

しずおか健康長寿財団ニュース

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~



2009年7月 43号

夏

CONTENTS

- 2P/財団事業紹介「はつらつネットふじのくに」
3P/想いの広場「医療を倫理的観点から考える。」
徳井市民病院 名誉院長 原野 秀之
4P/特集 健康講座「高齢者の耳鳴り」県立総合病院 副院長(耳鼻咽喉科) 高木 明
6P/やさしい介護「毎日の水分補給について」静岡県介護実習・普及センター
7P/すこやかカフェ「健康長寿の秘訣」静岡県総合健康センター
8P/特派員だより①「未来に架ける橋」
富士ダンススクール 石ヶ谷 聡、美和子さんご夫妻(富士市)
9P/特派員だより②「挑戦する心いつまでも」
新居ハーモニカ百才会(浜名郡新居町)
10P/特集「平成21年度 生きがい特派員紹介」
11P/財団行事のお知らせ「認知症基礎講座」
「第13回 静岡県すこやか長寿祭美術展」
「熟年メッセージ静岡大会2010」



財団法人 しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡県葵区駿府町1番70号 県総合社会福祉会館内
TEL.054-253-4221 FAX.054-253-4222 URL:<http://www.shizuoka-chouju.jp/>



医療を倫理的観点から考える。

袋井市民病院
名誉院長 原野 秀之

Profile

執筆者のプロフィール

昭和17年 9月11日生まれ
昭和44年 9月11日新潟大学医学部卒業
昭和44年～46年 東京女子医大外科
昭和46年～54年 聖隷浜松病院外科
昭和54年～平成18年 袋井市民病院
平成18年～19年 同 病院長
平成12年～14年 静岡県病院協会会長
平成12年～ 静岡県医師会理事
平成16年～ 袋井市民病院名誉院長

①能力と判断の及ぶ限り患者の利益を目的として治療する。不正な目的

倫理は仲間とか社会のなかで、良好な人間関係を保つ上で人が守るべき行動（言動を含む）の規範である。一方、社会の秩序を保つ上で人が守らなければならない規範として、法がある。しかし法には制度として、強制が含まれており、違反すると罰則がある。倫理には罰則がない分だけ、非倫理的行動に対して抑止力が働かない帰来がある。しかし倫理にかなった言動、行為には自らの満足感と自己実現の充足感がある。

②恩師への服従。
③求められても安楽死や堕胎の手助けはしない。
④男女、自由人、奴隷の区別をしない。

医療のなかには倫理が持ち込まれた歴史は古く、紀元前にさかのぼる。BC・400年頃、医学の父とも称されるギリシャの医師ヒポクラテスは、自らの医師として規範を誓いとして述べている。

その要約は以下のとおりである。

①能力と判断の及ぶ限り患者の利益を目的として治療する。不正な目的

不足等の社会問題を引き起こしている。

日本社会のなかでは、アダム・スミスのいう「神の見えざる手」が発動すると、私にはどうしても思われない。同時に、現在の医療崩壊、格差社会等の歪みについては日本独自の方法で、改善とか新しいパラダイムにシフトしてより良いものになっていくと思っている。

元々日本人は様々な思想を飲み込んできた。仏教思想でさえも神仏習合という方便で、八百万の神に加えてきた。

仏教思想は元々「人生は四苦八苦の世界である」という発想であるが、日本人はそれを「南無阿弥陀仏」と唱えるだけで救われるとシフトしてしまった日本人的発想、「改善」の心をもっている。

日頃の仲間の活動を見ていると、多少の時間はかかっても、より良い状況になつていくものと思えてならない。

はつらつネットふじのくに

「楽しむ」仲間募集!

入会のご案内

しがらみも、仕事のプレッシャーも立場も関係なく、いきいきと「楽しむ」ための仲間づくりをはじめませんか？
第一歩はこちらから...

会員になると...

Point ①

健康ウォーク・史跡めぐり・観劇・各種講座など、バリエーションに富んだ催しに参加できます。

★一般のツアーとは一味違った企画、安価な参加費で毎回人気が高いです。県内や近隣県への日帰り旅行です。平日に開催します。
★一部旅行には看護サポートスタッフ（有資格者）が同行します。
★旅行の他に各種講座も開催します。

Point ②

情報誌の無料贈読

★会員報「はつらつネットふじのくに」（年2回発行）、
財団情報誌「すこやか長寿」（年4回発行）を無料でお送りします。

Point ③

財団事業のお知らせ

★すこやか長寿祭スポーツ大会・美術展・熟年メッセージなど各種イベントをいち早くご案内します。

会員種類	年会費	備考
個人会員	3,000円	
ペア会員	4,000円	お二人が同居の場合に限りです。
法人会員	30,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

(財)しずおか健康長寿財団
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70

TEL 054-253-4221 FAX 054-253-4222
http://www.shizuoka-chouju.jp/

高齢者の耳鳴り

県立総合病院 副院長

高木 明
(耳鼻咽喉科)



昭和53年3月24日 京都大学医学部卒業
昭和54年 6月1日 兵庫県立尼崎病院耳鼻咽喉科
昭和59年11月1日 京都大学医学部附属病院助手
平成 2年 4月1日 京都大学医学部講師
平成 4年11月1日 静岡県立総合病院院長
平成15年 4月1日 静岡県立総合病院診療部長
平成15年10月1日 京都大学医学部臨床教授
平成21年 4月1日 静岡県立総合病院副院長

聴く能力(聴力)は他の感覚器と同様に高齢者で徐々に衰える。小さな音が聞こえにくくなるという物から、音は聞こえるが聞き分けが悪くなった、あるいは聞き返しが多くなったなどの訴えが増えてくる。家族と同じテレビを見ていてそれを実感することが多い。つまり、ボリュームが大きくなるだけではなく、ニュースはわかりやすい

が一度にたくさんの方がしやべったり、バックグラウンドに音楽などが入ると途端に聞き分けが悪くなったりもする。これらの難聴は老人性の感音難聴の特徴であり、内耳、それにつながる聴神経、さらには聴中枢にいたる聴覚路の問題である。耳鳴りはこれらの経路の障害に伴って起こる。その訴えの頻度は厚生統計協会の調べによると45

歳〜54歳23・0%、55歳〜64歳43・2%、65歳〜74歳67・9%と加齢とともに訴えが多くなる。しかしながら、耳鳴りの機序は分かっているわけではない。発生部位も内耳とは限らず、脳の中枢であることもある。聴神経腫瘍などで聴神経を切断して音の感覚の発生源である蝸牛を切り離しても、耳鳴りを感じることもある。結局、耳鳴りは脳も関与しているので、心理的要因にその程度が左右されることも少なくない。従って、耳鳴りの程度を客観的に測定する方法も現在のところ存在しない。また、耳鳴りそのものが生命に関わることはないが、実際に手術で内耳などの関連部位を取り出して顕微鏡で調べるという検証作業もなされたことがない。

結局、その原因は推測の域を出ないので、治療法も確立していない。それ故、耳鼻咽喉科医にとっても「耳鳴りは老化現象の一つだから、仲良くつきあってください。」などと、お茶を濁すことになる。とはいえ、耳鳴りの中には聴覚路の劣化によるもの以外に内耳道に生ずる聴神経腫瘍、中耳のグロムス腫瘍、あるいは動静脈奇形、内頸動脈の狭窄などが隠れていることがある。それぞれ、特徴的な所見、訴えがあるので鑑別はさほど困難ではない。もともと、耳鳴りを訴えて病院を訪ねるのは重大な病気を心配して来られる訳であるので、必要に応じてこれらの疾患の除外のためにCT、MRIを行うことは患者さんの安心につながる。ことが多い。さらに鼓膜穿孔、慢性中耳炎、耳硬化症などの伝音障害を有する場合も耳鳴りをきたすことがある。これらについては手術で聴力を改善すれば外部から音に対して聴神経がより有効に興奮するこ



とで耳鳴りが軽くなりうる。結局のところ、老人性の感音難聴に伴う無害な耳鳴りという診断は聴力検査で高音が聞き取りにくい老人性難聴のパターンを示し、聴力に左右差がなく、両側の耳鳴りということが根拠になる。

一方、高齢者は高血圧症、動脈硬化、糖尿病などの成人病を有することが多く、これらは耳鳴り発症の要因であろうと思われる。さらにこれらの疾患に関連して複数の投薬を受けてい

ることが多く、それらが、耳鳴りの増悪因子になることがある。代表的なものとしてアスピリン、解熱鎮痛剤、利尿剤などが内耳毒として挙げられている。その他、抗がん剤はじめ、アミノ配糖体、マクロライド、テトラサイクリン系の抗生物質も難聴、耳鳴りを来すことがあることが知られている。

耳鳴りを高齢者の心理的側面から見てみると、これまでの外向きであった社会活動が次第になくなって生活態度が内向きとなり、さらには抑鬱傾向にいたることが耳鳴りの訴えを強くすることがある。耳鳴りを訴える患者さんの3分の1が鬱状態であるという報告もある。このような場合の訴えは耳鳴りで眠れないなどを訴えることも多い。

耳鳴りの究明は結局のところ、自然科学的アプローチは難しく、むしろ、心理的側面からのアプローチとなる。そのため、その高齢者の置かれた環境を加味しつつ、ともかく、悩みをよく聴くことが耳鳴り軽減の最初のステップかと考えている。

このように高齢者の耳鳴りには耳だけの問題ではなく、基礎疾患、生活環

境など複雑な背景と関連している。その治療も一筋縄ではいかないのが現状である。まず内耳の循環改善薬、ビタミンなどが一般的に投与される。この際、これらの薬は耳鳴りを直接低減するための薬剤ではなく、今後の悪化を少しでも遅らせるものであるとの理解を十分得ていないと服薬しても変化のない耳鳴りがかえって患者さんのストレスとなり、ひいては耳鳴りの増悪感を抱かせることがある。日中も耳鳴りが強く不快であるとか夜間、耳鳴りのために眠れないなどの訴えが強い場合、向神経薬なども用いられる。ただし、高齢者に対する向神経薬は副作用も出やすい。また、耳鳴りは心理的要因も大きいので、カウンセリング、あるいは十分な訴えの聴取と疾患の説明が重要である。つまり、耳鳴りは一般的な加齢現象の一つであって重篤な疾患でな

耳鳴りで悩まれる高齢者において、一般的に老眼を許容するように難聴、耳鳴りも受容する気持ちは、ようやく大切かと考えている。

あなたは、朝・昼・夕の
1日3回、食事を
していますか？

食事の回数と6年後の自立



※「自立」は「一人で外出できる」と定義した人
【資料：平成11年、17年 静岡県における高齢者の生活実態調査】

健康長寿の秘訣

静岡県総合健康センターでは、平成11年度から県内の65歳以上の高齢者を対象に、同じ方へ3年毎の生活状況について追跡調査を行っています。
その結果から、1日に3回の食事をしている人は、それ以外の人と比べ、6年経っても自立している人の割合が多いことがわかりました。
健康長寿の秘訣のひとつ、「食生活」を振り返ってみましょう。

シニア世代の食生活のポイント

高齢になると、誰でも、身体機能が低下し、老化現象があらわれてきます。しかし、個人差が大きく、80歳代、90歳代でも自立した日常生活を送っている人もいます。健康長寿を目指し、普段から食生活に気をつけましょう。「すこやか大陸42号」に掲載されている食生活のポイントのうち、4つを紹介します。

詳しい内容は、当センターホームページ(<http://www.sukoyaka.or.jp>)をご覧ください。下記問合せ先までご連絡ください。



献立は、 主菜から 決める

① まず 主菜

献立は、主菜を考えて、次に野菜を中心とした副菜、そして主食、汁物、デザート等を組合せます。

② 季節の ものを

旬の食品は安価でおいしく食べられます。上手に、献立に取り入れましょう。



③ 郷土色を 感じる料理

県内各地の地場産品を大切に考え、献立に取り入れましょう。



できあい 料理のときの ひと工夫

料理は手作りが理想的ですが、できあいのもので済ませたいときもあります。この場合、牛乳、チーズ、納豆、にんじん、かぼちゃ、いも、海藻や乾物など、保存のきく素材を常備しておき、一緒に食べることで、不足しがちなビタミンやミネラルを補いましょう。

この場合、牛乳、チーズ、納豆、にんじん、かぼちゃ、いも、海藻や乾物など、保存のきく素材を常備しておき、一緒に食べることで、不足しがちなビタミンやミネラルを補いましょう。

お茶などから 水分補給を

高齢になると水分をたくわえる力が衰え、脱水を招きやすく、脳梗塞等の大事に至ることも少なくありません。水分は十分に補給することが大切です。食事には、汁ものやお茶、水気の多い果物をとりましょう。



資料：平成15年県民健康調査
報告書（静岡県）

食事で コミュニケーション をとろう

近隣に声をかけて、相互に持ち寄って食べる機会をもちましょう。デイケアや外食を利用することもよいでしょう。



毎日の水分補給について

意識的に水分をとる習慣・努力が必要



室内でも熱中症に...

熱中症は高温環境下でのスポーツや労働において多く発生しています。しかし、地球温暖化にともない、真夏日の多くなるこれからの季節は、室内においても熱中症になる危険が...冷房を嫌がる方もいらっしゃいますが、適度に利用するなどして室温を調節しましょう。そして大事なのが水分補給です。高齢になるとノドの渇きを感じにくくなり水分の摂取が減少しやすくなります。また、夜間にトイレに起きることを嫌って、寝る前に水分を控えたりしていませんか？特に高齢者は意識的に水分をとる習慣をつけましょう！



【水分の取り方】

- 目安は1日に**1,500～1,800ml**
- 一度にたくさんではなく、こまめに補給
- 水・お茶の他、ミネラルが豊富な麦茶、吸収の早いスポーツドリンクなどもオススメです
- 普段、自分がよく使っている湯のみ・カップなどの量をはかってみましょう



1日の水分摂取スケジュール



失う前後の水分補給を！入浴前後・おやすみ前・起床時の水分補給は重要です

朝起きてすぐに飲む水は、夜間の脱水を補正してくれます。



入浴中にはたくさんの汗(約500ml)をかいています。



寝ている間にも水分は失われ(約350ml)体は乾燥...



水分を十分にとると...

- 体調(代謝)が良くなる
- 排便がスムーズに
- お肌がつやつやに♪などメリットがいっぱいです！



静岡県総合健康センター ☎055-973-7001・7002
(静岡県三島市谷田2276)

静岡県介護実習・普及センター ☎054-273-7876
(静岡市葵区蔵府町1-70 県総合社会福祉会館4階)

挑戦する心いつまでも

新居ハーモニカ百才会 (浜名郡新居町)



熱心に練習する皆さん／新居町老人福祉センターで

「元氣なお年寄りが頑張っている姿を見てもう」と、「新居ハーモニカ百才会」(鈴置貝子会長、会員16人)は、15年ほど前に新居町老人クラブのサークルとして結成。現在、ハーモニカ振興会の渥美よしひろ先生(70歳)の指導で毎月第2、第4火曜日の午前10時から2時間、新居町老人福祉センターで和氣あいあい楽しく練習に励んでいる。

「この会は当時32人ほどで結成したが一時8人ほどになり存続の危機に面した。」

練習のほかボランティア活動として、福祉施設への慰問、各種行事への参加など、得意のハーモニカ演奏を披露している。

浜松まつりで賑わう5月4日には、クリエイト浜松で行われた第15回ハーモニカ100曲リレーコンサートに数年前に出演、「背くらべ」「丘を越えて」「ふるさと」を緊張した様

最近、若い世代の入会もあり、活動が継続できる態勢ができた」と、当初からの会員、原田みね子さん(84歳)は、感謝の気持ちをこめ笑顔で話した。

会の最高齢者は、大正、昭和、平成と歩んだ92歳の豊田さださん。健康の秘訣を聞くと、「潮風に当たるのがいいと思うよ。風邪をひいたこともなく病氣知らずだよ。家業の漁業(カキ養殖、採貝)を現在も手伝っていて、90歳まで舟に乗っていたよ」と元氣一杯。

練習のほかボランティア活動として、福祉施設への慰問、各種行事への参加など、得意のハーモニカ演奏を披露している。

浜松まつりで賑わう5月4日には、クリエイト浜松で行われた第15回ハーモニカ100曲リレーコンサートに数年前に出演、「背くらべ」「丘を越えて」「ふるさと」を緊張した様



演奏を披露する新居ハーモニカ百才会
浜松市中区のクリエイト浜松で



練習する92歳の豊田さださん

未来に架ける橋

富士ダンススクール 石ヶ谷 聡、美和子さんご夫妻(富士市)



教室にて、石ヶ谷ご夫妻

富士市津田に、今年開校31年目を迎える「富士ダンススクール」があります。教室を主宰されているのは石ヶ谷聡さん、美和子さんご夫妻。お二人はとても温厚で物静かな人柄です。

市内でも草分け的なこのダンス教室は、開校以来多くの優秀な競技選手を育成し、また高いレベルの生徒指導をされて来ました。自宅二階にある広い教室は、ご夫妻の手柄を偲ばせるような明るいアットホームな雰囲気になっていますが、

時として穏やかな石ヶ谷さんの厳しい声が響くこともあり、レッスンに対する熱い思いが伝わってきます。

子ども好きのお二人は、仕事をしながら4人の子育てをし、既にみな立派な社会人として活躍されています。そんな石ヶ谷ご夫妻は、ライフワークの二環として子どもたちにダンスを通して国際感覚を身につけてほしいという思いから、20数年間無償でジュニアスクールを開催しています。

次の世代を担う子どもたちが「踊ることの楽しさを実感し、その中からマネーや思いやりの心を学びとつてほしい」との願いを込め指導にあたっています。

ジュニアスクールは現在、年齢別に2グループに分かれ、月2回レッスンを行っています。下は2歳児から上は小学校高学年まで14、15名が、ジャイブやサンバのリズムに乗り、軽やかに踊る

ていました。そして何より感動したのは、子どもたちの表情が実に生き生きし、身体全体が弾けんばかり、楽しそうに踊っていることでした。

お二人で、20年来続けて来たこの無償のジュニアスクールに、昨年うれしいニュースがありました。スクールOBで現在、競技選手として活躍している久保田兄妹が、全日本10ダンス選手権に優勝したそうです。「手塩にかけた子どもたちの立派に成長した姿を見るのは何よりうれしいことです」と石ヶ谷さんは言います。

今後、世界の檜舞台にチャレンジする久保田兄妹のように、限らない可能性を内に秘めた子どもたちが、その一人二人が未来に大きく羽ばたく日を夢に描きながら、今日も石ヶ谷ご夫妻は子どもたちと一緒にステップを踏んでいます。

(富士地区生きがい特派員 長津藤恵)





認知症基礎講座 (対象:一般の方)

医師や介護専門職を講師に招いて、認知症の知識や対応について学びます。

講座内容	定員	開催日
午前…認知症高齢者のケアと対応 午後…認知症の基礎知識	各会場 40名	中部会場 9月10日(木) 西部会場 9月17日(木) 東部会場 10月 8日(木)

【時 間】10:00~15:30(受付は開始時間の30分前です)

【会 場】中部会場 静岡県介護実習・普及センター(静岡市)

西部会場 西部地域交流プラザバレット(浜松市)

東部会場 三島商工会議所(三島市)

●申込・問合せ先 静岡県介護実習・普及センター TEL(054)273-7876

受講者募集



第13回「静岡県すこやか長寿祭美術展」

作品募集

ねんりんピック石川 2010作品選考会

「すこやか長寿祭美術展」は高齢者の創作する作品を募集・展示することにより、高齢者の文化活動を促すとともに、交流と生きがいづくりを推進するものです。上位成績を取めた作品を、平成22年10月8日(金)から開催される「ねんりんピック石川2010」美術展へ出品します。

【部 門】洋画・日本画・書・彫刻・工芸・写真
【資 格】静岡県内に在住する、昭和26年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
【出品作品】出品者により創作されたもので、未発表作品
【出品点数】1人1点
【募集期間】平成21年10月30日(金)まで
【展示期間】平成22年3月5日(金)~3月9日(火)(予定)
【会 場】グランシップ6階 展示ギャラリー

●申込・問合せ先

○出品規格や出品料等、詳細についてお知りになりたい方は、財団までご連絡ください。募集要項、出品申込書をお送りします。

(財)しずおか健康長寿財団 生きがい推進課
TEL(054)253-4221 FAX(054)253-4222



熟年メッセージ静岡大会2010

出場者募集

今年度も平成22年1月9日(土)に熟年メッセージ静岡大会2010をグランシップ中ホール「大地」で開催します。様々な経験と知識をもつ熟年世代の活躍のときです。これから挑戦したいこと、次世代に伝えたいことなどあなたの想いを発表してみませんか。

●応募方法

【募集対象】ご自分を熟年と思う方ならどなたでも応募ください。(個人、グループ参加いずれも可。グループの人数は2から5人程度としてください。)外国人の方々の参加もお待ちしております。(ただし、発表は日本語をお願いします。)※過去に本大会でグランプリを受賞された方は御遠慮願います。

【募集内容】これからの生き方、社会への提言、次世代へ伝えたいことなどテーマは自由です。テーマ例/「次世代に伝える」、「高齢社会への提言」、「私の挑戦」、「世の中に物申す」などテーマは自由です。

【応募形式】文章または、映像・音声でご応募ください。(応募作品は返却致しません。)応募作品には、題名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号、現職業または前職業を必ず明記してください。

【ア】発表時間 個人、グループとも10分以内(2000文字以内)

【イ】発表形式 文章に限らず、映像、音声、演劇等によるパフォーマンスでの応募も可(グループ応募の方は、全員が発表に参加するようにしてください。なお、ビデオ等のメッセージの始まりには「メッセージ始め」、終わりに「メッセージ終わり」のコメントを入れ願わしめてください。)

【募集期限】平成21年9月25日(金)午後5時まで必着

【発表者の選考】1次審査(書類・ビデオ等による審査)、2次審査(オーディション審査)を通過した個人又は団体の方々に大会当日に発表していただきます。※2次審査対象者及び発表者には主催者から交通費をお支払いいたします。(上限2万円)なお、審査結果に関する異議は受付けません。

【表 彰】大会当日の審査により、グランプリ/1個人又は団体(賞状、副賞10万円)、準グランプリ/1個人又は団体(賞状、副賞3万円)、特別賞ほかを決定します。

●問い合わせ及び応募先

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号 静岡県総合社会福祉会館 財団法人しずおか健康長寿財団内

熟年メッセージ静岡大会2010 実行委員会事務局

志太・榛北 地区

島田市、焼津市、藤枝市
榛原郡(川根本町)



なかの まさこ
中野 正代

「出会い」の不思議さに驚くことの多いこの頃、出会いの現場に立ち会い、「育ち」の仲立ちともなれる面白さが、特派員の醍醐味でしょうか。無理をせず「できることを、できるときに、できるだけ」をモットーに、新しい出会いと育ちへの期待の日々を過ごしています。

静岡地区

静岡市(東区・駿河区
清水区)



たなか しほ
田中 淑子

先輩たちのパワーをたくさんいただき、それを多くの方に伝えていきたいです!

財団と地域とのパイプ役 生きがい 特派員 紹介

富士・富士宮 地区

富士宮市、富士市
富士郡(芝川町)



なかつ かづみ
長津 勝恵

野に咲く花のように、明るく元気に輝いている方々を富士山のふもとから紹介していきます。

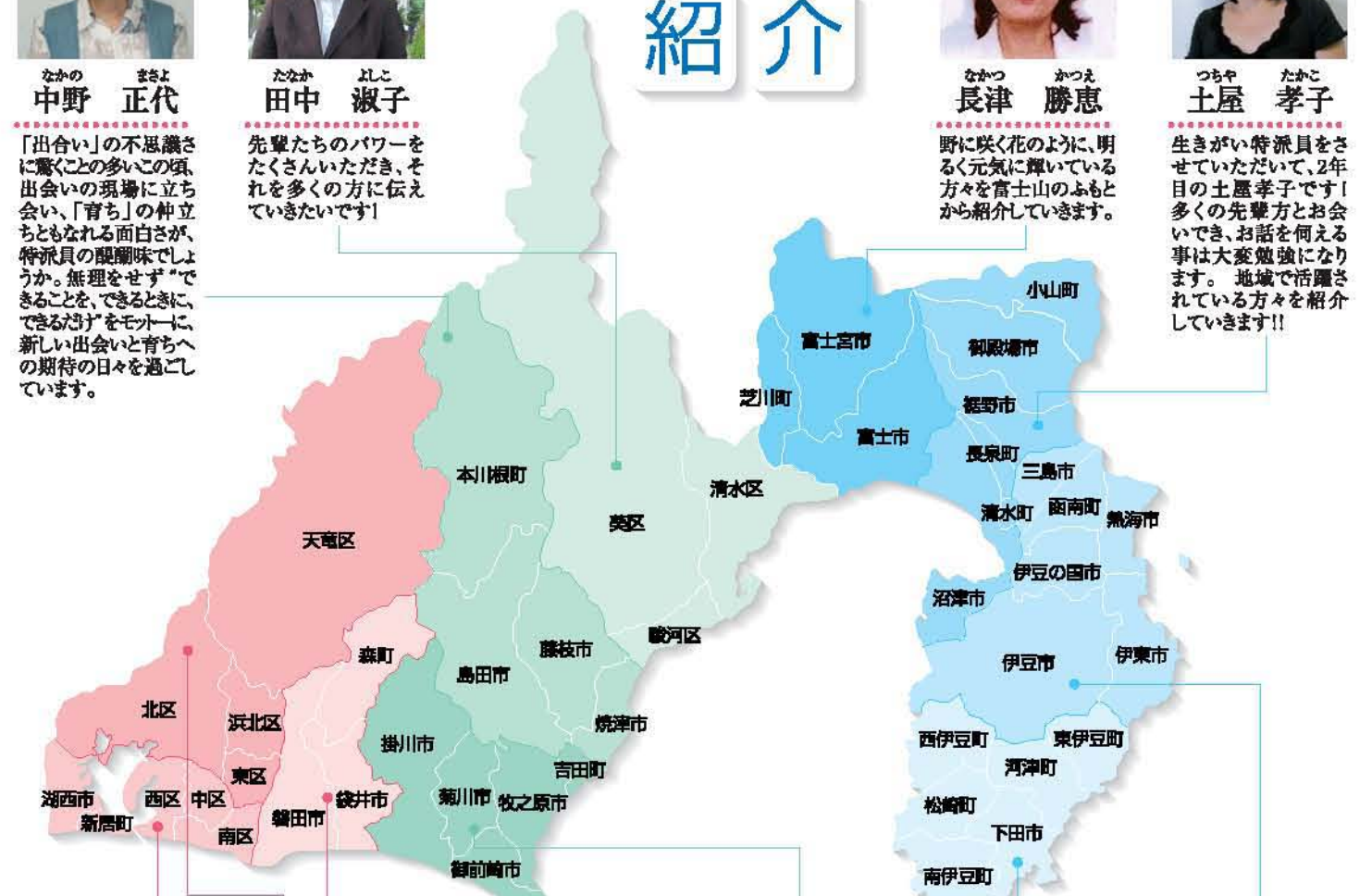
沼津・北駿 地区

沼津市、御殿崎市、裾野市
駿東郡(清水町・長泉町
小山町)



つちや たかこ
土屋 孝子

生きがい特派員をさせていただいて、2年目の土屋孝子です!多くの先輩方とお会いでき、お話を伺える事は大変勉強になります。地域で活躍されている方々を紹介していきます!!



浜松南部 地区

浜松市(中区・西区・南区)
湖西市、浜名郡(新居町)



たかだ たかし
高田 隆次

一期一会の思いで多くの皆さんにお会いし、情報収集等を。よろしくお願いします。

浜松北部 地区

浜松市(東区・北区・浜北区)
天竜区



すのこ さつき
砂子 久光

その人らしい生きがい(人生)を、皆さんにお伺いし、より多くの方に発信が出来るよう頑張っています。どうぞよろしくお願い致します。

磐田・周智 地区

磐田市、袋井市
周智郡(森町)



ほそい ひさお
細井 久信

本年4月より特派員になり、ユニークなポジティブシンシアに出会えることを楽しみにしています。

小笠・榛南 地区

掛川市、御前崎市、菊川市
牧之原市、裾野郡(吉田町)



こんどう みつひろ
近藤 光博

素敵な先輩から生き方を学び、人生の重さを何で測れば良いのか問いかけ、心輝いている人を取り材していきます。

賀茂地区

下田市、加茂郡(東伊豆町・河津町・南伊豆町・松崎町・西伊豆町)



やまもと ゆみこ
山本 豊

楽しく取材をして、楽しく読みやすい記事を発信できるよう頑張ります。

東部・田方 地区

熱海市、三島市、伊東市
伊豆市、伊豆の国市
田方郡(函南町)



あきやま ゆみこ
秋山 ゆみ子

この4月からの新任です。こちらでどんな出会いがあるか、どんな生き方のお手本が得られるのか楽しみです。

発行元：財団法人しずおか健康長寿財団 〒420-0856 静岡県葵区駿府町1番70号 東静岡社会福祉会館内 TEL.054-253-4221 FAX.054-253-4222 URL: <http://www.shizuoka-chouju.jp/> 発行日 平成21年7月1日

あなたの 腸に、 乳酸菌 シロタ株。



人も地球も健康に
Yakult



腸の悪い菌を減らす
乳酸菌 シロタ株

乳酸菌シロタ株(シカセイ YIT 9028)

お客様相談センターフリーダイヤル ☎ **0120-86-8960** (受付時間 8:30~16:45 日・祝日除く)

東静岡ヤクルト販売株式会社/沼津市三園町1402 ☎410-0833 ☎055(932)8960

中央静岡ヤクルト販売株式会社/静岡市葵区瀬名川3-3-43 ☎420-0913 ☎054(264)8960

西静岡ヤクルト販売株式会社/島田市旭1-11-1 ☎427-0018 ☎0547(37)6248

しずおか健康づくり サポーター

募集中

健康づくり活動に積極的な店舗、事務所、施設、NPOの皆さん、しずおか健康づくりサポーターになって一緒に健康づくりに取り組みませんか！



生活習慣病予防

サポート 内容



食育



運動

生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー



禁煙

しずおか健康づくりサポーター になると

- 県又はフォーラムが作成した印刷物や掲示物等の配布
- 県又はフォーラムが行う催しに関する広報物等の配布
- サポーターが作成する印刷物・掲示物等にロゴ等の使用ができる

以上のような活動支援を受ける ことができます。

サポーター登録を希望する店舗等は、登録申請書を提出してください。審査の上、登録証を交付します。
(詳細は、下記までお問い合わせください。)

問合せ先 **しずおか健康いきいきフォーラム21**※

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 (財)しずおか健康長寿財団内

電話番号 **054-253-5570**

FAX番号 **054-253-4222**

※静岡県が策定した「しずおか健康創造21」の理念に賛同する官民59組織(健康福祉団体、教育団体、経済団体、地域団体、保険者、マスコミ、行政等)で構成されています。