



静岡県知事 川勝平太

知事年頭挨拶

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。

昨年、静岡県に、世界文化遺産「富士山」と世界農業遺産「静岡の茶畑農法」の2つの世界遺産が誕生しました。また、「和食 日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産への登録が決定したことは、「茶の都」、「食の都」である本県にとり、さらなる飛躍への追い風となるでしょう。さらに、ユネスコエコパークに登録申請された南アルプス、伊豆半島ジオパーク、東海道のオアシスである浜名湖、世界文化遺産候補の富士山反射炉など、本県が世界水準の「場の力」に恵まれた地域であることを改めて自覚した年となりました。

特に、昨年6月、長年の悲願であった富士山が世界遺産に登録され、本県は、ますます国内外から注目を浴び、多くの人々が集まるなど、我が国における中心性(都ぶり)を發揮していくことになるでしょう。名実ともに世界の宝となった世界遺産富士山を抱く県としての誇りと自覚を持ち、霊峰から導き出される多様な価値、すなわち、物心両面の豊かさや、美しさ、多様性の和、危機管理などを大切に「ふじのくに」づくりを、引き続き推進してまいります。

「ふじのくに」づくりの指針であり、「県民の県民による県民のためのマニフェスト」である県総合計画は、平成23年2月に策定いたしました。その後、甚大な被害が想定される南海トラフ巨大地震をはじめ、厳しい経済・雇用情勢、エネルギーを取り巻く環境変化、人口減少の進行など、社会経済情勢は大きく変化しております。

こうした変化に的確に対応し、「富国徳の理想郷」ふじのくに「づくり」を着実に推進するため、新しい基本計画を策定いたします。概ね10年間の想定した計画期間を前倒しして、2期目の任期中に「ふじのくに」づくりの総仕上げを目指してまいります。

津波・地震等から県民の生命・財産を守ることを最優先課題とし、「事前復興」の考え方に基き、防災・減災と地域成長との両立を図る「内陸のフロンティア」を拓く取組や、富士山をはじめとする世界水準の魅力を活かした地域づくり、新成長産業の育成と雇用創造などに取り組んでまいります。

今後とも、本県が、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てる地域となるよう、「富国徳の理想郷」ふじのくに「づくり」を進め、「ポスト東京時代」を先導してまいりますので、県民の皆様の御理解と御協力を御願ひ申し上げます。

本県は四季折々、色とりどりの花々が楽しめる「花の都」であり、3月からは「浜名湖花博2014」が開催されます。この1年が、県民の皆様の心の中に美しい「花」が咲く年となりますよう、心からお祈り申し上げます。新年の御挨拶といたします。

平成26年元旦

しずおか健康長寿財団 だより ⑦

第11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 健康診断 いつまでも元気でいてほしいから
～わたしのため、ぼくのために 受けて健康診断!!～
- テーマ② 受動喫煙防止 きれいな空気を「ありがとう」
～大人へのメッセージ

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2,039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



沼津市立香貫小学校 増田楓葉さん



浜松市立南部中学校 山本結璃さん



静岡県立駿河総合高等学校 辻 夏実さん

標語部門

- テーマ① 「いじょうなし」パパの結果に ママ笑顔
熱海市立第二小学校 齋藤姫星さん
- テーマ② あかちゃんは けむりいやだと いえないよ
静岡市立中田小学校 松山颯純さん

川柳部門

- テーマ① 健診で 早く摘みたい 病気の芽
御殿場市 勝又允子さん
- テーマ② 気づかいで きれいな空気の プレゼント
静岡市立宮竹小学校 萩原令奈さん

入賞作品を展示します

- 2月1日(土) 静岡グランシップ すこやか長寿祭
- 2月17日(月) 静岡グランシップ ふじのくに 健康長寿サミット
- 2月22・23日(土・日) 浜松アクトタワー 地域食育フェア in 浜松
- 3月15・16日 静岡市ツインメッセ パパママ応援団

お酒の話



手島和江 藤枝健診センター 保健師

年末・年始とアルコールを摂取する機会も多く、飲みすぎて二日酔いに…という方もいたのではないのでしょうか。二日酔いにならないためにはアルコールを摂取しないことが一番ですが、なかなかそうはいかないと思います。美味しいお酒を楽しく飲んで、健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。そこで、今回はアルコールと健康について、適正飲酒の10か条についてお話したいと思います。

適正飲酒の10か条

- 第1条：談笑し楽しく飲むのが基本です**
家族や友人と共に語り合ったり、笑ったりしながら上手に飲みましょう。
 - 第2条：食べながら適量範囲でゆっくりと**
空腹状態での大量飲酒は胃腸障害や急激なアルコール濃度の上昇につながります。又、食物に含まれる水分は血液中のアルコール濃度を薄める役割もあります。適量→個人差はありますが、一般的には2単位くらいのお酒(1単位：ビール中ビン1本、日本酒1合、焼酎0.6合)を限度とすること、といわれています。
 - 第3条：強い酒、薄めて飲むのがオススメです**
アルコール度数が高いと、食道がん等の原因や急性アルコール中毒の誘因になります。又、薄めて飲むことで、アルコール摂取量を少なくすることにもつながります。
 - 第4条：つくろうよ、週に2日は休肝日**
2単位のお酒を肝臓で分解するのは平均6～7時間前後かかります。飲酒後、就寝した後も肝臓は黙々と働いているのです。
 - 第5条：やめようよ、きりなく長い飲み続け**
ほどほどの時間で切り上げるようにして、節度ある飲み方を心がけましょう。
 - 第6条：許さない 他人への無理強い・イッキ飲み**
イッキ飲みは急激にアルコール濃度が上昇し、「ほろ酔い期」「酩酊期」も飛び越して一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまですすんでしまい危険です。
 - 第7条：アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です**
お酒と薬を併用すると薬の作用がなくなったり逆に強く現れたりします。常用薬がある方は主治医に相談を。
 - 第8条：飲まないで、妊娠中と授乳期は**
アルコールは胎児や赤ちゃんの発育の遅れに影響することがわかっています。胎児や赤ちゃんもれっきとした未成年。妊娠中、授乳期はもちろんのこと、妊娠を意識し始めた時から飲酒はやめましょう。
 - 第9条：飲酒後の運動・入浴要注意**
お酒を体から抜こうとして入浴することは逆効果で、むしろアルコール分解は遅れます。
 - 第10条：肝臓など定期検査を忘れずに**
大量飲酒は肝臓に大きな負担がかかります。他にも血圧・脂質・血糖など様々な検査値に関係します。肝臓だけではなく膵臓・胃など自分の健康を定期的にチェックしましょう。また正常範囲外にならないように、節酒も大切です。
- お酒を無理に飲む必要はありませんが、ぜひこの10か条を参考に、健康的で楽しい飲酒を心がけましょう。

出典：(株)アルコール健康医学協会

やさしさのブレンド

これでなくっ茶 活命茶

中北薬品株式会社

名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

販売者 / <お問い合わせ先> 有限会社キスラ
名古屋市中区天塚4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

ななきたオンラインショップ 検索

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。