



2

令和元年度しずおか健康いきいきフォーラム21“しずおか健康づくりサポーター & 県民 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・2)

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「人生100年時代を語る じじ対談」の会場席となります。(写真3)



※しずおか健康づくりサポーターとは・・・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、店舗等で、しずおか健康いきいきフォーラム21が適当と認めたものです。現在147企業・団体(2,450店舗・事業所)が登録されています。

それでは各展示ブースを見てまいります。

株式会社杏林堂薬局では「健康寿命の延伸～健康チェック」がテーマです。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4)

特定非営利活動法人F-natural LOHAS Clubでは「感じて動くカラダ体操」をテーマとし、「感じる刺激」の実体験を行っていました。(写真5)

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6)



マックスバリュ東海株式会社では「果物摂取で減塩効果」がテーマです。アボカドと野菜のサラダやフルーツ原料の酢との組み合わせによる減塩を紹介していました。(写真7)  
生活協同組合ユーコープではヨーグルトやプリンなどのコープ商品の試食が行われました(写真8)



公益社団法人静岡県栄養士会では「おいしく減塩」がテーマです。減塩リーフレットや減塩レシピの配布や味噌汁の試飲が行われました。(写真9)  
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10)



株式会社アイドラッグでは「薬剤師×アロマ×ハンドマッサージ」をテーマとし、認知症やストレスに効果があると言われていたアロマを使い、ハンドマッサージを行っていました。(写真11)  
特定非営利活動法人全日本健康音楽研究会中部支部では「寄ってって～！動いてみて～。楽しいよ～。」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12)



11

公益社団法人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や、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と機能を説明していました。(写真13)

公益社団法人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14)



12



13

静岡県健康生きがいつくりアドバイザー協議会では「生きがいつくり仕掛け人“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15)



14



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16)

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7件)

写真17は株式会社杏林堂薬局の活動事例発表

写真18は静岡県健康生きがいつくりアドバイザー協議会の活動事例発表です。



16



本集いの最後は記念対談<sup>17</sup>「人生100年時代を語る じじ対談」として、静岡産業大学総合研究所所長の大坪檀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。<sup>18</sup>



まずは佐古理事長から、「人生100年時代～あなたはどのように生きてますか～」と題して基調講演が行われました。(写真19) 静岡県の高齢者の現況として、65歳以上が108万人、高齢化率は29.1%といったデータが示されました。さらなる高齢化により認知症の社会問題化がより一層顕著になると警鐘を鳴らしておりました。<sup>19</sup>

大坪氏からは老化は避けられないことであり、むしろプラスに捉えることの重要性を話されました。健康長寿とは楽しく働くこと、それには健康であること。体の健康はもちろん大切ですが、心の栄養が大事であり、文化・芸術・自然の美しさ感動すること等が健康を保つ上で重要であると述べられました。(写真20 右が大坪氏、左が佐古理事長)<sup>20</sup>

最後に佐古理事長がまとめとして、臓器・分野別専門性が高まりつつある医学の現状に対し、人の体は各臓器(パーツ)できているが、パーツを集めても人にはならない。心身ともに健康であることが人生100年時代を生き抜くうえで欠かせません。高齢化には病気がつきものですが、何と言っても予防が大事! その予防には早期発見が第一! 皆さんご自身が自分の健康に対し科学者になっていただきたいと述べられ、締めめの言葉とされました。

取材: 静岡地区担当 生きがい特派員 竹内 章