



①

1



②

2

平成29年度しずおか健康いきいきフォーラム21“総会記念対談&しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい”が、真夏を思わせる強い陽射しが照りつける静岡県コンベンションアーツセンター・グラウンドにて開催されました。(写真①②)



③

3



④

4

会場に入りまず目に入りますのは、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の展示パネルです。小学校低学年から高学年、中学生、高校生による最優秀賞作品(写真③)と優秀賞作品(写真④)が並びます。子供の目線から見た健康と食事、家族、医療との関わりが微笑ましく表現されています。



⑤

5



⑥

6

会場内展示ブースでは健康づくりサポーター等による健康づくりに関する商品展示や情報提供が行われました。(写真⑤)

※しずおか健康づくりサポーターとは・・・県民総参加の「健康づくり県民運動」の趣旨に賛同した官民5

9組織で構成する「しずおか健康いきいきフォーラム21」が設けた登録制度で、県民を対象とした健康づくり活動に積極的な事業所、施設店舗等、現在129社(企業・団体の数)、2,383件(事業所、店舗等の数)が登録されています。

NPO法人F-natural LOHAS Clubでは「身体からの不調サイン～四肢可動域と寝返りでわかる今のカラダ」をテーマとし、改善の実践指導等を行っていました。(写真⑥)



⑦

[7](#)



⑧

[8](#)

カゴメ株式会社では「野菜を食べる意義と現状の摂取量」をテーマに、アンケート調査を交えながら野菜ジュースによる栄養摂取の利点をアピールしていました。(写真⑦)

株式会社杏林堂薬局では「ドラッグストアからできる健康提案」がテーマです。店頭に並ぶ青汁やスポーツドリンクの試飲を通じて健康づくり提案をされていました。(写真⑧)



⑨

[9](#)



⑩

[10](#)

株式会社クリエイティブ・ディーでは「骨ウェーブ」をテーマに、骨密度測定や測定データをもとに健康相談会を実施していました。(写真⑨)

マックスバリュ東海株式会社では「健康意識を高めた“おかず”」がテーマです。塩分と炭水化物を意識した惣菜メニューの試食を提案していました。(写真⑩)



⑪

11

静岡県健康生きがいづくりアドバイザー協議会では「生きがいづくり仕掛け人“健生しずおか”」をテーマに、脳の健康教室やふまねっと運動、ニュースポーツ「ディスコン」等の紹介や机上での実体験の場を提供していました。(写真⑪)

⑫

12

全国健康保険協会静岡支部(協会けんぽ静岡支部)では「今日からわが社も健康宣言 取組実践事例」をテーマに、先行して健康経営に取り組まれている事業所の事例を展示し、相談に対応することで自社で取り組むきっかけとして参考となるようアピールしていました。(写真⑫)



⑬

13



⑭

14

14:00からはブース展示を行っている各事業所、団体による健康づくりに関する活動事例発表が行われました。(写真⑬)

各健康づくりサポーターはブース展示のテーマと連動しながら、事業団体の紹介や活動実践事例、健康づくりへの提案等スライドを映しながら説明が行われました。(写真⑭は杏林堂薬局の発表)



⑮

15



⑯

16

本集いのラストは総会記念対談として「どうしたら延ばせる健康寿命」をテーマに、静岡県教育委員会教育長木苗直秀氏としずおか健康長寿財団理事長(フォーラム21会長)佐古伊康氏による対談が行われました。(写真⑮)

まずは木苗教育長から、日本の健康寿命は男女とも世界一であることや、静岡県の健康寿命は全国トップクラスであるデータ等が示されました。(写真⑯)

全国トップクラスの健康寿命の要因

項目	静岡県	順位
地場の食料が豊富 (産地産物の生産総日数400日)	全国1位	静岡県産品
緑茶の1世帯当たり年間生産量 及び消費量	静岡県1位、京都府2位 (1世帯あたり)	全国1位～10位
メタボ該当者の割合	低い方から1位	102
重症医療が低い (1人当たり重症医療)	高い方から3位	102
働いている人が多い (就業している高齢者の割合)	高い方から4位	104
医療費が低い (1人当たり後期高齢者医療費)	低い方から3位	103
温暖な気候	暖かい方から10位	静岡県産品

※出典：総務省家計調査（県庁所在地及び政令指定都市を対象、100～200の平均値）等

⑰

17

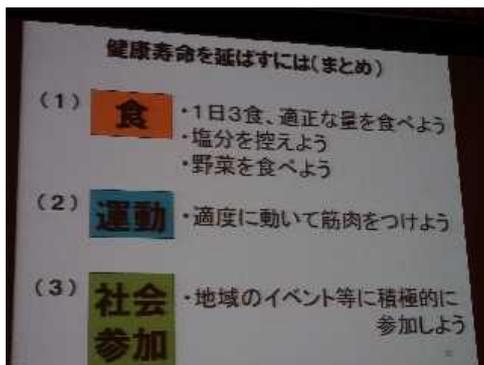


⑱

18

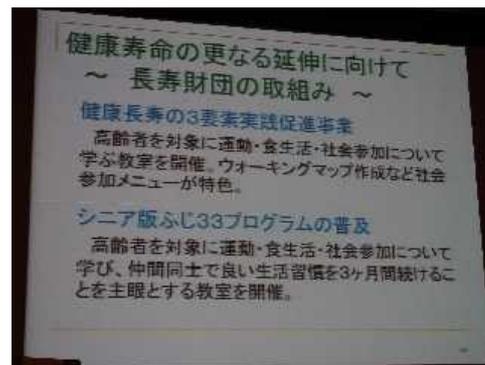
とりわけ興味深いデータは静岡県がトップクラスの健康寿命を誇る要因の一覧表です。地場の食材の豊富さや、緑茶の購入量、メタボ該当者の少なさ、就業高齢者率の高さ、後期高齢者医療費の低さ等が背景として取り上げられています。(写真⑰)

佐古理事長はこうした健康寿命の各種要因に対して医学的見地からの考察を加え、加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態(「フレイル」=虚弱)をどう克服するかが重要であると述べられました。具体的には筋肉量の減少があり、身体機能の低下、ADL低下、転倒、入院、死亡等のリスクが高まることとなります。こうしたことは食事や運動等適切な対応で健康な状態へ戻ることができるとしています。それには健康への無関心層を減らすことがなにより重要であり、あらゆる面で恵まれた静岡県であるからこそむしろ考えなくてはならないと提言されました。(写真⑱)



⑲

19



⑳

20

まとめとして、健康寿命を延ばすためには食・運動・社会参加の3要素が重要であり、長寿財団の取り組みとして、健康長寿の3要素実践促進事業、シニア版ふじ33プログラムの普及を示し、対談を終了しました。(写真⑲⑳)

本日のイベントを通して感じたことは、確かに高齢者の健康への意識、健康寿命への関心を高めることの重要性は論を待ちませんが、同時に幼少期からの食・運動・社会参加への意識醸成が改めて必要なのではと思いました。それには家庭、社会環境などを含め真に豊かな静岡県が実現すればなどと思いつつ、再び子供たちの入賞作品のパネルを見て会場を後にしました。

取材：静岡地区担当 生きがい特派員 竹内 章