

平成28年知事年頭挨拶



静岡県知事

川勝 平太

明けましておめでとございます。皆様には、お健やかに新年を迎えられ、心からお慶び申し上げます。

昨年、富士山が世界遺産に登録されました。平成25年に富士山が世界遺産に登録されたのは、茶草場の世界農業遺産、南アルプスのエコパーク、世界一の健康寿命など、静岡県は世界クラスの地域資源の数が、過去2年半で、なんと23件にも増えました。まさに「世界に羽ばたく、ふじのくに」の立ち姿が現れてきました。

東京への人口集中が進む一方で、東京の合計特殊出生率は全国最低です。今や東京は日本の人口減少を加速させています。それゆえ「ポスト東京時代」を開く地方創生は日本の最大の課題です。その課題に向けて各界各層の皆様が参画いただき、英知を結集した「美しいふじのくに」を「まち・ひと・しごと創生長期人口ビジョン」と「総合戦略」を昨年10月に策定しました。子供を2人以上持ちたいという若い世代の希望や、本県で働き、住みたいという希望の実現に向け、「美しく、強く、しなやかな『静岡型』の地方創生」をとおして「ふじのくに」づくりを推進してまいります。

昨年の秋、イギリスでのラグビーワールドカップでは日本代表とりわけ静岡県選手が大活躍しました。2019年の日本大会は袋井市のエコパスタジアムが会場の一つです。つづく2020年の東京五輪では自転車競技の会場に伊豆市が選ばれました。ワールドカップと東京五輪を控えたこれからの数年は本県を世界にアピールする絶好の機会です。台湾のバトミントン選手との合宿は成功でした。また、モンゴルのレスリング選手団と柔道選手団の事前キャンプがそれぞれ焼津市と伊豆の国市で行われます。スポーツを通じた交流は静岡県民が世界に羽ばたく重要な土台になります。

富士山静岡空港は、海外交流に重要な役割を果たしています。これまででも外国人の乗降客数では地方が管理する空港としました。空の玄関口である本県の空港の新規就航が急増するため、本年も引き続きソフト、ハードの両面で整備を進めます。

静岡県は世界に羽ばたき始めました。県が国際舞台に登場しつつある今、将来を担う世代が国際経験を積むことが求められます。特に十代のうちに海外での体験ができるように、高校生全員のパスポート取得を推奨します。それには、なにより、先生方が積極的に海外経験を積むことが課題です。そのため、環境整備を進め、グローバルな人材の育成に取り組んでまいります。

今年、明治9年(1876年)に静岡県・足柄県・浜松県が統合されて現在の静岡県が生まれて140周年目に当たります。先人の遺徳をしのび、世界の人々を惹きつけ、世界に羽ばたく「ふじのくに」静岡県の魅力を高め、日本のシンボルである「富士山」の品格ある姿に恥じない「富国徳の理想郷」を築くべく、全力で取り組んでまいります。皆様の御理解と御協力をお願い申し上げます。

平成28年元旦

しずおか健康長寿財団 だより 15

第2回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール入賞作品決定

審査で選ばれた各部門の最優秀賞(静岡県知事賞)をご紹介します。
テーマ① 食 育 「家族や仲間と楽しむ食事」
② 健診(検診) 「私のため、僕のために受けて健康診断」

ポスター部門

【小学生高学年】



掛川市立曾我小学校6年 大庭 蒼生さん

【中学生】



浜松市立南部中学校3年 松岡 真矢さん

【高校生】



静岡県立清水東高等学校3年 網川 春花さん

標語部門

- テーマ① **いただきます みんなの笑顔が 調味料**
富士宮市立富士宮第二中学校3年 齊藤 楓さん
- テーマ② **健診で さらにのぼそう 健康寿命**
浜松市立伊佐見小学校6年 嶋野 有真さん

しずおか健康いきいきフォーラム21は『県民総参加の「健康づくり運動」を推進しています。』

免疫力アップで風邪をひきにくい体質に！



早野 雅代
西部検査所保健師

空気が乾燥する季節になると、風邪が流行しますね。あるデータによれば風邪は1人当たり1年間に平均6回ひいているともいわれ、人間にとって最も身近な疾患であるといえます。マスクをしたりする人もいるでしょう。しかし周囲を見回してみると、しょっちゅう風邪をひく人もいれば、全く風邪をひかない人もいるのではないのでしょうか。

この2者の違い、それは「免疫力」です。今年の冬は免疫力をアップさせて、風邪をひきにくい体質を目指しましょう。

体を守る免疫力

「免疫力」とは、「外から入ってきた外敵を退治して、体の健康を維持する力」のこと。人間の体は約60兆個もの細胞からできていて、その細胞一つ一つに、「これは自分の細胞である」ということが認識できるようなシステムが備わっています。そこに自分の細胞ではない「異物」が入ってくると、これを排除しようとする。この機能が免疫です。

免疫力を高めて風邪知らずに

その①体を温める

免疫力と体温には深い関係があります。自分の平熱より1度下がると免疫力は3割低下し、1度上がると5~6倍アップすると言われています。よって、平熱が高い人ほど免疫力が高いといえるでしょう。ちなみに免疫力が最もよく保たれるのは、わきの下での体温が36.2~36.3度くらいです。ここ10年で、平熱が35度台またはそれ以下の「低体温」の人が増えており、知らず知らずの内に体が冷えている場合もあります。腹巻をする、靴下を履くなど冷えない工夫をするほか、冷えた食べ物・飲み物はできるだけ避けて、体を温める食べ物をとるようにしましょう。さらに体を動かすことでも体は温まります。適度な運動を心がけましょう。



その②ストレスをためない

免疫にとって、ストレスは大敵です。昔から「病は気から」と言われますが、近年、ストレスと免疫力の関係が科学的に解明されています。何をストレスと感じるかは、性別や年代、立場などによって異なりますが、ストレスを蓄積させないためには、「休養」が大切です。脳は眠っている間に、さまざまなストレスを解消しています。ストレスが溜まってきたと感じたら、積極的に良質な睡眠を摂るようにしましょう。また、趣味やスポーツ、家族や友達と過ごす時間を通して「自分自身を養う」こともストレス発散となり、免疫力アップに繋がります。



その③食事はバランスよく

免疫力を高めるために、これだけを食べればよい、という食品は実はありません。たとえば免疫細胞をつくる素となるのはたんぱく質。たんぱく質が不足すると免疫力が低下してしまいます。さらに外敵から最初に体を守ってくれる粘膜を作るのにかかわっているのがビタミン。さまざまなビタミンを摂取することで、免疫細胞が守られています。このように、さまざまな栄養素をバランスよく摂取することが免疫力アップには大切だということになります。



その④腸内環境を整える

免疫細胞の約7割は腸に集中しています。つまり、腸内環境を整えることは、免疫力アップの近道といえるでしょう。腸内環境を整えるには、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌をおさえる必要があります。そのために効果的なのは、ビフィズス菌を含むヨーグルトを食べること。腸内環境はおよそ1週間でかわるといわれているため、同じ銘柄のヨーグルトを1週間食べ続け、お通じの具合などを確かめてみましょう。



これでなくっ茶 活命茶

やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

販売協力会社 / 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。