

知事年頭挨拶



静岡県知事 川勝平太

明けましておめでとございます。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

私が就任以来取り組んでまいりました「富国有徳の理想郷“ふじのくに”づくり」を目指す総合計画は、県民の英知を結集して策定した「県民の県民による県民のためのマニフェスト」です。その推進にあたりましては、常に進捗評価を行い、現場主義と透明化を徹底し、スピード感を重視して施策の前倒しをしております。

本年は、最初の4年間の具体的な取組である基本計画の最終年となることから、その総仕上げとして目標達成に向け、施策を一气呵成に推進してまいります。また、最近の社会経済情勢の変化に対応し、「内陸のフロンティア」を拓く取組や3万人の新たな雇用創出、エネルギーの地産地消の推進など、喫緊の課題に全力で取り組み、「県民幸福度」の最大化を目指してまいります。

昨年4月には、新東名高速道路の県内区間162キロメートルが一挙に開通しました。新東名が通る本県の内陸部は、自然豊かで景観が美しいだけでなく、災害にも強い安全で安心できる地域として、大いに発展する可能性を秘めています。本県は、その内陸部の持つ資源を生かした新たな地域づくりを行い、あわせて臨海の都市部を再生していくとともに、両地域を結ぶ連携軸の形成を進める「内陸のフロンティア」構想を「東日本大震災の復興」と「ポスト東京」のモデルとなるよう取り組んでまいります。

また、「ふじのくに」のシンボルである富士山の世界文化遺産登録に向けた取組は、まさに九合目まで来ています。人類共通の財産として、誇りと責任を持って後世に継承するためにも、この6月には登録が実現することでしょう。富士山の世界遺産登録は「ふじのくに」のアイデンティティを確立する契機となります。そして、「ふじのくに」である静岡県は、本県の持つ優れた資源を生かして、食の都、茶の都、花の都、森の都など、まさに富士の国すなわち日本の「都」として、「ふじのくに静岡」の都づくりを進めてまいります。

新東名高速道路の開通、富士山の世界遺産登録と、いよいよ「ふじのくに」静岡県が日本の中心として存在感を発揮する時が来ています。今年の干支「巳」のごとく心身新たに脱皮して、閉塞感を打ち破り、富士山のように人々の憧れを集め、この地に生きる誰もが誇りを持って「日本の理想郷」に躍進してまいりますよう、今後とも、県民の皆様の県政への御理解と積極的な御参画をお願い申し上げます。

結びに、今年一年間の皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。平成二十五年 元旦

しずおか健康長寿財団 だより ③

第10回しずおか健康創造21 ポスター・標語・川柳コンクール入賞作品決定

テーマ① 食育 「いただきます」から始まる食卓
テーマ② 健康管理 「ありがとう」早めの健康診断、家族の安心
県民の健康への意識を高めるために毎年行っているコンクールに、今年はポスター・標語・川柳で計1,975作品の応募をいただきました。今回、審査で選ばれた各部門の最優秀作品をご紹介します。

ポスター部門



富士宮市立大宮小学校 渡邊音香さん



湖西市立湖西中学校 栗原佑月さん



静岡県立御殿場高等学校 広沢晴菜さん

標語部門

- テーマ① さあ食べよう みんなであいさつ いただきます
静岡県立長田南小学校 松下若史さん
テーマ② 健診は 元気な暮らしの 道しるべ
湖西市 石田 昇さん

川柳部門

- テーマ① ママの味 やる気スイッチ 朝ごはん
静岡県立長田南小学校 櫻井りなさん
テーマ② 「どうだった？」たずねる妻に Vサイン
藤枝市 原田佐和子さん

優秀作品を展示します

- 1月11日(金) 静岡県教育会館 健康づくり講演会
1月19日(土) 静岡グランシップ すこやか長寿祭
1月26日(土) 湖西市民会館 たばこサミット
2月20日(水)～3月14日(木) 県庁別館展望ロビー
3月16、17日 静岡市ツインメッセ パパママ応援団

休養の達人に～



吉田知美 静岡事務所 保健師

休養について、睡眠のアドバイスと生活の見直しをお勧めします。

休養を十分にとって、心にゆとりを持って豊かな生活を送りましょう。

睡眠時間は？

みなさん、睡眠時間は十分に足りていますか？名古屋大大学院中心の共同研究グループが日本人約11万人の睡眠時間を調べたところ、7時間(6・5-7・4時間)の人が死亡率は最も低く、それより長くても、短くても死亡率が高くなるのが約10年間の追跡調査で分かりました。米国の大規模調査でも7時間睡眠が最も死亡率が低いことが分かりました。理想の7時間睡眠確保のために、過度なストレスによる睡眠不足や夜更かしはなくしたいものですね。

健康づくりのための睡眠～

- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活
☆快適な睡眠で疲労を回復。ストレス解消。事故の防止。
2 快適な睡眠は自ら創りだす
☆睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を悪くする。
3 午後の眠気をやり過ごす
☆短い昼寝でリフレッシュ(午後3時までに20～30分間)夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響
☆長い昼寝はかえってぼんやりのもと
4 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
☆同じ時刻に毎日起床 ☆早起きが早寝に通じる
5 眠る前に自分なりのリラックス法
☆軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
☆自然に眠たくなってから寝床につく、眠ろうと意気ごむとかえって逆効果
☆ぬるめの入浴で寝付き良く
6 睡眠障害は専門家に相談
☆睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがある
☆寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠けが強い時は注意
☆睡眠中の激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群、歯ぎしりも要注意
厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」2003より



五感による刺激を与えよう

触覚～肌触りのよい洋服や寝具を利用する
嗅覚～食べ物やお茶、アロマなど心地よい香りをかぐ・森林浴
視覚～美術館や博物館やウィンドーショッピング
味覚～産地直送の野菜や魚など新鮮な素材の味を楽しむ
聴覚～音楽を聴く・歌う
食事と運動の見直しを～
食事……夜の油物が多い食事・間食とお酒は適量に
カフェイン(緑茶・コーヒー)は控えめに
運動……適度な有酸素運動とストレッチ体操で疲労回復を
タバコ…禁煙をお勧めします

Advertisement for 'Ikkan-cha' (活命茶) featuring bottles of tea, a traditional building, and contact information for Nakabishi Pharmaceutical Co., Ltd. and Kisuraya Co., Ltd.