

73号

2017年1月

冬

すこやか長寿

健康いきいき心ときめき

～私たちは、あなたの「はつらつ人生」を応援します～



理事長ご挨拶

特報

ねんりんピック長崎2016

健康はつらつゼミ

禁煙はいつでも遅くない



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の説明 **ねんりんピック長崎2016の総合開会式が長崎県立総合運動公園で開催され、本県選手団は堂々と入場行進しました。**

総合開会式には当地の諫早市立みはる台小学校の児童10名も参加しました。

式典前には児童と交流会を行い、手作りの大きな横断幕と熱烈な激励をいただき、選手の皆さんは大感激でした。

また選手団からは、特製のタオル、バッジ、バッグが贈呈され、児童も大変喜んで交流会は終始和やかでした。



理事長ご挨拶

謹賀新年

しずおか健康長寿財団 理事長 佐古伊康 3

特報

～長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい～

ねんりんピック長崎2016 本県選手団が大活躍! 4

健康はつつぜみ

禁煙はいつでも遅くない

静岡市保健所長 加治 正行さん 8

地域密着情報

特派員だより① **ボランティアガイドの魅力!** 齊藤 幸蔵さん 10

特派員だより② **好奇心いっぱい、薬いらずの85歳** 金子 紹夫さん 11

特派員だより③ **学校と子ども達とすう兄と** 伊藤 進さん 12

健康づくりのポイント

定期的な歯科受診で歯の寿命を延ばそう!

静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の三要素

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紹介 14

財団会員事業レポート

9月 **東京宝塚劇場観劇(信長～下天の夢)** 16

ヤクルト工場見学～須山浅間神社～富士山遊歩道へ 16

10月 **浜名湖ガーデンパークとウォーク・フェスタ2016** 16

かなみ仏の里美術館と観音霊場巡り～火雷神社～ 17

紅葉の函南原生の森公園へ

11月 **紅葉の始まり・高尾山ウォーキングと八王子城跡** 17

財団だより

イベント開催のご案内

(すこやか長寿祭熟年メッセージ大会、しずおか健康づくりサポーター連携・協働の集い) 18



謹賀新年

しずおか健康長寿財団 理事長

佐古 伊康



昨年10月、2015年国勢調査の確定値が公表されました。外国人を含む総人口は、2015年10月1日時点で、1億2709万人余となり、2010年の前回調査から約96万人減少しました。年齢区分をみると、総人口の8人に1人を占める75歳以上が1612万人、14歳以下の子供が1588万人で、高齢者の数が子供の数を初めて上回りました。75歳以上の人口は30年間に3.4倍に増加し、14歳以下は4割減少しました。現在の人口減少は、出生数が死亡数を下回る自然減が原因で、少子高齢化に歯止めがかかっていません。

将来、わが国の少子高齢化の進展が、世代間の格差意識を増大させて分断と対立を生むと、社会的な波乱要因になりかねません。

経済協力開発機構の資料によると、関係諸国の生産性の伸びは、高齢化によって低下することが指摘されています。しかし、

2045年には進化したAI(人工知能)が人間の頭脳を超えて、人類を支配する技術的特異点を迎えるという見解があります。このことは、最近、プロの囲碁棋士がコンピュータに負けたことで、現実味を帯びてきました。技術的特異点に到達すると、科学技術の進歩を支配するのは人ではなく、AIになるといえます。

変革への適応能力は世代を超えて必要です。この世を支配するのが人にせよAIにせよ、少子高齢化によって生産年齢人口が減少するわが国の将来は、高齢者パワーに懸かっています。健康寿命が延伸した現在では、経験豊かな高齢者の活用が生産性向上に欠かせなくなっています。

特に、高齢になっても柔軟な脳力を発揮できる人では、労働参加によって得た金力(消費)が、世代間格差と分断を和らげるのに役立ちます。働けば年金が減り負担が増える社会では

あつても、高齢者は生きがいを見出せる技術と体力を鍛えて、働く場を提供する社会に貢献したいものです。

健康長寿には、健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり(社会参加)が大切です。生きがいはアンチエイジングの源泉で、知的な交流は脳力の錬磨を推進します。年寄りの冷や水と言われないう程度に、社会参加に心がけて体力と脳力を鍛えましょう。

しずおか健康長寿財団の職員一同は、皆様の社会貢献に資するべく、健康寿命の延伸と生活の質向上に努力する所存です。今年も宜しく御願ひ致します。



長崎で ひらけ長寿の 夢みらい
ねりんピック長崎2016 本県選手団が大活躍!



第29回全国健康福祉祭ながさき大会(ねりんピック長崎2016)が平成28年10月15日(土)から18日(火)まで、長崎県内12市3町で開催されました。

静岡県選手団は9月30日(金)に結団式を、10月6日(木)には知事表敬訪問を行い、健闘を誓い合いました。

10月15日(土)の総合開会式は、諫早市の長崎県立総合公園陸上競技場で開催され、本県選手団は当地の諫早市立みはる台小学校の児童とともに堂々と入場行進(上写真)しました。

10月16日(日)からの競技には、24競技に171名が参加しました。この内、剣道は五島市、ウォークラリーは壱岐市と、ねりんピック初めての離島での開催となりました。また、美術展には6部門に12作品を出品しました。

本県選手団は「静岡県のはつらつ高齢者ここにあり」と活躍し、9競技11種目、美術展3部門で上位入賞するなど、優秀な成績を収めることができました。

結団式 9月30日

県総合社会福祉会館に選手が集結し、県旗が渡瀬浩静岡県健康福祉部部長代理から伊藤英明選手団長を経て、宮川静夫旗手に渡されました。

池谷和昭・中島オリエさんが、「熟年パワーを存分に発揮し、正々堂々と競技します。全国の選手及び長崎県の人々と大いに交流の輪を広げます」と力強く決意表明しました。



県旗の授与



決意表明

知事表敬訪問 10月6日

選手団の代表が川勝平太知事を表敬訪問し、活躍を誓いました。



川勝平太知事(写真中央)との記念撮影

競技等の結果（入賞者の紹介）

◎ 美術展

彫刻部門（厚生労働大臣賞）

大場啓史さん（松崎町）が最高賞を受賞。熊本大会（平成23年）の受賞に続き、今回で2度目の快挙です。

洋画部門（長崎県知事賞）

水島忠夫さん（御前崎市）が2番目の知事賞を受賞。選手団とともに長崎県に同行し、ねんりんピックを体感されました。

日本画部門（銀賞）

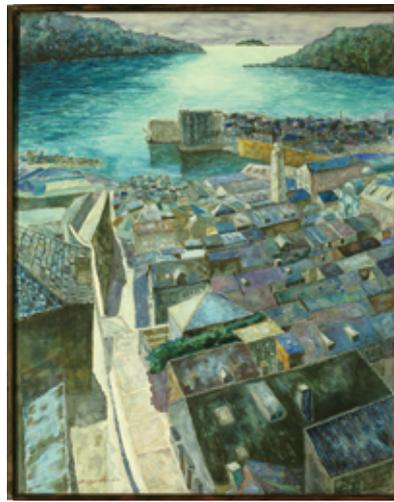
池谷千恵子さん（清水町）が受賞。3部門に3人が入賞する大活躍でした。



左から厚生労働大臣賞の大場さん、佐古当財団理事長、長崎県知事賞の水島さん



厚生労働大臣賞の大場さんの作品「想（そう）」



長崎県知事賞の水島さんの作品
「青い刻（あおいとき）」



銀賞の池谷さんの作品
「収穫Ⅱ」

◎ スポーツ交流大会

サッカー（団体優勝）

福島県、宮崎県、さいたま市の強豪と同組のBブロックにおいて、本県代表の「焼津飛魚クラブ」の選手の皆さんは、2日間で3試合を行い、3戦全勝で優勝を飾りました。さいたま市戦は終了間際に1点差を逆転する激闘でした。

メンバー

鈴木正和さん・丸山義明さん・大石愛二さん
山川悟さん・成瀬敏弘さん・鈴木銀次郎さん
望月寿行さん・金子富之さん・遠藤一友さん
杉山辰也さん・木野勝次さん・山田真典さん
米村高栄さん・市川隆司さん・原田安良さん
比留間義行さん・村松眞行さん・市川雅司さん
中島正人さん・河本喜久さん



島原市営平成町人工芝グラウンドにて、雲仙普賢岳をバックに全員で記念撮影



宮崎県戦で敵陣に切り込む比留間さん

競技等の結果（入賞者の紹介）

◎ スポーツ交流大会

マラソン（個人2位・6位入賞）

増田昌康さん（島田市）が10km男子70歳以上の部において2位を受賞。43分17秒の好タイムでゴール。終盤追い上げ、1位とはわずかに7秒差でした。

また、杉山重好さん（袋井市）が3km男子70歳以上の部において6位入賞（13分12秒）を果たしました。



会場の長崎県立総合運動公園陸上競技場（諫早市）に渡瀬部長代理、佐古当財団理事長がマラソンメンバーを応援
※右から3人目が増田さん、左から3人目が杉山さん



力走する増田さん（左）

グラウンドゴルフ（個人2位）

大槻幸太郎さん（牧之原市）が3ラウンド56で2位を受賞、1位とはわずかに1打差でした。

1日目1・2ラウンド終わって44（23・21）でしたが、2日目の3ラウンド目にホールインワンを2回出す猛チャージの12でまわり、一気に2位に浮上。本人も驚く見事な追い上げでした。



月の20日は試合に出て腕を磨いている大槻さん



長崎市総合運動公園にて

インディアカ（団体2位）

団体で2位を受賞。「WING OVER」の皆さんは、明るく、息の合ったチームワークで、2日間で6試合を戦い抜きました。優勝した静岡市チームとともに、本県のレベルの高さを全国にアピールできました。

メンバー
増田三三さん 川口浩之さん 五十嵐憲治さん
野々本幾代さん 大窪美恵子さん 増田美保子さん



波佐見町体育センターにて



水泳（個人3位）

小林凱さん（磐田市）が50m女子平泳ぎで3位（59秒37）を受賞。週3日、1日4種目を2km位泳いでいる成果を発揮しました。



長崎市民総合プールにて

卓球（団体優秀賞）

団体で優秀賞を受賞。2日間で7試合を戦い抜きました。特に決勝トーナメントの千葉県戦での壮絶なラリーに会場が沸きました。

メンバー
富樫昭弘さん 清孝行さん
秋山雅彦さん 花村真弓さん
橋本ますみさん 小山秀子さん



大村市体育文化センター（シーハットおおむら）にて

◎ スポーツ交流大会

剣道(団体優秀賞)

ベスト16の優秀賞を受賞。
福岡空港からプロペラ機で約1時間、離島の五島市(福江島)へ。予選ではコント赤信号の渡辺正行さんがメンバーの東京都に4-1で圧勝。TBS「炎の体育会TV」の取材も受けました。

メンバー

佐藤昌宏さん 杉森義昭さん 黒木正之さん
西森和男さん 田村英敏さん



五島市中央公園市民体育館にて



五島つばき空港にて

◎ 文化交流大会

囲碁(個人全勝賞・優秀賞、団体優秀賞)

鈴木俊雄さん(長泉町)が全勝賞を、長崎清登さん(富士市)が優秀賞を受賞。
さらに団体(鈴木さん、長崎さん、峰松範子さん)でも優秀賞を受賞する大活躍でした。



西海市西彼総合体育館にて

将棋(個人3位)

井鍋久雄さん(島田市)が西時津ブロックで3位を受賞。



時津町コスモス会館にて

伊藤団長も大活躍

伊藤英明団長もソフトバレーの監督兼選手として出場。総合開会式では団長を中心に小学生の皆さんと交流。小学生から選手団へ、選手団から小学生への相互の質問が行われ、短い時間でしたが世代を超えた絆が生まれました。



ソフトバレーボールの選手の皆さん
(伊藤団長は左端)



諫早市立みはら台小学校の皆さんと
伊藤団長(後列右から3人目)・宮川旗手

報告会 11月11日

伊藤英明団長(前列右から2人目)、佐古伊康当財団理事長(同3人目)とともに、各競技種目で入賞した静岡県代表選手18名が、吉林章仁副知事(前列中央)に成績を報告しました。



予告

平成29年度の「ねんりんピック」は、平成29年9月に秋田県で開催されます。本県予選会は平成29年4～5月にかけて開催の予定です。



禁煙はいつでも遅くない

静岡市保健所

所長 加治 正行 さん

●今やめても遅い？

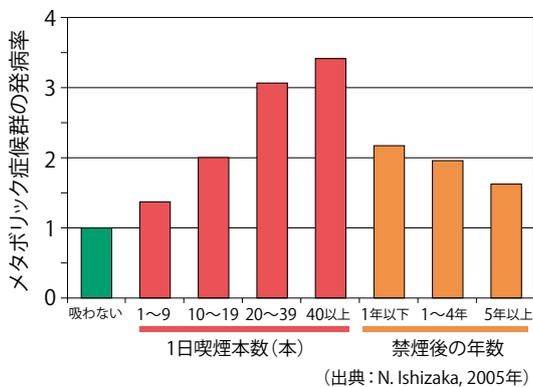
タバコを吸っていらっしゃる皆様、「そろそろやめようかな」と思っているんじゃないですか？ 実は今吸っていらっしゃる方の約7割は「禁煙に挑戦した経験がある」という調査結果が出ています。「本当はやめたい」という人が多数派なのです。

でも「もう何十年も吸ってきたから、今さらやめても遅い」と思い込んでいらっしゃる方、いらっしゃいませんか？ 実は長年吸ってこられた方でも、禁煙すれば様々な病気のリスクが下がることがわかっています。

たとえば、図1は日本人の定期健診から得られたデータです。タバコを吸う本数が多いほどメタボリック症候群にかかりやすくなることが明らかですが、禁煙すると徐々にリスクが

下がることもわかります。長年吸っていた方でも、禁煙して10年くらい経つとメタボリック症候群や糖尿病、その他様々な病気のリスクが元々吸わない人と同じくらいまで下がります。禁煙するのに「遅すぎる」ということはないのです。

図1. 喫煙・禁煙とメタボリック症候群



加治 正行 所長 プロフィール

昭和54年 京都大学医学部卒業
 京都大学附属病院小児科、静岡県立総合病院小児科、静岡県立こども病院内分泌代謝科などで勤務後、平成22年より現職
 平成14年 静岡県立こども病院に、わが国初の小児専門禁煙外来を開設
 平成17年 小児医学川野賞

日本公衆衛生学会「たばこ対策専門委員会」、日本小児科学会「こどもの生活環境改善委員会」、日本学術会議「子どもの成育環境分科会」、厚生労働省「受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会」委員等を歴任

●2〜3週間がんばれば

「10年かかるの？」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、これは病気のリスクが下がるまでの期間で、実はもつと早く様々な効果が現われます。タバコをやめると2〜3日で味覚や嗅覚が改善し、呼吸が楽になる、2〜3週間で呼吸・循環機能が改善し、歩くのが楽になる、階段が上がっても息切れしなくなる、などの効果が現われます。つまり、2〜3週間がんばれば、体が若返った、健康になったと実感できるのです。

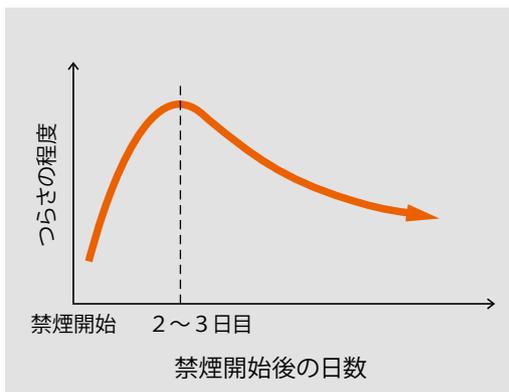
●2〜3週目がピーク

「2〜3週間もがまんするのはつらい」と思われるかもしれませんが、

禁煙のつらさは2〜3日目がピークで、それ以後は徐々に楽になると言われています。

図2は禁煙経験者の実感グラフですが、禁煙を始めると徐々に体内のニコチンが消えて「ニコチン切れの苦痛」が強くなっていきます。そして、2〜3日目に耐え切れずに吸ってしまい、禁煙に失敗する方が多いのです。でもそこでぐつとがまんして吸わないでいれば、あと数日で楽になるのですから、ぜひ2〜3日目の壁を乗り越えていただきたいと思いません。

図2. 禁煙のつらさの経過



しかも、このグラフは薬を使わず自

力で禁煙した場合で、禁煙補助薬（ニコチンパッチ、ニコチンガム、内服薬）を使えばピークはずっと低くなり、楽に禁煙することができます。

ニコチンパッチやニコチンガムは薬局で市販されていますし、医療機関の禁煙外来を受診すれば、ニコチンパッチや内服薬による治療を受けることができます。治療には保険も効いて一定の条件あり、通常3カ月間に5回の通院で自己負担の合計は1万3千円から1万9千円くらいです。

●タバコは内臓脂肪を増やす

「タバコを吸うとやせられる」と思っている方が多いようですが、これとはんでもない間違いで、実はニコチンには内臓脂肪を増やす作用があります。タバコを吸うと確かに一時的に体重が減ることが多いのですが、これは有害物質を吸い込んで体がやつれ食欲も落ちるためで、決して健康的にやせるわけではなく、逆に体内では内臓脂肪が増えているのです。そのため長い目で見るとタバコを吸っている人のほうが肥満になりやす

く、メタボリック症候群や糖尿病をはじめ、様々な生活習慣病にかかりやすいことがわかっています。

「禁煙すると太るのでは？」と心配する方も多く、実際に2〜4kg程度増える方が多いのですが、この程度の体重増加なら健康への悪影響はほとんどなく、しかも禁煙すると内臓脂肪は減りますから、様々な病気のリスクは下がります。

●大切な人のためにも禁煙を

他人のタバコの煙を吸い込む「受動喫煙」が原因で死亡する人が、日本では年間1万5千人との調査結果が厚生労働省から発表されました。交通事故で亡くなる人は年間4千人ほどですから、わが国では交通事故よりもタバコの煙のほうがずっと多くの命を奪っているのです。受動喫煙の被害を受けやすいのは、タバコを吸う人にとって身近で大切な人ではないでしょうか。

ご自身のためにも、大切な人のためにも、ぜひ禁煙を決意していただきたいと思えます。



ボランティアガイドの魅力!

さいとう こうぞう
斎藤 幸蔵さん
 (三島市)

三島市を基点に斎藤幸蔵

さん(七十二才)はボランティアガイドとして、幅広く活動している。

定年退職を迎え、知力、体力の低下防止をするにはどうするか?悩んだ末に得た答え。

それは、歩いて勉強して人と話すことだと思いついて、三島市ふるさとガイドの会に入ってから、最初は資料を沢山持ってガイドをしていた。歴史に詳しいご夫婦をガイドした時に、自分が万が一、間違っている場合もあるかも知れないと気付かされた。それ以来、自分はこう考えていると表現することに変えた。自分が調べて得た知識を基本に

自分の言葉でガイドするようになった。

五〇代の会社員時代に世界遺産を見て回ろうと思いついて、オーストラリアの世界最大のサンゴ礁を見て自然の美しさに感動し、ペルーのマチュ・ピチュ、中東各国の世界遺産他、当時の半数近くを見て回った。自然・歴史への好奇心の原点である。

ボランティア活動は環境省箱根パークボランティア、三島市資料館ボランティア、伊豆半島認定ジオガイド、箱根ジオパーク証明ジオガイド、三島市教育委員会の諮問委員等と活動が広がり、今は月の半分以上をボランティア活動に費

やしている。負担にならないのですか?との問いに、気軽にやること、自分のストレスにならない範囲で活動することだと答えが返ってきた。取材中も依頼の電話が入る。



環境省箱根ビジターセンターにて説明する斎藤さん(緑のユニフォーム)

ガイドの魅力は何といつても、色々な方に会えて刺激を受けることである。また、お客さんが何を知らなかったか、単に歩きたいだけなのか、歴史を知りたいのか?相手に合わせて何を望んでいるのか見抜いて、それに合わせて説明をしていく。お客様が満足をして、

感謝されるのが活力になる。

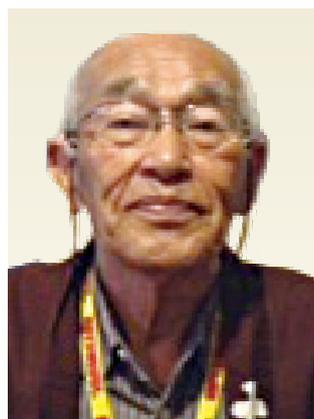
箱根のコースでは、二時間弱のコースも有り、知力、脚力が鍛えられる。価値観の違い、性別、年齢の違い等、色々な人と対話することにより、『つながる』魅力を感じる。

ボランティアの秘訣を聞くと、「現役時代の鎧兜を脱ぐことですね!」と答えが返ってきた。年齢に関係なく自分がどこまでやれるか、最後はやれることをやると力強い言葉が返ってきた。



箱根大涌谷にて

(東部・田方地区生きがい特派員 加藤 孝)



好奇心いっぱい、

薬いらすの85歳

かねこ

つぎお

金子 紹夫さん

(藤枝市)

東海道岡部宿にある大旅籠柏屋は、国の登録有形文化財に指定され、江戸時代の建物や生活・宿場の様子を楽しく学べる施設です。そこでボランティアガイドを務める金子紹夫さん、85歳。元々歴史好きで町の歴史研究会に所属し、平成12年のオープンに伴ってそのメンバーが協力することになり始められました。

とはいえ案内は素人なので、当初はバスガイドさんから説明方法や、柏屋の改修を手掛けた古代建築専門家からの講義等を受けたり、よその史跡へ研修に出掛けたりしながら経験を積

んできました。お客様からの感謝の言葉が励みになったと話されます。しかし当初大勢いたメンバーも現在は5名のみ。金子さんも今は混雑時を中心にした活動に変わっているそうです。



柏屋にてお勤め中の金子さん

というのも、介護が必要な奥様のお世話からハーモニカの演奏ボランティア、朝比奈

和紙の紙漉指導、隣の朝比奈地区の龍勢花火にも加わる等、活躍の場が驚く程多岐に亘っているのです。

76歳の時には、喜寿を迎える記念にと、昔の人が13日間かけて歩いた東海道を同じ13区間に分け、折り畳み自転車を担いで新幹線に乗り、一日一区間を走るという方法で二年がかりで完走。旧道は分かりにくくなってしまった所も多く、行きつ戻りつで地元の方に尋ねながら苦労した道も多かったとか。でも一番大変だったのが、近いからと甘く考え、下調べもしなかった掛川の日坂峠だったというのですから面白いですね。喜寿の年齢になってもこんなことができたのは、70歳までサッカーチームにいて足腰には自信があるからとのこと。今の移動手段はもう家族からやめるように言われているバイクだそうです。

5年程前に山歩きをしていて呼吸が苦しくなり、心臓にペースメーカーを入れて身体障害者1級となってしまうましたが、未だに薬には縁のない体を保っておられます。

どのお話も「超人的！」と感じることはわかりでしたが、帰りに見かけたバイクは私が想像していた50ccではなく、本格的なオートバイでした！



オートバイの扱ひも超人的

いつまでも好奇心を失わず、そのパワーをこれからもたくさんの方に分け広げ、元気な地域作りのメンバーとして活躍ください。

(志太棟北地区生きがい特派員 増田昌江)



学校と子ども達と

すう兄と

いとう
伊藤 進 さん
すすむ
(浜松市)

過疎高齢化が著しい浜松市の最北端、天竜区水窪町では高齢者の割合が50%を超えており、孫と同居しているのはほんの一握りの幸運な高齢者だけとなっています。今年75歳の伊藤進さんもご多分に漏れず、お孫さんとは同居されていません。

一方で、地域特有の慣習や伝統文化の継承を総合学習として学校教育に取り入れたいものの、指導者の起用に苦慮していた地元水窪小学校。十数年前、当時の校長先生と伊藤さんの出会いが、その後の伊藤さんと子ども達の間関係を大きく変えます。

もともと田舎の小学校です。地域とは緩やかに関わっていたのですが、当時の校長先生と「頼みやすく引き受けやすい、ちゃんとした形を作ろう」と話し合い、地元住民による学校教育サポーターの形が実現したのだそうです。「地域サポーター」と名付けられた、お年寄り先生達と地元小学生の交流のスタートです。グループには様々な特技を持つ高齢者が登録していて、得意分野ごとに指導にあたっています。昨年度まで水窪小学校に赴任していた校長先生は、この仕組みに感銘を受け、こ

れぞ「へき地教育」ならぬ「適地教育」である、として、地域外に紹介して下さいました。そのおかげ、かどうかは知りませんが、浜松市の中心部の小学校でも地域住民を先生とする「コミュニケーションスクール」が試験導入されるようになりました。伊藤さん達の試みは学校教育の視点からも大きな功績であると感ずるのですが、ご当人にとっては子ども達や先生方がすう兄(にい)、すう兄と慕ってくれることの方がよほど価値があることのようにです。



まさしく孫を見守るおじいちゃん

今年も秋の気持ちのいい日に、全校生徒によるサツマイモの収穫が行われました。掘り出した大きなサツマイモに、伊藤さんも子ども達と一緒に大喜びです。収穫の様子を撮影する伊藤さんの嬉しそうな笑顔がとても印象的でした。



ほう!でかいのが掘れた

先生方や保護者といった若い世代の方との付き合い合いが広がり、ますますお忙しい伊藤さん、子ども達のためにもいつまでも元気で地域サポーターのリーダーとして活躍下さい。

(浜松北部地区担当生かがい特派員 平澤文江)

健康づくりのポイント

**定期的な歯科受診で
歯の寿命を延ばそう！**

みなさんは、最後に歯科受診したのがいつか覚えていますか？静岡県の調査では、予防のために年1回以上、定期的な歯の受診を受けている人の割合は、平成22年は31.2%でしたが、平成26年は36.1%と、徐々に増えてきています。

定期的に歯科を受診し、歯石をとってもらったり、歯面清掃を受けるなどのメンテナンスを続けると歯の寿命が延びることがわかっています。80歳代では、定期的に受診している方は、自分の歯の本数が3倍近く多いとの報告もあります。

歯周病の発症には、ほとんどの場合、細菌が関与しています。口の中には様々な細菌が棲みついていて、デンタルプラーク（歯垢）1グラムには、1000億個を超える細菌が含まれています。これらの細菌のうち、一部の細菌が、タンパク質を分解したり毒素を産生したりします。その結果、歯ぐきが腫れたり、歯ぐきから血や膿が出たり、歯の周りの骨がなくなつて歯が揺れるようになったりという症状が起こります。



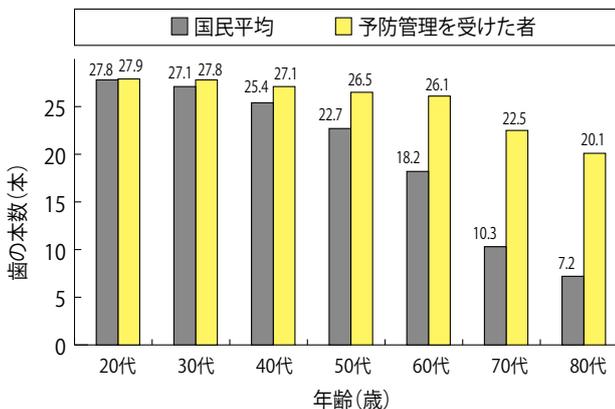
歯垢はネバネバしていますので内部に薬剤が浸透しにくく、殺菌剤でうがいをしても完全になくなることは期待できません。原始的ではありませんが、歯ブラシなどで機械的に除去するのが、歯周病の予防と治療に最も効果的な方法です。

歯垢を歯の表面からできるだけ取り除くには、毎日、適切に歯ブラシや歯間ブラシを使用してセルフケアを行うことが大切です。歯と歯の間の部分は、歯ブラシが到達しにくく、歯周病が起こりやすい部分ですので、特に気を付けて行う必要があります。歯並びや磨き方のクセなどありますので、歯科医師や歯科衛生士に相談するのもよいでしょう。また、どんなにきれいに歯磨きをしたとこ

ろで、意外と磨き残しがあるものです。歯石がついてしまった場合は、自分で取り除くのは難しく、歯科医師や歯科衛生士にとってもらう必要があります。歯科医師や歯科衛生士が歯垢や歯石などをとることをプロフェッショナルケアと呼びます。セルフケアとプロフェッショナルケアを組み合わせることが歯の寿命を延ばすのにも重要です。

静岡県は、健康寿命が全国トップクラスです。生涯を通じて口から食べるために、定期的な歯科受診をお勧めします。

定期受診の有無と歯の本数



静岡県健康増進課

国民平均:歯科疾患実態調査1999、厚生省
予防管理を受けた者:新潟大学予防歯科講座調べ、2002

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。

今年度は、ポスター・標語を合わせて543点の応募があり、入賞作品について表彰を行うと共に、より多くの方々にご覧いただけるよう、今後県内各地で展示する予定です。

今回は、素晴らしい作品の中から、それぞれの部門で静岡県知事賞、しずおか健康長寿財団理事長賞に輝い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」

静岡県知事賞受賞作品

ポスターの部

小学校低学年の部



沼津市立門池小学校
西明 俐人さん

小学校高学年の部



浜松市立奥山小学校
沖田 まいさん

中学校の部



浜松市立南部中学校
山本 みあさん

高等学校の部



日本大学三島高等学校
池澤 翠さん

標語の部

食育

「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 白砂 翔平さん

健診(検診)

健診は あなたを守る サポーター 浜松市立佐藤小学校 登 柊祐さん

しずおか健康長寿財団理事長賞受賞作品

ポスターの部

小学校低学年の部



沼津市立第二小学校
中西 雪さん



沼津市立第三小学校
鈴木 理緒菜さん



熱海市立多賀小学校
岩澤 月詞さん

小学校高学年の部



静岡市立長田東小学校
八十濱 結菜さん

中学校の部



磐田市立神明中学校
鳶原 敬登さん



磐田市立豊岡中学校
村松 怜旺さん

高等学校の部



静岡県立富士宮東高等学校
菅野 紗加さん



日本大学三島高等学校
杉山 太一さん

標語の部

食育

地産地消 すれば発見 地域の魅力

磐田学園磐田東中学校 伊藤 祐貴さん

ママおはよう きょうのごはんも おいしそう

浜松市立芳川小学校 岩堀 由依さん

健診(検診)

健診を 受けて安心 「異常なし」

磐田学園磐田東中学校 北原 愛莉香さん

行くゆうき うける気もちが よぶけんこう

浜松市立内野小学校 西坂 元翔さん

9月2日

東京宝塚劇場観劇
(信長〜下天の夢)

夏の恒例、東京宝塚劇場観劇。今回は、会員事業では初めての日本の歴史上人物「織田信長」が登場。ロック・ミュージカル風にアレンジされた、迫力ある舞台でした。月組トップスター「龍真咲」の退団記念公演となり、シャイニング・ショー「フォーエバー・ラブ」では、豊かな歌唱力とエネルギー溢る龍真咲の魅力に会員の皆さんは感動していました。



東京宝塚劇場ロビーにて

9月27日

ヤクルト工場見学〜須山浅間神社〜
富士山遊歩道へ

雨続きの数日から一転して爽やかな一日となりました。ヤクルト工場見学では、エスペラント語で「ヨーグルト」がヤクルトに：など、ガイドの細やかな案内と試飲タイムが人気。須山浅間神社では、ボランティアの分かり易い説明が好評で、いのししの目を形取った灯籠の説明など興味津々のようでした。



ガイドさんの話で勉強中

最後は静岡発、三島発組の90名が合流し、御殿場高原ホテルでおいしい昼食を済ませたあと、いざ富士山遊歩道ウォーク。完歩後の忠ちゃん牧場でのソフトクリームに行列が出来ていました。(企画：森嶋スタッフ)



雄大な景色が気持ちいい

10月1日

浜名湖ガーデンパークと
ウォーク・フェスタ2016

浜名湖ガーデンパークでノルディック・ウォークに挑戦しました。ノルディック・ウォークとは、2本のポールを交互に地面について歩く、北欧生まれのウォーキングです。天気が心配されていましたが、無事雨に降られず、35kmの道のりを気持ち良く歩くことができました。また、ノルディック・ウォークの後は、浜名湖ガーデンパーク内で血管年齢などの測定をしました。(職員：稲益大悟)



職員の指導の下、準備体操



火雷神社にて
撮影:森嶋勝美さん

かななみ仏の里美術館・裏手の観音霊場では、スタッフを通じて会員の皆さんが満足している様子が窺えました。「説明を受けて少しは仏像を知ることが出来た。手の形を知るだけでも良かった。」(森嶋スタッフ)、「普段気にしていない仏像の位置付けについて分かった。」(増田スタッフ)、「仏の里美術館は来たことがあるが、観音霊場巡りは知らなかった。」(杉スタッフ)等。



森林浴は気持ちいい!
撮影:勝呂武さん

火雷神社では、新井スタッフの分かり易い説明で、何故?鳥居が折れたのか。などが理解できました。原生の森公園は紅葉が始まっており、サクサクと落ち葉を踏みしめ、メタセコイヤ、ヒメシヤラの木を眺めながら森林浴を楽しみました。(企画:新井スタッフ)



八王子城跡にて
撮影:勝呂武さん

最初に、まだあまり知られていない八王子城跡へ向いました。少人数に分かれてボランティアガイドと共に山城跡へ。次は標高599mの日本一登山者の多い高尾山です。高尾山ウォーキングは春、初秋に続いて今回3回目、紅葉の始まりを体験出来ました。山頂まで歩いた会員も多く、「今日は15,000歩以上歩いた。」



紅葉が見事な薬王院
撮影:森嶋勝美さん

自信がついた。つられて歩いてしまった。」など、皆さんが頑張った様子でした。薬王院奥の院の真っ赤なモミジが印象的でした。

10月24日・27日

かななみ仏の里美術館と観音霊場巡り
火雷神社・紅葉の函南原生の森公園へ

11月7日・8日

紅葉の始まり・
高尾山ウォーキングと八王子城跡

財団だより

公益財団法人しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
Tel 054-253-4221 Fax 054-253-5222

ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> (財団)

<http://www.kenkouikigai.jp> (生きがい・仲間づくり情報)

電子メール ikigai@sukoyaka.or.jp

ご来場お待ちしております



第17回すこやか長寿祭 熟年メッセージ大会の開催

～人生を彩ってきた様々な感動や喜び！これからの人生を輝かせる声を届けます！～

- 主催 すこやか長寿祭熟年メッセージ大会実行委員会
- 主管 公益財団法人しずおか健康長寿財団
- 開催日 平成29年2月4日(土) 13:00～15:30
- 会場 コミュニティホール七間町 (定員150名)
- 内容 ①熟年メッセージ入賞者表彰式
②熟年メッセージの発表
③入賞者、大会実行委員及び学生による意見交換会など
- 入場 無料 (事前に申し込みが必要です。)



第16回大会の発表者

しずおか健康づくりサポーター 連携・協働のつどい (西部会場)

健康づくりに関する情報提供 (ブース展示)、活動発表
及び講演会を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています。

- 開催日 平成29年2月27日(月) 13:00～16:30
- 会場 アクトシティ浜松コンgresセンター3階 31会議室
- 内容 ① ブース展示 (13:00～14:00)
② サポーター等の活動発表 (14:00～15:00)
③ 講演会 (15:10～16:30)
演題: 「人を幸せにする美味しい健康食～メディカルシェフの挑戦～」
講師: 竹内佑騎氏
株式会社竹屋旅館(ホテルクエスト清水運営法人)代表取締役
*講演会については事前に申し込みが必要です。定員140名
- 入場 無料



竹内佑騎氏



雪の丘

<休憩室・トイレ・売店完備>

富士山こどもの国・冬の人気スポット「雪の丘」には、小さいお子さまのソリ遊びに適した30mのショートコースとスリル満点の100mロングコース、雪遊びができる雪の広場があります。ソリの持ち込みもOK！レンタルも行っています。土日祝にはゲーム大会を開催します。

三世代で楽しめる、こどもの夢と創造性を育む冒険の遊び場！ユニバーサルデザインで誰もが楽しめる公園です。



静岡県指定管理者 **富士山こどもの国**

〒417-0803 静岡県富士市桑崎 1015
TEL 0545-22-5555

■営業時間 9:00 ~ 16:00

■定休日 火曜日（国民の祝日は営業）

■入園料

大人 820円、中学生 410円、
小学生 200円、小学生未満 無料、
障がいをお持ちの方※1 無料、
ご高齢者の方（70歳以上）※2 無料

■駐車場 無料

※1. 手帳をご提示してください。
介助者1名も無料です。
※2. 生年月日を証明できる物をご提示してください。



時代のニーズに
プラスαを

心に残る、手にとるメディア……

アナログからデジタルデータまで
あらゆる印刷のご要望に
迅速・丁寧・低価格 でお応えします。



〒422-8058 静岡市駿河区中原746番の1
☎054-285-8275

池田屋印刷株式会社



株式会社 フューチャーイン

フューチャーインは、コンピュータシステム導入に関する
コンサルティングからシステム構築、運用管理に至るまで
一貫してサポートする「ワンストップ・ソリューション・サービス」
をご提供致します。
自治体様向け国保、介護、児童福祉、健康管理等の各システムをはじめ、
介護事業者様向け介護給付システム等、皆様のご要望に最適な
ソリューションをご提案致します。

株式会社フューチャーイン 静岡支店
〒420-0851 静岡市葵区黒金町11番7号 三井生命静岡駅前ビル8F
TEL 054-254-1000 FAX 054-254-1578
URL <http://www.futureinn.co.jp>



チエブクロー

シルバー人材センターだより

あなたの生きがいとここに 있습니다

おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方ならば、
どなたでも入会できます。

島田市シルバー人材センター 自主事業「観光レンタサイクル」

島田市シルバー人材センターでは、平成10年7月1日から島田駅前の駐輪場で観光レンタサイクル事業を実施しています。市内には博物館、大井川川越遺跡、蓬莱橋、ばらの丘公園などがありますが、当時バスが運行していなかったことから、観光などで島田を訪れる人には不便な状況でした。こうしたことから、島田市の要請もあり駐輪場の管理業務を行う中で自主事業として始めました。



自転車は、10台保有していて、利用料金は、1回500円(貸付時に1,000円預かり、返却時に500円返却)です。開始当時は、年間600件程度の貸し出しでしたが、年を追うごとに増加していたが、昨年度(平成27年度)の件数は935件で8%減少した。利用者は、50%が県内の方、40%が県外の方、残りの10%が市民の利用です。

その状況をここで就業する会員さん聞いてみると、「利用者は、観光と仕事で来る人が半々くらい。観光で訪れた人の行先は、蓬莱橋や博物館。仕事の遣関係の人が多く利用するかな…」ということで、観光で訪れた人は、「自転車で走る適当な距離にいろいろな観光スポットがあって楽しかった。大井川の風を受けて走るの爽快!」といった感想を寄せる人が多いそうです。

この日は、静岡市から東さんと小野さんが島田市を訪れ、自転車をレンタルしてくれました。「まず、島田博物館へ行きます!」とさっそうとペダルを漕ぎ出して行きました。蓬莱橋は、ギネスブックに登録されている世界で一番長い木造の橋です。島田市博物館は、大井川や川越制度を紹介した珍しい博物館です。その他ばらの丘公園など見どころいっぱいです。是非皆様もレンタサイクルで島田めぐりをしてみませんか!



いざ、島田博物館へ!



公益社団法人

静岡県シルバー人材センター連合会 <http://www.shizuoka-ksjc.ne.jp>

静岡県静岡市葵区黒金町5番地の1 静岡県勤労者総合会館4階 TEL 054-254-7240