



①

1



②

2

平成30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、静岡県コンベンションアーツセンター・グランシップにて開催されました。(写真①)
 会場内手前の展示ブースではしずおか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。会場奥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および総会記念対談の会場席となります。(写真②)

※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59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135社(企業・団体の数)、2,401件(事業所、店舗等の数)が登録されています。



③

3



④

4

株式会社杏林堂薬局では「健康チェック」がテーマです。店頭に並ぶ青汁の試飲や血管年齢の測定などを通じて健康づくりの提案をされていました。(写真③)

聖隷健康サポートセンターShizuokaでは「禁煙はラクにできます。やろう禁煙！なろう禁煙サポーター」をテーマに、各種パンフレット、冊子の配布により禁煙をアピールしていました。(写真④)



⑤ [5](#)



⑥ [6-2](#)

マックスバリュ東海株式会社では「骨の健康維持“簡単カルシウム”」がテーマです。カルシウムをおいしく摂るための「管理栄養士のおすすめデリカ！」の試食を勧めていました。(写真⑤)

静岡県健康生きがづくりアドバイザー協議会では「生きがづくり仕掛け人“健生しずおか”」をテーマに、脳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⑥)



⑦ [7](#)



⑧ [8](#)

NPO法人F-natural LOHAS Clubでは「自分で保とう動けるカラダ」をテーマとし、四肢可動域の保ち方の実践方法のミニレクチャーを行っていました。(写真⑦)

静岡県看護協会静岡地区支部では「まちの保健室」をテーマに、血圧測定、体脂肪測定などの健康チェックを行い、「まちの保健室」が心や身体について様々な気付きや問題を、誰でも看護職に気軽に相談することができる場であることを説明していました。(写真⑧)



⑨ [9](#)



⑩ [10](#)

シンコースポーツ株式会社では「体組成(INBODY)測定」をテーマに、測定の結果から測定者への運動・食生活へのアドバイスなどを実施していました。(写真⑨)

株式会社アイドラッグでは「びんころ祭り～生き生き元気健康づくり～」をテーマに、健康フェアの企画報告や認知症に効果が期待される香りの体験を実施していました。(写真⑩)



⑩

11



⑪

12

静岡市まちづくり公社では「楽しく運動・地域の仲間といつまでも」をテーマに、公社で管理するスポーツ施設で開催している教室事業やイベント等の紹介をしていました。(写真⑪)

ポーラ ザ ビューティSBS通り店では「質の高い睡眠が健康を導く」をテーマに、おやすみ前の新習慣や、自然な目覚めを促す「アロマハーブコーディアル」の試飲を実施していました。(写真⑫)



⑫

13



⑬

14

株式会社白寿生科学研究所では「健康寿命延伸に資する地域コミュニティー」をテーマに、ヘルストロンの体験や「健康法」に対する理解の深掘り、継続的な実践を促していました。(写真⑬)

全日本健康音楽研究会中部支部では「体操してみても！元気になるから。」がテーマです。健康づくりの「健康表現体操」の体験学習について具体的な紹介をしていました。(写真⑭)



⑭

14



⑮

15

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。会場は椅子を追加するほどの盛況となりました。(写真⑮)

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。(活動事例発表は5件)

写真⑬は株式会社杏林堂薬局の活動事例発表

写真⑭は全日本健康音楽研究会中部支部の活動事例発表。健康表現体操の実演を行ない会場の皆さんも共に体験しました。



⑬

17



⑭

18

本集いの最後は総会記念対談として「人生100年時代をどう生きるか」をテーマに、静岡産業大学総合研究所所長の大坪檀氏とすずおか健康長寿財団理事長(フォーラム21会長)の佐古伊康氏による対談が行われました。(写真⑮)



⑮

19



⑯

20

まずは佐古理事長から、静岡県内の百寿者の状況報告があり、県内の100歳以上の男女比は12:88であること等が示されました。(写真⑮)

大坪所長はレジメ「長寿社会を支える理想的社会システムの基盤」をもとに、日本社会システムは年齢、戦後の短命を前提に構築されていることや、定年制の廃止、年齢による人の差別化の禁止などを解説されました。また、長期の米国在住の経験から、日本の急速な産業構造の変化(ものづくり社会→知識労働社会)への対応の必要性、女性の職業参画の促進、外国人労働者・知識労働者の大幅な受け入れなどは喫緊の課題であると述べられ、高付加価値産業の育成とともに高齢者でも働ける環境およびシステムの開発が急務であると主張されていました。(写真⑯)

こうしたことは一見難しそうに見えますが、各個人としては少しずつでも身近な目標を持つこと。それが「気力」へとつながり、100歳まで生きようとする「生きがい」になります。

最後に佐古理事長がまとめとして、日本人は「金持ち」であると同時に「時持ち」になった。この貴重な時間を有効に使うためには常に脳への刺激が必要であり、退屈しないこと、笑うことが大切である。「長寿財団は今後とも高齢者の仲間づくりに貢献してまいります。」と述べられ締め言葉とされました。

取材:静岡地区担当 生きがい特派員 竹内 章