

平成30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、お健やかに新年を迎えられていることと、お慶び申し上げます。

私は、知事就任以来、「富国・有徳の理想郷、ふじのくにづくり」を掲げ、ポスト東京時代における先導役を担うという気概をもって、それを実現するための「県民の県民による県民のためのマニフェスト」の実践に全力を傾注してまいりました。現在の総合計画は、皆様の御理解と御支援で10年計画を実質7年1か月で達成できる見込みです。静岡県政は二度、マニフェスト大賞(グランプリと特別賞)に輝きました。知事としての一期目から二期目となる平成25年初夏、富士山の世界文化遺産登録と茶草場農法の世界農業遺産の登録と同時に実現しました。それを皮切りに、韮山反射炉の世界文化遺産登録、朝鮮通信使の世界の記憶への登録など、本県の世界クラスの資源・人材群は4年半(54カ月)の間に64件にもなりました。実に1か月に1件以上のペースで国際的評価を獲得しております。まさに、ふじのくに、静岡県は世界の檜舞台へと立ち現れつつあります。

昨年末には、富士宮市に「静岡県富士山世界遺産センター」が開館し、この春には、島田市に「ふじのくに茶の都ミュージアム」がオープンします。2019年春には、日本最大の観光キャンベーンである「デスティネーションキャンペーン」が本県で展開され、秋にはラグビーワールドカップ、2020年には、東京オリンピック・パラリンピックの開催と、ふじのくに、静岡県の魅力を国内外に発信する絶好の機会が立て続けに到来します。

「東京から見た静岡県」ではなく、「世界から見た静岡県」という考え方に立ち、ローカルながらもグローバルに通用する「理想郷ふじのくに」を目指します。そのための新しい総合計画を、現在、策定中です。基本理念は従来通り「富国・有徳」です。人をつくり、富をつくるのが二本柱です。徳のある人材(士)を育て、物心の豊かさ(富)が満喫できる政策を立案いたします。この地域に生きる誰もが、努力をすれば、みずからの夢を実現し、幸せを実感できる社会を目指します。特に夢のある若者が、志をもって努力すれば、夢がかなう「Dreams come true in Japan」の拠点となるように、新しい日本のロール・モデルを目指します。

県土が安全で、県民が安心し、生活が安定する「県民幸福度の最大化」を目指します。安全の確保と福祉の充実を最優先にし、未来を担う有徳の人づくりと豊かな暮らしの実現につながる政策を実践し、本県の魅力の内外への発信に努め、国際交流を拡大させます。

県民の皆様が、明るい希望を持ち、居心地が良い地域づくりに全力で取り組んでまいりますので、皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

結びに、皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げ、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 23

第4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紹介

静岡県及びしずおか健康長寿財団では、県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童生徒から、健康に関するポスター・標語を募集し、創作過程を通じて学校や家庭などにおける健康づくり県民運動の推進を図っています。今回は、ポスター165点、標語917点、計1,082点の応募があり、各部門で入賞作品を決定しました。今後は県内各地で展示を実施する予定です。素晴らしい作品の中から各部門で最優秀賞(静岡県知事賞)を受賞した作品をご紹介します。

テーマ 食 育 「家族や仲間と楽しむ食事」
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

▲浜松市立白脇小学校2年
曽根 千聖さん

小学生高学年

▲富士市立吉永第一小学校6年
中川 瑛梨さん

中学生

▲磐田市立磐田第一中学校3年
玉川 実京さん

高校生

▲日本大学三島高等学校2年
池澤 翠さん

標語部門

食 育

夕ご飯「今日ね」で始まる 報告会
▲静岡市立高松中学校3年 榊原 悠さん

健診(検診)

いつまでも 元気のひみつは 健康しんだん
▲浜松市立伊佐見小学校5年 佐々木 真瑚さん

できることから始めよう！ 高血圧の予防と改善



稲本 今日子
総合健診センター
保健師

健康診断や人間ドックを受けて血圧が高いと言われても、受診せずにそのままにいませんか？高血圧はサイレントキラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれるように、特有の自覚症状はほとんどありません。しかし、血圧の高い状態が続くと、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行して血管がつまり、脳卒中や狭心症、心筋梗塞など多くの循環器疾患を引き起こします。血圧の上昇には生活習慣が深く関わっているため、毎日の生活を見直して血圧のコントロールを心がけましょう。

高血圧の診断基準

診察室血圧(医療機関や健診で測る血圧)でみる場合、上の血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上または下の血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上です。家庭血圧(家庭で測る血圧)でみる場合は、上の血圧が135mmHg以上または下の血圧が85mmHg以上です。

高血圧予防と改善のポイント

- 1. 肥満に注意し、減量しましょう**
太り気味の方は、減量することで血圧が下がります。まずは毎日体重を測りましょう。今は太っていない人も、体重が増えると血圧は上がるので注意しましょう。
- 2. 塩分の摂取量を控えましょう**
 - ① 汁物は1日1杯までに。めん類を食べる時は、汁を残す。
 - ② 漬物や佃煮は、食べる回数や1度に食べる量を減らす。
 - ③ 醤油やソースなどは「かける」のではなく、「つけて」使う。
 - ④ 練り物や加工食品は、食べる回数を減らす。
 - ⑤ 塩の代わりに酢やレモンを利用する。
- 3. 野菜・果物をしっかり食べましょう**
野菜や果物に含まれるカリウムは血圧を低下させる働きがあります。ただし、果物には糖分が多く含まれるため、肥満の方は食べ過ぎに注意しましょう。
- 4. 適度な運動を心がけましょう**
1回30分以上の運動を週3回程度続けることで、血圧低下が期待できます。ウォーキングや水泳などの有酸素運動が適しています。
- 5. アルコールは適量を守りましょう**
1日あたりの飲酒量が多いほど、血圧は高くなります。日本酒換算で1日1合(ビールなら500ml、ワインなら240ml)以下を心がけましょう。
- 6. 定期的に血圧測定しましょう**
血圧はちょっとした体調や心理状態、また測る時の姿勢や時間帯によっても変動します。できるだけ同じ時間に同じ場所で測って、日々の変化を確認しましょう。
参考：(一社)日本家族計画協会

これでなくっ茶 やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油井ビル

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

名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

なかきたオンラインショップ 検索