成21年 元旦

静岡県総合健康センター

## すこやかセンター だより 28



### しずおか健康いきいきフォーラム21だより

〈しずおか健康いきいきフォーラム21〉は、官民60組織で構成され、静岡県が策定した「しずおか健康創造21」の理念と目標を達成するために、県民総参加の健康づくり運動を実施しています。その1つに、ポスター・標語・川柳コンクールがあり、小学生・中学生・高校生・一般から作品を募集しました。

今年度テーマ：  
「いっしょに作って、一緒に食べよう」  
小学生の入賞作品を紹介します。

#### ●ポスター部門

最優秀賞  
伊豆市立熊坂小学校 土屋咲希さん



#### ●川柳部門

- 最優秀賞 **手伝って! やたらやさしい 母の声**  
磐田市立富士見小 川島端希さん
- 優秀賞 **ぎょうざのく ぼくのはちょっとはみでてる**  
清水町立南小 立山彪太さん
- ゆずれない「いただきます」はぼくが言う**  
静岡市立葵小 諸橋崇将さん
- わたし切るパパがいためてママがにる**  
浜松市金指小 小原香花さん

#### ●標語部門

- 優秀賞 **がぞくでごはん しあわせじかん**  
湖西市立鷺津小 登優奈さん
- お手伝いタマネギ切って泣き笑い**  
湖西市立鷺津小 木村楽さん
- 朝いちのぼくの仕事ははしならべ**  
磐田市立富士見小 山崎幹太さん
- 料理はね 家族の会話が調味料**  
湖西市立鷺津小 尾崎さくらさん

## ネズミから丑に?

忘・新年会やクリスマスやお正月とイベントが続き、ちょっとお腹周りが気になっている方もいらっしゃるのでは? ここでは、減量を考えている方もそうではない方も、生活を見直してもらおうきっかけになればと思います。



## ☆タボにご用心③

#### ☆脂肪とは……

脂肪は、身体の活動エネルギー源として、また体温の維持などに必要なものですが、摂りすぎると内臓(主に肝臓)脂肪と皮下脂肪が増え肥満の原因になります。食べた分-消費した分=脂肪と考え、食べ過ぎないことや適度な運動が、重要となってきます。

#### ☆野菜を多く摂りましょう

野菜は、食物繊維により満腹感を得られます。また、油の吸収を抑え、体外へ排出してくれます。干し大根・ごぼう・わかめ・もずく・こんにゃくなどを利用した、サラダや煮物の摂取がお勧めです。

#### ☆一日に必要なカロリーは?

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \times 25 \sim 30 = \text{kcal}$$

#### ☆カロリーが高い外食に注意

カツカレー：約1000kcal  
ハンバーグ：約600～1000kcal  
焼肉炒め定食やてんぷら定食：約1000kcal  
ご飯の量や作り方の差もありますが、高カロリーです。カロリーのチェックをし、多くても800kcalは超えないように気を付けましょう。

☆調理方法と味付けの工夫；油炒めより、ゆでたり・レンジの活用による調理方法の工夫や、だしのうま味・酢・柑橘類などを上手に使った味付けがお勧めです。

☆食べ方：よく噛み、ゆっくり時間をかけて、腹8分目を心がけましょう。

☆ストレスと疲れの解消を：過度なストレスが無い自分自身で気づくことが、ストレス解消への第一歩です。早寝早起きをするこにより睡眠が十分に取れて、登校・出勤・運動の時間的余裕が出来て、心のゆとりとなります。

☆身近な運動をやってみよう：ストレッチ体操(昼休みなど)がお勧めです。日常の活動量を増やしましょう。

(助静岡県予防医学協会 保健師 吉田知美)

ホワイト缶



やせじやいの  
ブレンド  
活命茶は、ウーロン茶にハブ茶、ほうじ茶、ハト麦等、8種の植物をブレンドした、どなたにも好まれるさっぱりとした味と香りの健康茶です。

販売者 **中北薬品株式会社**  
名古屋市中区丸の内三丁目11番9号  
http://www.nakakita.co.jp