



令和3年 知事年頭挨拶

静岡県知事

川勝平太

新しい年となりました。県民の皆様には、希望をもって新年を迎えられたことと存じます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症で私たちの暮らしが一変した一年でした。県民の皆様には不要不急の外出自粛、学校の長期休校、休業要請等、御協力いただきました。また、新しい生活様式の実践をはじめとする感染防止対策に、皆様が一丸となって取り組んでいただいたことに感謝申し上げます。引き続き日々の感染防止対策の徹底をお願いいたします。

県は、ウィズコロナ・アフターコロナの時代に向け、引き続き感染拡大防止対策と社会経済活動の両立を図ってまいります。医療提供体制の整備・拡充を進めるとともに、新たな地域主導型の経済政策「フジノミクス」を推進し、山梨県や長野県、新潟県と連携した「バイ・山の洲」の取組による財とサービスの消費喚起や、医薬品・医療機器産業の国産化・輸出産業化など、リーディング産業の育成を図ってまいります。

県はこれまでも「ポスト東京時代」の理想郷づくりに取り組んでまいりましたが、コロナ禍を契機に、地方暮らしへの関心が高まり、リモートワークも普及するなど、地方回帰の動きが進んでいます。その中で移住先として選ばれようとする首都圏との近接性、多様な産業などの本県の強みと美しい自然環境、歴史に培われた文化、豊かな食材などの地域資源を生かした、多様なライフスタイルの選択肢を国内外に発信してまいります。

安全・安心な地域づくりは、最も重要な課題です。防災先進県として、コロナ禍においても自然災害などから県民の皆様の生命や財産、暮らしを守るため、市町と協力し、万全の体制を整えてまいります。

今年、延期となった東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。新たな日程と会場が決まり、自転車競技の開催地として気持ちも新たに再スタートを進め、さらに新型コロナウイルス感染症を克服した、あるいは克服できるという意思を、県内外に発信していきたいと思えます。

本県は、「富国・有徳の『美しいふじのくに』づくり」静岡県をDreams.com, true in Japanの拠点にすることを基本理念とし、県政運営に取り組んでまいりました。今年度は、「静岡県の新ビジョン（県総合計画）」の基本計画が最終年度を迎えます。「総括の仕方が出発の仕方を決める」という考えの下で、これまでの取組を総括し、次期計画策定につなげてまいります。

静岡県が地方回帰のフロントランナーになるよう、「帰去来いざ、故郷ふじのくにへ」をキャッチフレーズに、ウィズコロナ・アフターコロナ時代においても持続可能な地域社会の実現に向けて、全力で取り組んでまいります。結びに、今年一年の皆様のご健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます、年頭の御挨拶といたします。

### しずおか健康長寿財団 だより 35

#### 第7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、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、健康づくりに関するポスター・標語を募集しました。「運動・身体活動」「食育」の2つをテーマに作品を募集したところ、ポスター521点、標語680点、計1,201点の応募があり、各部門で入賞作品を決定しました。今後は県内各地で作品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の最優秀賞（静岡県知事賞）をご紹介します。

#### ポスターの部

<p>浜松市立気賀小学校3年 鶴見 琥珀さん</p>	<p>小学生低学年</p>	<p>浜松市立気賀小学校5年 鶴見 琴音さん</p>	<p>小学生高学年</p>
<p>磐田市立豊田南中学校3年 手嶋 美結さん</p>	<p>中学生</p>	<p>常葉大学附属菊川高等学校1年 川村 芽生さん</p>	<p>高校生</p>

#### 標語の部

<p>運動・身体活動</p>	<p>おとうさん いっしょにあるこう たのしいね 浜松市立伊佐見小学校2年 長谷川 新さん</p>
<p>食育</p>	<p>おいしいよ ぼくがつくった なつやさい 浜松市立白鰐小学校2年 大石 琉聖さん</p>

### <保健指導講話> 新型コロナウイルス感染とストレスの関係性



竹内 陽子 浜松健診センター 保健師

あけましておめでとうございます。去年の今頃は新しい年の始まりに喜びと期待に胸を膨らませていた方も多かったでしょう。しかし、実際には新型コロナウイルスの世界的大流行によって、多くの混乱がもたらされた年になってしまいましたね。もう「コロナ」という名前を聞くだけでも、ストレスを感じたり、不安な気持ちになってしまう方が多くいるかもしれません。これは人が脅威にさらされた時に生じる普通の反応です。ましてや今回のように終りの見えづらい状況であれば、通常よりも強く出現するかもしれません。このような強いストレスは免疫力を低下させる一因にもなるとも言われています。皆さんも疲れている時や忙しかったりするときに体調を崩したりすることはありませんか？これは、ストレスによって免疫力が低下していることが影響しています。

免疫力は、本来備わっている自分自身の力で病気を防ぎ、治す力のことです。この力が弱ってしまうと様々なウイルスや病原菌に感染し、風邪などの病気にかかりやすくなると言われています。新型コロナウイルス感染症もウイルスに感染することによって発症しますので、免疫力の低下には注意が必要です。では、なぜ強いストレスが免疫力を低下させるのでしょうか？

- ストレスによって免疫力が低下する仕組み：その①「自律神経のバランスの乱れ」  
強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れます。そのことで食欲不振や血行不良を招き、栄養バランスが悪くなります。その結果、免疫機能の主役であるリンパ球の働きを鈍らせます。
- ストレスによって免疫力が低下する仕組み：その②「ストレスホルモン放出」  
ストレスホルモンはリンパ球の活性を奪い、免疫力を低下させます。

では、その対処法としてはどのようなものがあるのでしょうか？

- ・知らず知らずに感じている緊張をほぐす
- ・信頼している友達や家族と連絡を取り、話をする
- ・食事や睡眠、運動を適度にとり、健康的な生活習慣を送る
- ・気持ちが落ち着くからといって、たばこやお酒などに頼ることは控えるなど自律神経を整えるように心掛けましょう。

その他にも、ゆっくりと入浴をする、適度に身体を動かす、読書、映画を見るなど、人それぞれでストレスを発散できる方法が違うと思います。これを機会に、自分ほどのストレス解消法が合っているのかを見つけるものもいいかもしれませんね。

# 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

かづめいちや

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 / <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

なかきたオンラインショップ 検索