

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

No.

99

2025年 7 月

TOPICS ● 令和7年度 静岡県すこやか長寿祭 開幕へ

■スポーツ・文化交流大会 ■美術展

健康はつらつゼミ ● 患者さんとともに 糖尿病のチーム医療を

■静岡県立総合病院 井上達秀 院長

情報FILE ● 参加者募集 ■すこやかマラソン2025 ■まちなかぶらり散歩

健康・生きがいづくり推進員 紹介

認知症の「予防」と「共生」推進事業



今号の
表紙Photo

昨年度のすこやか
長寿祭交流大会の
様子。日々の成果
を存分に発揮！



財団ホームページ
は、コチラから！



© 静岡県
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

公益財団法人
しずおか健康長寿財団

第36回 スポーツ・文化交流大会



＜大会期間＞ 令和7年9月1日(月)～令和8年3月31日(火)

＜参加資格＞ 昭和42年4月1日以前生まれの県内在住者

※詳細は財団にお問合わせください(競技により受付終了の場合があります)

競技種目	開催日	会 場	競技種目	開催日	会 場
卓 球	10月13日(祝)	富士市 富士川体育館	カローリング	10月18日(出)	静岡市北部体育館
テニス	10月14日(火)	静岡県草薙総合運動場 庭球場	スポーツエリス吹矢	11月23日(日)	金谷体育センター
ソフトテニス	11月1日(出)	静岡市城北公園テニスコート	軟式野球	11月8日(出)	富士球場、富士東球場、富士キウイ球場 他
ソフトボール	11月1日(出)・2日(出)	静岡市田町緑地スポーツ広場	サイクリング	9月28日(日)	御前崎市 マリンパーク御前崎
ゲートボール	11月27日(水)	伊豆市 天城ドーム	ディスコン	1月23日(金)	藤枝市民体育館
バタック	3月7日(出)	三島市 南二日町多目的広場	スボレック	12月21日(日)	藤枝市民体育館
ゴルフ	3月 予定	藤枝ゴルフクラブ	フーバ	1月17日(出)	東遠カルチャーパーク総合体育館「さんりーな」
マラソン	12月20日(出)	エコパスタジアム周辺コース	囲 碁	9月27日(出)	島田市「島田囲碁センター」
弓 道	11月15日(出)	静岡県武道館 弓道場	将 棋	9月7日(日)	島田市民総合施設 プラザおおり
剣 道	12月7日(日)	静岡県剣道連盟道場「養浩館」	健康マージャン	2月23日(月祝)	県総合社会福祉会館 シズエル
グラウンド・ゴルフ	9月7日(日)	島田市グラウンド・ゴルフ場	かるた	12月7日(日)	藤枝市武道館
なぎなた	2月15日(日)	静岡県武道館 第一道場	俳 句	11月8日(出)	三島市民文化会館
ウォークラリー	10月5日(日)	富士市鈴川町周辺コース	川 柳	11月9日(日)	静岡市興津生涯学習交流館(清水区)
太極拳	12月13日(出)	焼津市総合体育館	バウンスボール	12月6日(出)	静岡市長田体育館
ソフトバレーボール	12月20日(出)	静岡市長田体育館	eスポーツ	1月17日(出)	中部会場 島田 プラザおおり
サッカー	12月6日(出)	清水蛇塚スポーツグラウンド		1月24日(出)	東部会場 沼津市内(未定)
ダンススポーツ	11月16日(日)	静岡市清水総合運動場 体育館		1月31日(出)	西部会場 磐田 いプラザ
ボウリング	10月19日(日)	狐ヶ崎ヤングランドボウル		2月21日(出)	伊豆会場 伊豆の国市 韮山福祉・保健センター
パウンドテニス	1月18日(日)	県草薙総合運動場 このはアリーナ	パドルテニス	11月13日(日)	伊豆市 大東体育館
ターゲット・バードゴルフ	9月14日(日)	東新田スポーツ広場ターゲット・バードゴルフ場	ポッチャ	3月7日(出)	静岡市北部体育館
オリエンテーリング	11月1日(出)	藤枝市蓮華寺池公園	モルック	3月22日(日)	静岡県草薙総合運動場 屋内運動場
パークゴルフ	9月21日(日)	富士山樹空の森パークゴルフ場	ラダーゲッター	2月4日(水)	静岡県武道館
インディアカ	10月26日(日)	牧之原相良B&G海洋センター	スポーツチャンバラ	未定(10月以降)	未定
水 泳	1月25日(日)	静岡県立水泳場	空手道	2月 予定	未定
ラグビーフットボール	9月6日(出)	静岡県草薙総合運動場 球技場	レクリエーションダンス	11月11日(火)	富士市 富士川体育館

※この一覧は本誌制作締切日(7月1日)現在。「予定」「未定」については、決定次第、当財団ホームページ等でお知らせします。
※感染症の感染状況、自然災害や天候等の状況により、開催日・会場が変更となる場合がございます。お問合せの上、御参加ください。

作品応募
受付中!

出品申込受付期間

令和7年8月20日(水)～9月30日(火)

- ◆作品展示〔日本画・彫刻・工芸・書・写真〕
令和7年11月20日(木) 13:00～11月24日(月) 15:00
- ◆作品展示〔洋画〕
令和7年11月26日(水) 13:00～11月30日(日) 15:00
- ◆表彰式 令和7年11月27日(木) 午後



昨年度の作品展示の様子

会場

静岡県立美術館
県民ギャラリー

※詳細は当財団ホームページをご覧ください



第29回 美術展

昨年度に引き続き日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で作品を広く募集します。第29回美術展は「ねんりんピック彩の国さいたま2026」への静岡県、静岡市、浜松市それぞれの代表作品選考予選会を兼ねます。

TOPICS ～いきいき しずおか～

令和7年度

静岡県すこやか長寿祭 開幕へ

●スポーツ・文化交流大会 ●美術展

県内高齢者の健康づくりと生きがいづくりを推進するため、毎年「静岡県すこやか長寿祭」(主催:当財団、静岡県)を開催しています。卓球、テニス、サッカー、剣道、マラソンといったスポーツのほか、囲碁、将棋、俳句、健康マージャンなどの文化部門も含めた「スポーツ・文化交流大会」と、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門からなる「美術展」に「はつらつ高齢者」が参加。スポーツ・文化交流大会の多くの競技及び美術展は全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)の代表選考会を兼ねて実施されます。

令和6年度の第35回スポーツ・文化交流大会は43競技が開催され、選手・役員・観戦者を含め7554人が参加。美術展には221点が出展され展示会場の静岡県立美術館県民ギャラリーに期間中、979人が観覧に訪れました。同大会及び美術展の運営に御協力いただいた競技団体、関係者の皆様に感謝申し上げます。
令和7年度の第36回スポーツ・文化交流大会は新種目となるラダーゲッターやレクリエーションダンス等を含む47競技(予定)が9月から令和8年3月にかけて県内各地で開催され、美術展は11月に県立美術館県民ギャラリーで作品を展示します。



同大会の多くの競技及び美術展では令和8年11月に埼玉県で開催される「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の静岡県代表選考会を兼ねます。ねんりんピックには各都道府県及び各政令指定都市で選手団が派遣されることから一部競技では静岡市代表選考会、浜松市代表選考会も兼ねますが、両市が独自で選考会を行う競技もありますので、詳細につきましては左記にお問い合わせください。

静岡市●(公財)静岡市スポーツ協会
電話 054-654-1515
浜松市●浜松市高齢者福祉課
電話 053-457-2789

総合開会式

令和7年8月28日(木) 13:30～14:45

会場/グランシップ 中ホール・大地

○競技紹介 ○選手宣誓 ○アトラクション など
【同時開催】競技団体及び協賛企業によるブース出展

どなたでも参加できます!
参加無料/当財団HPから要事前申込み

大塚補聴器

補聴器を
3ヶ月無料で
貸します!

補聴器は
専門店で
相談しよう

相談だけでも大歓迎!
まずはお電話ください!

0120-4133-69

【受付時間 9:00～17:00】
【定休日:木曜日・第1/3/5水曜日・祝日】

浜松相生店
〒430-0805 浜松市中央区相生町24-8

浜松幸店
〒433-8123 浜松市中央区幸2-5-4

浜松西伊場店
〒432-8038 浜松市中央区西伊場町31-24

健康 はつらつ ゼミ

私は静岡県立総合病院院長の井上です。1990年に米留学から帰国し静岡県立総合病院に赴任しました。恩師である佐古伊康先生（現公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長）のご指導の下、神経内分泌学の研究者から糖尿病・内分泌内科の臨床家として再スタートを切り、糖尿病診療の奥深さとチーム医療の重要性を叩き込まれ、病院で最初のチームを立ち上げました。多くの仲間とともに糖尿病診療レベルを高めることができるのは大変幸せなことです。

●「老化」により患者数は増加の一途

医学の進歩により90年代から糖尿病の薬物療方は格段に進歩し、患者さんの寿命は糖尿病のない人に近づいていますが、患者数は増加の一途です。なぜかという、超高齢社会を迎え、高齢化に伴う老化が進行したことによります。今や2型糖尿病患者さんの80%近くは65歳以上の高齢者で占められます。

この老化の促進は加齢だけでなく、肥満、インスリン抵抗性もリスクとなり、各臓器の老化を進行させます。インスリンを分泌する膵臓のβ細胞が老化しインスリンを分泌しなくなった老化β細胞が増殖することで糖尿病を発症し、さらには老化促進因子を分泌し続けることで血糖コントロールを

一層困難にします。このような病態を正常化するため老化細胞を除去する治療法の開発が急速なスピードで進行しています。医学、科学の進歩は終わることがありません。

さらに老化細胞を若返らせる治療法の開発も進んでいます。老化に伴い減少した正常細胞数を増加させる治療法の一つですが、現段階では未だに動物実験の段階です。一方 iPS 細胞由来の膵島細胞を移植する治療法は、我が国において1型糖尿病患者を対象に試験が実施されていますので、近いうちに保険適応となることが期待されます。外国ではインスリン分泌が枯渇した2型糖尿病患者さんに同様なβ細胞再生医療を行うことでインスリン治療が不要になった症例の報告がなされています。

肥満が老化を促進することに触れましたが、現在我々は抗肥満作用を併せ持つ糖尿病薬、GLP1 受容体作動薬を保険診療で使用することが可能になっています。これは糖尿病薬の開発中に偶然発見されたものであり、抗肥満症治療に光がさした瞬間であり、画期的なことです。GLP1 は脳内の視床下部に作用して食欲を抑制することで体重を減少させます。また、この薬剤は糖尿病薬として血糖値を下げるだけでなく、糖尿病に伴う様々な合併症、依存症を同時に減らすことが証明されてきています。このように大変素晴らしい薬剤ですが、今後さらに副作用が少なく、低コストな薬剤が開発されることを望みます。

●腸管で産生、脳にも作用するホルモン

私は若いころ神経内分泌の研究に従事しましたが、まさに GLP1 受容体作動薬が作用する脳内の視床下部におけるホルモンの分泌、作用の研究でした。その当時次々と新たなホルモンの発見が相次ぎ、それらの研究が内分泌学における世界の最先端の分野でした。それから40年近くたって画期的な治療薬として再登場し、治療法を飛躍的に進歩させていることに驚くとともに科学の

患者さんとともに 糖尿病のチーム医療を

老化の12の特徴

- ・ゲノムの不安定性
- ・テロメアの短縮
- ・エピジェネティックな変化
- ・プロテオスタシスの喪失
- ・マクロオートファジーの障害
- ・栄養感知能力の低下
- ・ミトコンドリア機能の障害
- ・細胞老化
- ・幹細胞の疲弊
- ・細胞間の相互作用の変化
- ・慢性炎症
- ・腸内細菌の乱れ



継続性の重要性を再認識しています。大学院生のご研究したホルモンは腸管ホルモンの一種でしたが、まさに GLP1 もその一つであり、腸管で産生され、末梢組織のみならず脳にも作用するホルモンです。さらに最近注目されているのは、インスリンを産生する膵β細胞の前駆細胞と類似する前駆細胞が腸管にも存在することです。このことは腸管にインスリンを分泌する細胞を誘導できる可能性が示唆されます。経口摂取したブドウ糖濃度をより早く感知して耐糖能をより迅速に正常化できるということです。我々が知らないことはまだまだ多いということです。

●リスク要因を減らし、健康長寿へ

今、高齢者糖尿病患者さんが取り組むべきことは、老化を促進する肥満、インスリン抵抗性、高血糖などのリスク因子を減らすことです。健康長寿が期待できる生活は、「食事のカロリーを控え、適度な運動を行

い、質の良い睡眠をとり、ストレスにうまく対処する」ということです。これは anti-Aging の最先端の研究により医学的、科学的に裏付けられており、ある意味当たり前のことですが、一人一人が各自の生活習慣をそのように変えていくことが大切です。

私の外来には元気な高齢患者さんがたくさん通院されています。90歳代の患者さんでは、私の院長就任に際して涙を流して喜んでくれた人、金融の専門家から日本経済の将来を案じている人、80歳代の患者さんでは、車いす生活にかかわらず海外旅行を繰り返す人、世界中に日本武道を広める武道家、友の会、自治会長などの社会活動を頑張る人、夫婦でお互いを支えあい、良好な血糖コントロールを維持する人、定期通院中に早期がんが見つかり、治療手術を受ける人など私自身が人生の手本とすべき患者さんが多数おられます。今後も患者さんとともに老化の抑制に取り組みながら糖尿病のチーム医療を続けたいと思っています。目標は恩師である佐古理事長です。

プロフィール

昭和55年	京都大学医学部卒業
昭和62年	京都大学医学博士
昭和63年	米国立衛生研究所
平成2年	静岡県立総合病院 内分泌代謝科 医長
平成12年	静岡県立総合病院 糖尿病内分泌代謝センター長
平成15年	静岡県立総合病院 診療支援部長
平成27年	静岡県立総合病院 副院長
令和5年	静岡県立総合病院 顧問
令和6年	静岡県立総合病院 院長代行
<現職>	静岡県立総合病院 院長
平成21年	生活習慣病臨床科学賞
	京都大学医学部臨床教授
	静岡県立大学薬学部客員教授
	JADEC（静岡県糖尿病協会）会長

静岡県立総合病院
院長

井上 達秀



令和7年度 認知症の「予防」と「共生」 推進事業

認知症になっても安心して暮らせるように
認知症理解促進のため下記事業を実施します



認知症バリアフリー交流会

- 対象** 企業代表者・担当者、市町担当者等
- 内容** 認知症に関する講演、意見・情報交換会等
- ①令和7年10月6日(月) 13:30~16:00
会場／浜松市福祉交流センター
 - ②令和7年11月21日(金) 13:30~16:00
会場／ぬまづ健康福祉プラザ「サンウェルぬまづ」
 - ③令和7年11月12日(水) 13:30~16:00
会場／静岡県総合社会福祉会館「シズウエル」

介護離職防止セミナー

- 対象** 企業代表者・担当者
- 内容** 関係法令の説明、防止対策について講演等
- ①令和7年10月15日(水) 13:30~16:00
会場／ぬまづ健康福祉プラザ「サンウェルぬまづ」
 - ②令和7年10月28日(火) 13:30~16:00
会場／静岡県総合社会福祉会館「シズウエル」
 - ③令和7年11月12日(水) 13:30~16:00
会場／浜松市福祉交流センター

認知症に関する出前講座

- 対象** 企業・団体従業員
- 内容** 認知症への理解、当事者対応方法等の講演
- 実施期間／令和7年8月1日~令和8年2月20日
講演時間／30分から1時間程度（希望により調整）
派遣講師／介護福祉士、認知症有識者等

上記事業への申込み及び事業の詳細は
財団ホームページをご確認ください
〔表紙右下のQRコードからアクセスできます！〕

紹介します！

令和7年度 健康・生きがいづくり推進員

(公財)しずおか健康長寿財団が開催する各種事業の推進に地域の意見を反映し、魅力的かつ円滑に運営するため支援いただく【令和7年度 健康・生きがいづくり推進員】の皆様を紹介します。明るく豊かで健やかな長寿社会の実現に向け、本年度も推進員の皆様とともに県民の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりを進めてまいります。



東部地区

下田市、東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町、沼津市、熱海市、伊東市、三島市、富士市、富士宮市、御殿場市、裾野市、伊豆市、伊豆の国市、函南町、清水町、長泉町、小山町



中・西部地区

静岡市、焼津市、藤枝市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町、浜松市、磐田市、掛川市、袋井市、湖西市、御前崎市、菊川市、森町



- 開催日 令和7年12月20日(土) ●無料駐車場有 ●最寄駅：JR愛野駅
- 会場 静岡県小笠山総合運動公園 エコパスタジアム周辺コース
- 申込受付 令和7年9月1日(月)から9月30日(火)まで ※締切日必着

募集部門	受付時間	スタート時間(予定)	備考
3kmの部	7:30~	9:00	30分以内で完走できる方
5kmの部	7:30~	9:35	45分以内 //
10kmの部	8:00~	10:30	80分以内 //

- 参加資格 静岡県内に在住する60歳以上の健康な方（昭和42年4月1日以前に生まれた方）

- 参加料 1人 2,000円（ゼッケン、参加特典、保険料含む）

すこやかマラソン事務局 | 袋井市陸上競技協会

〒437-0061 袋井市久能1912番地の1 袋井市総合体育館内
TEL:080-8255-9350 受付時間:平日9:00~16:00
FAX:050-3146-1200 E-mail:fukuroirikyoku@yahoo.co.jp



昨年大会の様子（10kmの部スタート）

■申込方法

公益財団法人しずおか健康長寿財団のホームページからエントリー

スマホの方は
右のQRコードから
エントリーできます！



参加者募集!!

咲耶姫を探しに富士宮ぶらり散歩

協力:富士宮市観光ガイドボランティアの会

- 開催日時 令和7年10月14日(火) ※雨天の場合は15日(水)
13:15~15:30 (13:00集合)
- 集合・解散場所 JR富士宮駅北口集合 ※浅間大社周辺で解散
- 散歩コース ①大宮城跡 ②川成島陣屋移築長屋門
③富士山本宮浅間大社 ④富士高砂酒造、貴船神社



富士山本宮浅間大社湧玉池

無料、要事前申込

地元ガイドの案内でまちなかの見どころを巡ります。駅（または会場）集合・解散の4km程度のコースです。皆さまの御参加をお待ちしております。

大地の恵み、伊豆ジオパークと修善寺温泉街散歩 ~時空を超えて~

竹林の小径

- 開催日時 令和7年10月30日(木) ※雨天の場合は31日(金)
13:00~15:30 (12:45集合)
- 集合・解散場所 修善寺総合会館 ※独鈷の湯公園で解散
電車の方/伊豆箱根鉄道修善寺駅からバス10分、総合会館前/バス下車徒歩1分
車の方/修善寺総合会館駐車場に駐車
- 散歩コース ①ジオリア、ハリストス正教会 ②日枝神社
③修禅寺 ④竹林の小径 ⑤源頼範の墓、指月殿



協力:庭場所ののほな

【定員】各30人
(先着順、定員になり次第申込を締め切ります)

問合せ先 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1-70 TEL 054-253-4221 FAX 054-253-4222 ホームページ <https://www.sukoyaka.or.jp/>

富士山こどもの国

大自然の中で、仲間や家族とのびのび過ごしてみませんか

営業時間
9:00~17:00(4月~9月) 大人 830円
9:00~16:00(10月~3月) 中学生 410円
小学生 200円
未就学児 無料

入園料
65歳以上の方 無料

休園日
毎週火曜日
※ただし5~10月、冬休み、年末年始、春休み、GW、祝日は無休

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

公式HPはこちら

富士ICから車で30分

静岡県に
お住まいの60歳以上
のみなさま!シルバー人材センター
会員募集中!お一人でもお友達同士や
ご夫婦でも歓迎します!
女性会員多数活躍中!

会員になって私たちと一緒に働いてみませんか!

おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも入会できます。

(但し、お住まいの市町のシルバー人材センターの入会説明会に参加いただき、仕組みをご理解いただいた上でご入会ください。)

シルバー会員
活躍中です!

会員募集中!

入会条件～手続き。仕事の内容や
会員の声をご紹介します。

お住まいのセンター検索

お住まいの市町のシルバー人材セン
ターを調べることができます。

静岡県シ連 youtube

活躍する会員に密着したインタ
ビュー、楽しいイベント動画を中心
にご紹介しています。

公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会

静岡県葵区黒金町5番地の1 (静岡県勤労者総会会館4階)

TEL.054-254-7240