平成29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うございます。

皆様には、お健やかにお正月を迎えられ、心からお慶び申し上げます。

本県の県政の基本理念は「富国有徳」です。「住んでよし、訪れてよし」「学んでよし、働いてよし」など、「県民の幸福」の実現を第一にし、「ポスト東京時代」の日本の理想郷〝ふじのくに〟づくりを目指しています。

県民の皆様の英知を集めて策定した総合計画（現行の「後期アクションプラン」）の８つの重点施策（「大規模地震への備え」「健康寿命日本一の延伸」など）に取り組む一方、昨年からは、世界にはばたく３つの戦略（「スポーツ王国の復活」「地域外交の展開」「農林水産業の競争力の強化」）を推進しています。

平成25年６月に日本のシンボル富士山が世界文化遺産になりました。それを皮切りに、茶草場農法の世界農業遺産、南アルプスのユネスコエコパーク、韮山反射炉の世界文化遺産、天野浩先生のノーベル賞、駿河湾の世界で最も美しい湾クラブ加盟等と相次ぎ、特に昨年は、リオオリンピック・パラリンピックで、本県ゆかりの選手が大活躍し、９選手がメダルを獲得するなど、県民に大きな感動をもたらしました。こうして、本県の世界クラスの地域資源・人材の数は43件になりました。

富士山の世界遺産登録からわずか３年半（43か月）の間に43件です。１か月１件のハイペースです。〝ふじのくに〟はまさに世界の檜舞台に立ちつつあります。

国際社会は、覇権主義の台頭、宗教対立、テロ、難民の増加、格差の拡大など混迷を深めています。戦後一貫して、世界の人々の憧れを集めたアメリカは、新大統領の誕生で、一国中心主義、経済至上主義が目立ち、アメリカン・ドリームに陰りが見えてきました。

アメリカに代わる憧れの国はどこでしょう。健康寿命が世界一、美しく豊かな国土の景観に恵まれ、「和」と「美」を尊重する価値観を持つ日本だと思います。海外ではクール・ジャパン（素敵な日本）の声が聞かれるようになり、実際、海外からの観光客・留学生は急増しています。「訪れてよし、学んでよし」の「ジャパニーズ・ドリーム」が語られる前夜のように思います。

ドリーム実現の先頭に立つのは、47都道府県のうち、「ポスト東京時代」の理想郷を築いてきた本県をおいて他にないでしょう。国土の象徴・富士山を擁し、豊かな自然や文化に恵まれた本県は、今や、世界クラスの地域であり、「ジャパニーズ・ドリーム」を実現する条件を備えています。

今年は、後期アクションプランの最終年です。「総括の仕方が出発の仕方を決める」という考えの下、〝ふじのくに〟づくりの総仕上げに全力を傾注し、次の目標として、国内はもとより海外からも憧れられる「ジャパニーズ・ドリーム」の実現を目指します。御理解と御協力をお願いします。

結びに、今年１年間の皆様の御健勝と御多幸をお祈り申し上げ、新年の御挨拶といたします。

しずおか健康長寿財団だより ⑲

第３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

【小学生低学年】

沼津市立門池小学校２年
西明　俐人さん

【小学生高学年】

浜松市立奥山小学校６年
沖田　まいさん

【中学生】

浜松市立南部中学校３年
山本　みあさん

【高校生】

日本大学三島高等学校１年
池澤　　翠さん

標語部門

テーマ①　「おいしいね」　その一言で　またおいしい
静岡市立清水第七中学校２年　　白砂　翔平さん

テーマ②　健診は　あなたを守る　サポーター
浜松市立佐藤小学校５年　　登　　柊祐さん

静岡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。

お酒の上手な付き合い方

小柳津愛実
総合健診センター・ヘルスポート保健師

年末年始で、普段より飲酒の機会が増えた方も多いのではないでしょうか？飲酒は、ストレスや緊張を和らげるなど、適正量であれば効果があります。しかし、多量飲酒となると健康を害する危険があります。上手な付き合い方を知り、楽しいお酒にしていきましょう！

アルコール代謝の仕組み

体の中に取り込まれたアルコールは、ほとんどが肝臓で分解、処理されます。一般に体重が60～70kgの人で、日本酒１合を分解するのに約３時間かかるといわれています。

アルコールの適正量とは？

アルコールを分解する能力には個人差がありますが、厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒量＝１日に平均純アルコールで約20ｇ程度の飲酒とされています。

※純アルコール量＝飲酒量（ml）×度数（15度もしくは15%なら0.15）×0.8

≪適量の目安≫

ビール
500ml（中瓶１本）

日本酒
180ml（１合）

ウイスキー
60ml（ダブル１杯）

ワイン
180ml

焼酎（25度）
110ml

女性の場合は男性に比べアルコールの影響を受けやすいこともあり、その半分（約10g）、65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当とされています。

お酒と上手に付き合うために

①１日の適量を守る

②週に２日の休肝日を作る

③おつまみを賢く選ぶ

- 魚や大豆製品、野菜料理を選ぶ
- 揚げ物や肉料理など、油脂の多いつまみは控える
- 飲酒後のラーメンやデザートなども避ける

④空腹時の飲酒に注意

肝臓や胃にダメージを与えやすいことや、アルコールが血液中に吸収されやすく、酔いのまわりが早くなります

⑤寝酒は避ける

お酒には入眠促進効果はありますが、深い眠りを妨げてしまいます。そのため、睡眠の質が低下し、熟睡感がなくなります。

参考：（社）日本家族計画協会、（公社）アルコール健康医学協会