



一期一会 ichigoichie

人生100年時代の到来 ～フレイル予防で健康長寿を！～

9月に入りようやく暑さも和らいできました。皆様、体調を崩されてはいませんか？

今日15日は「老人の日」、また、第3月曜日の16日は「敬老の日」です。

日本人の平均寿命は、女性が87.32歳、男性が81.25歳と男女とも過去最高を更新、日本は世界で3本の指に入る「長寿大国」。

徳島県で65歳以上の方は、約24万1千人、ちょうど県民の3人に1人の割合となり、高齢化率は長寿大国・日本の中でもトップクラス。中でも100歳以上の方は、約540名と、本県は「人生100年時代」を先取りする「長寿先進県」です。



「いきいき百歳体操」でいつまでも健やかに！



フレイル予防講演会を開催！
詳しくはこちら

さて、誰も歳を重ねても元気でいたいの。それでも、加齢に伴い心身の活力（運動・認知機能等）が低下する「フレイル」と呼ばれる状態になりがちに！

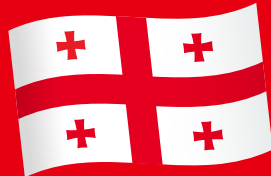
フレイルになると、例えば、風邪が原因で肺炎を発症したり、転倒して骨折から寝たきりになるなど、日常的な出来事から要介護に進行することがあります。しかし、適切な対応を行えば、健康な状態に戻すことは十分可能です。

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」三位一体の対策を行うことが重要。このため、地域でフレイルチェック及び助言などに活躍する「フレイルサポーター」や専門的視点で支援する「フレイルトレーナー」の養成、また、地域の集会所などで、お互いに心身の健康状態を確認し合う「気づきの場」を設けることに取り組むこととしています。

高齢者の方々がはたつとされれば地域の活力にもつながります。これからも皆様が「生涯現役」でご活躍頂けるよう、学びの場や就労機会の創出、そして健康づくりに取り組んで参りますので、ご理解、ご協力をお願いしますね！

(徳島県知事 飯泉嘉門)

ラグビーワールドカップ2019に出場する ジョージア代表を応援しよう！



ワールドカップ5大会連続出場の強豪国「ジョージア」代表が、ここ徳島で事前チームキャンプを行います。ラグビーワールドカップ2019の興奮、世界屈指のパワーとスピードを徳島で体感しましょう！

世界を体感！公開練習

格闘技大国ジョージアのスクラムは世界屈指の強さ。着実に進化を続けるジョージアラグビーを間近に見られる最大のチャンス！

●とき／9月12日(木)・13日(金)・15日(日) [入場無料]

●ところ／鳴門・大塚スポーツパーク球技場

13日(金) 11:00～12:30 トップリーグのHonda HEATとの合同練習

※動画の撮影はご遠慮ください。練習時間は直前に決定しますので下のウェブサイトからご確認ください。



Jaba Bregvadze
ジャバ・ブレグバゼ



Giorgi Nemsadze
ギオルギ・ネムサゼ



David Kacharava
ダヴィト・カツハラヴァ



Merab Kvirikashvili
メラブ・クヴィリカシヴィリ

ラグビーをみんなで楽しもう 「徳島ラグビーファンゾーン」

イベントスケジュール

10:00 ファンゾーンオープン

11:00 FM徳島公開生放送
ジョージア代表チーム応援番組 GO!!ジョージア
ゲスト 秋山陽路さん(Honda HEAT) 貞光工業高出身

12:00 ステージイベント

13:30 ラグビージョージア代表徳島県民壮行会

14:20 ジョージア代表選手サイン会



●とき／9月14日(土) [入場無料]

●ところ／鳴門・大塚スポーツパーク球技場・駐車場

「交流イベント」や「食の交流」などを通じて、「ジョージア」や「ラグビー」の魅力を大いに感じよう！

ラグビーアクティビティ

●食の交流 どり・ぱりキッチン阿波ふうど号
徳島県産食材を使ったジョージア風料理(試食)
●11:00～ ●13:00～ (限定各100食)

●ジョージアの魅力体験 ジョージアの食・文化体験

●来場記念品配布
オリジナル缶バッジ・オリジナルステッカーセット(500個)

ラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイング

四国大学にて開催

迫力の大大画面で県民一体となって応援しよう！

[入場無料]

●9月23日(月・祝) 19:15
ウェールズ対ジョージア
(共通講義棟R102講義室)

●9月29日(日) 14:15
ジョージア対ウルグアイ
(音楽ホール)

●10月11日(金) 19:15
オーストラリア対ジョージア
(音楽ホール)

※ジョージア代表が決勝トーナメント進出の場合も四国大学で実施予定

●お問い合わせ先(練習時間の案内、各イベントの天候不良による中止の案内)
スポーツ振興課 国際スポーツ交流室 ☎088-621-2553 FAX088-621-2819
(徳島県ホームページ <https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippanokata/kyoiku/sports/5029031>)

詳しくはこちら



このコーナーでは、随時他府県との記事交換を行っています。今回は兵庫県からのお便りです。

ひょうごe-県民制度について

兵庫県ゆかりの方(出身者、居住経験があるなど)が「ひょうご県外県民」としてご登録いただくと、電子マネー機能付きのひょうごe-県民証を無料で発行。



e-県民証で買い物をするたびにポイントがもらえ、電子マネー事業者からは兵庫県に「企業版ふるさと納税・寄付」される仕組みとなっています。

お得な上に、地域貢献にもつながるひょうごe-県民に、ぜひご登録ください。

【問】兵庫県 地域創生課
☎078-362-4374
FAX078-362-3950

詳しくはこちら



藍場町地下駐車場・松茂駐車場が より便利になりました！

●料金改定
●藍場／平日に加え1,000円上限を土日祝まで拡充(8/12～8/15は除く)
●松茂／1日目の駐車料金金を500円に値下げ
●減額制度
●身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がご利用された場合、藍場町地下駐車場については最初の2時間分が無料、松茂駐車場については、最初の24時間分が無料となります。
●藍場・松茂どちらも藍場町地下駐車場の管理事務所にてお手続きください。
管理事務所(株)ティビキイ ☎088-622-4472



【問】企業局 経営企画戦略課
☎088-621-3256
FAX088-621-2877

詳しくはこちら



「経済センサスー基礎調査」へのご理解・ご回答をよろしくお願いします

●調査目的
全ての産業分野における事業所の活動状態等の基本構造を全国および地域別に明らかにするため、総務省統計局・徳島県が実施。
●調査対象
全ての民営事業所(個人経営の農・林・漁業など一部事業所を除く)
●調査方法
●調査員が外観等から活動状態を確認
●新たに把握した事業所に対しては調査票を配布
●調査期間 令和元年6月～令和2年3月



【問】統計データ課
☎088-621-2734 FAX088-621-2835

経済センサス 検索



Q. 県民の素敵な出逢いと幸せな結婚を応援する「○○○○とくしま」。○に入る言葉は何でしょうか。

あとりえ市
なんと金時
レアチーズポテト
(3個入×2箱)
[提供] (株)五線譜
☎088-669-3781
<http://www.atelier-ichi.com/>



●答え、住所、氏名、年齢、感想、取り上げて欲しいテーマなどを記入の上、はがき、Eメール(宛先は表紙上部に記載)また2次元コードでご応募ください。
締切 9月25日(水) 必着
8月号の正解は「災害列島」でした。

掲載写真募集中!

●次号テーマ「徳島の食材」
皆さんの撮影した写真が広報紙や県HPに掲載されます。ぜひご応募ください!



あわとくVOICE

●新しい時代! 未来の徳島に期待したい。(70代/女性) ●「人口減少」「災害列島」という課題は、日本はもちろん徳島県においても重要な課題であり、とても難しいことだと思います。(50代/男性) ●いつも隔々まで読んでいます。新しい発見があるのが楽しみです!(60代/女性)