



令和の時代を迎え初めての新年、明けましておめでとうございます。県民の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

富士山の日である2月23日は、天皇誕生日であり、国民統合の象徴である天皇陛下と、国土の象徴である富士山を県民の皆様とともに寿ぎたいと存じます。

本県は、霊峰・富士山の姿のように美しく品格のある「富国徳の美しいふじのくに、づくり」を、県民の皆様とともに「ONETEA M」で進めてまいります。

昨年は、ラグビーワールドカップ2019が開催されました。エコパにおける日本代表対アイルランド代表戦での歴史的な勝利「シズオカ・ショック」が大きな感動を生みました。さらに、日本平夢テラスへの来館者は開館8カ月で100万人を超え、ニューヨークでのSPAC公演は大反響を呼び、県内で研究を進めておられた吉野彰先生がノーベル化学賞を受賞されるなど、本県が世界の檜舞台に立った、誇らしい一年になりました。

今年、東京2020オリンピック・パラリンピック自転車競技が東部・伊豆地域を中心に開催されます。昨年のラグビーワールドカップ2019に加え、この大会を契機に、県民の皆様が自転車をはじめスポーツに親しむ環境づくりを進めます。さらに、スポーツを軸に、人づくり、健康長寿社会の実現、観光振興、新たな成長産業の育成などの新しい挑戦にも取り組んでいきたいと考えています。また、オリンピック・パラリンピックは、文化の祭典でもあります。県内全域で静岡県の魅力を活かした「文化プログラム」を展開し、国内外に発信していきます。

安全・安心の確保は依然として重要な課題となっており、南海トラフ地震の発生に備えた対策を推進するとともに、近年激甚化する風水害・土砂災害対策にも力を入れていきます。さらに年内には、中部横断自動車道が開通し、伊豆縦貫自動車道等の整備も着実に進められています。今後は本県にとどまらない、長野県、新潟県、山梨県をはじめとした関係県と連携し、富士山をはじめ、本州中央部の絶景美や水資源を活かした交流圏の形成を進めていきます。

本県はSDGsのフロントランナーであり、陸・海・空の交通ネットワークの整備・活用を着実に進めることで、直接世界との交流を進めます。世界から憧れられる、誰もが努力すれば人生の夢を実現し、幸せを実感できる「Dreams come true」の「can」の拠点となる地域づくりに取り組んでまいります。結び、今年一年の皆様のお健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。

## しずおか健康長寿財団だより 31

しずおか健康いきいきフォーラム21

### 第6回 ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール

静岡県及びしずおか健康長寿財団では、創作過程を通じて学校や家庭などで健康づくりについて考えてもらう機会を増やしたいという目的で、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・標語を募集しました。

「きれいな空気をありがとう(受動喫煙防止)」「食育又は健診」をテーマに作品を募集したところ、今回は、ポスター215点、標語868点、計1,083点の応募があり、審査の結果入賞作品が決まりました。

素晴らしい作品の中から各部門の最優秀賞(静岡県知事賞)作品をご紹介します。なお、令和元年10月12日(土)、ツインメッセ静岡において入賞作品の表彰式を行う予定でしたが、残念ながら台風の影響で今年度は中止となりました。今後は県内各地で展示を実施する予定です。

テーマ1 きれいな空気をありがとう(受動喫煙) 2 食育又は健診  
最優秀賞(県知事賞)作品

**ポスターの部**

小学生低学年

清水町立清水小学校2年  
戸田 紳之亮さん

小学生高学年

浜松市立新津小学校6年  
中村 珊瑚さん

中学生

磐田市立磐田第一中学校2年  
鈴木 琵琶さん

高校生

静岡県立浜松江之島高等学校1年  
高橋 菜摘さん

**標語の部**

きれいな空気をありがとう

考えて あなたの煙 誰が吸う?  
▲静岡市立長田南中学校1年 小林 桃花さん

健診

健診は 自分の体を知るチャンス  
▲静岡市立清水第四中学校1年 鈴木 亜彩さん

## ＜保健指導講話＞ 生活習慣を整えて寒い冬の「冷え」を乗り切ろう!



### 1. 人間の体温調節機能について

人間には生命活動を維持するために、体の中心部の温度を常に37℃に保とうと、環境の変化に応じて体温を調整する機能があります。寒いときは、四肢の末端や皮膚の表面近くにある血管を縮め、熱を逃がさないようにします。また、心臓や肝臓など重要な臓器が集まる体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようとします。そのため、手足や足先などの四肢の末端には血液がいきわたりにくくなり、温度が下がります。

冷え症とは、人が寒さを感じない温度でも全身や手足、下半身などの体の一部が冷えてつらいと感じる症状のことです。おもに自覚的・社会的な病名であり、医学的診断ではありません。

### 2. 冷え性を改善、予防するポイント

- 室内と室外の温度差を7℃以内で保つことがポイント!  
・皮膚血管運動による体温調節が可能な範囲(7℃以内)に温度差を調整しましょう。  
・眠る際には体全体を温める電気毛布より足元だけを重点的に温めるものを選択しましょう。
- 下半身は暖かく、上半身は重ね着で調節がポイント!  
・首元は冷やさないようにしましょう。  
・体を締め付ける衣服は選ばないようにしましょう。  
・夏でも冬でも上半身は前開きのものを羽織り、環境に応じて調整しましょう。
- 規則正しく3食摂ること、バランスよく食べることがポイント!  
・朝食は欠食しないようにしましょう。  
⇒朝食を食べることで代謝を高め、体温を上昇させる効果があります。  
・体の熱を保つために、できるだけ温かいものを選ぶようにしましょう。  
また、体を温める作用のある「温性」の食品を上手に使うようにしましょう。  
⇒冷たい飲食物(アイス、清涼飲料水等)は胃や腸などで消化される際に温められます。温める際、体内の熱を消費してしまいます。
- 生活の中で活動量を増やすことがポイント!  
・階段を使う、家事を積極的に行う等、生活の中での活動量を増やしましょう。また、余裕があれば、ウォーキングやジョギング、ストレッチ等定期的な運動習慣を持ちましょう。  
⇒中等度の動作をしていると、安静時より代謝活動が高まり、(骨格筋)が生み出す熱量が3倍以上になります。また、無理なく続けられる軽い運動はストレス解消にもなり、自律神経の調整に役立ちます。
- 入浴はぬるめの長湯がポイント!  
・38~40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかるようにしましょう。  
⇒副交感神経が優位になり、心身共にリラックスし、末梢の血管が充分に開きます。また、浮力と水圧の効果で足腰の筋肉が緩み、体の隅々に血液がいきわたり、冷えやむくみの改善にも優れた効果を発揮します。

参照：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット テルモ体温研究所

これでなく茶 やさしさのブレンド

薬中北 北品 かつめいちや

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。

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 / 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

なかきたオンラインショップ 検索