

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

No.

103

2026年 7 月



今号の 表紙Photo

静岡県すこやか長寿祭を本年度も開催！
健康で、生きがいに満ちた日々へ！

TOPICS ● 令和8年度 静岡県すこやか長寿祭 開幕へ!!
健康はつらつゼミ ● 『生活習慣病と健康長寿』

■ 静岡県立総合病院 顧問／静岡社会健康医学大学院大学 教授 菅原 照

情報 FILE ● しずおか健康づくりポスター・標語コンクール
まちなかぶらり散歩／認知症「予防」と「共生」

紹介します! ● 令和8年度 健康・生きがいづくり推進員



© 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



財団ホームページ
は、コチラから!



第37回 スポーツ・文化交流大会

＜大会期間＞ 令和8年9月1日(火)～令和9年3月31日(水)

＜参加資格＞ 昭和43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3日(土)	静岡市北部体育館	カローリング	10月31日(土)	静岡市北部体育館
テニス	10月13日(火)	静岡県草薙総合運動場 庭球場	スポーツウエルネス吹矢	11月23日(月祝)	金谷体育センター
ソフトテニス	11月14日(土)	静岡県草薙総合運動場 庭球場	軟式野球	11月14日(土)	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7日(土)・8日(日)	静岡市田町緑地スポーツ広場 ソフトボール場	サイクリング	9月27日(日)	御前崎市 マリンパーク御前崎
ゲートボール	11月29日(日)	御殿場市高根ふれあい広場	ディスコン	1月29日(金)	藤枝市民体育館
ベタンク	3月13日(土)	三島市 南二日町多目的広場	スポレック	12月6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	9月6日(日)	東遠カルチャーパーク総合体育館「さんりーな」
マラソン	2月23日(火祝)	エコパスタジアム及び周辺コース	囲 碁	1月24日(日)	島田市「島田囲碁センター」
弓 道	11月14日(土)	静岡県武道館 弓道場	将 棋	9月6日(日)	島田市民総合施設 プラザおおるり
剣 道	12月5日(土)	静岡県剣道連盟道場「養浩館」	健康マージャン	2月23日(火祝)	県総合社会福祉会館 シズウエル
グラウンド・ゴルフ	9月6日(日)	島田市グラウンド・ゴルフ場	かるた	12月13日(日)	藤枝市武道館
なぎなた	2月7日(日)	静岡県武道館 第一道場	俳 句	11月28日(土)	静岡県教育会館
ウォークラリー	11月15日(日)	藤枝市生涯学習センター周辺	川 柳	11月22日(日)	静岡市興津生涯学習交流館
太極拳	10月18日(日)	焼津市総合体育館	バウンズボール	12月6日(日)	静岡市長田体育館
ソフトバレーボール	10月17日(土)	静岡市長田体育館	e スポーツ	1月23日(土)	長泉町福祉会館
サッカー	1月30日(土)	清水蛇塚スポーツグラウンド	パドルテニス	2月11日(木祝)	藤枝市民体育館
ダンススポーツ	10月11日(日)	静岡市清水総合運動場 体育館	ボッチャ	3月6日(土)	静岡市北部体育館
ボウリング	10月25日(日)	狐ヶ崎ヤングランドボウル	モルック	3月28日(日)	県草薙総合運動場 屋内運動場
バウンドテニス	1月17日(日)	県草薙総合運動場 このはなアリーナ	ラダーゲッター	1月31日(日)	静岡市北部体育館
ターゲット・バードゴルフ	9月13日(日)	東新田スポーツ広場ターゲット・バードゴルフ場	スポーツチャンバラ	1月24日(日)	静岡市用宗公民館
オリエンテーリング	11月7日(土)	藤枝市いきいき交流センター	レクリエーションダンス	9月29日(火)	富士市立富士川体育館
パークゴルフ	10月25日(日)	富士山パークゴルフ場	ブローライフル	1月31日(日)	静岡市北部体育館
インディアカ	10月18日(日)	牧之原市B&G海洋センター	ビーチボール	2月28日(日)	浜松市庄内協働センター付設体育館
水 泳	12月20日(日)	静岡県立水泳場	サーフィン	11月29日(日)	牧之原市 静波海岸
ラグビーフットボール	9月13日(日)	静岡県草薙総合運動場 球技場	空手道	未定	未定

※本誌制作締切時点での「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。



TOPICS ～いきいき しずおか～

総合開会式

令和8年8月26日(水) 13:30～15:15

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

※ニューススポーツ体験コーナーも同時開催！

記念
講演会

『運動と健康長寿・脳の健康』

NTT東日本伊豆病院院長／静岡県武術太極拳連盟会長 安田 秀 氏

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

令和8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、生きがいづくり、仲間づくりを推進するため、毎年「静岡県すこやか長寿祭」(主催：しずおか健康長寿財団、静岡県)を開催しています。卓球、テニス、グラウンド・ゴルフ、サッカー、剣道、インディアカ、マラソンといったスポーツのほか、囲碁、将棋、かるた、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、多くの“はつらつ高齢者”の参加を募集しています。健康長寿の輪をさらに広げてみませんか！

令和7年度の第36回スポーツ・文化交流大会は8月の総合開会式で開幕し、翌9月から各競技がスタート。全47競技が開催され、選手・役員・観戦者を含め7800人が参加しました。第29回美術展には203点の出品があり、展示会場の静岡県立美術館県民ギャラリーに期間中、1244人が観覧に訪れました。同大会およ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8年度の第37回スポーツ・文化交流大会も総合開会式から幕を開け、新規種目のブローライフル、久しぶりの開催となるビーチボール、サーフィンを含む50競技(予定)が9月から令和9年3月にかけて県内各地で開催されます。第30回美術展は令和9年2月に県立美術館県民ギャラリーで全作品を展示します。



ねんりんピック静岡2006 開催20周年

エコパスタジアムを会場に
盛大に開催された
総合開会式 (2006.10/28)



【奏でよう ふじのくから 健康賛歌】
を大会テーマに平成18年(2006年)10月28日から4日間、静岡県内各地が第19回全国健康福祉祭しずおか大会(ねんりんピック静岡2006)の熱気に包まれました。本年、開催20周年を迎えます。

第30回 美術展

日本画 洋画 彫刻
工芸 書 写真



会場

静岡県立美術館
県民ギャラリー

6部門で作品を募集します！

出品申込受付期間

令和8年11月4日(水)～11月30日(月)



昨年度の作品展示の様子

健康はつらつゼミ

静岡社会健康医学大学院大学

私は静岡県立総合病院顧問（専門は腎臓内科）で臨床活動と、2021年に同病院に隣接開学された「静岡社会健康医学大学院大学」で、健康長寿をいかに推進していくかを社会人の学生さんと一緒に勉強・研究しています。



イラスト：KUMI

健康長寿

現在、静岡県の「健康寿命」が男女ともに全国1位になっています。「健康寿命」とは「心身共に自立し、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。静岡県民が健康長寿の理由はいろいろあるのですが、今後も「明るく、楽しく、元気で、美しく」（私のモットー）、更に「健康で長生き」するにはどうしたらいいのでしょうか。

生活習慣病の予防

日本人の多くは、がんや心臓・脳血管疾患、呼



イラスト：KUMI

吸器疾患などで死亡します。その中には「生活習慣病」に関連した病気が多くあります。「生活習慣病」とは、かつては「成人病」と言われ、高齢者に多い病気を早期に見つけて治療することを目指しました。その後、更に「予防」が重要とこのことで、これらの病気は生活習慣に根ざしたものが多く、20世紀末に「生活習慣病」と言われるようになりました。「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に大きく関与する疾患群」です。

その元になる「動脈硬化」を起こしやすくする要因（危険因子）としては高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症・肥満などがあり、これらの危険因子はそれぞれの危険因子が重なれば個々の程度が低くても動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中のリスクが高まることがわかっており、「メタボリック症候群」と呼ばれています。腹囲、高血圧、糖尿病、脂質異常症がその診断基準にあり、特に「内臓脂肪」が高血圧や糖尿病、脂質異常症などを引き起こしやすく、最近では診断基準の腹囲が、男性85→83cm、女性90→77cmと厳しくなっています。

生活習慣病が近年、急に増えたのはどうしてでしょう。

進化の過程において「人類は飢餓との戦い！」で、現代人は飢餓に強い体質のヒトが生き残ってきたため体に脂肪として栄養を蓄えやすい体質になり、近年急に食物が豊かになったことで、「生活習慣病」が増えたのだと言われています。

「一無、二少、三多」から「二無、一少、三多」へ

古今東西、多くの「戒め」があり、近年、かつては「贅沢病」ともいわれた生活習慣病が先進国で蔓延したことで、日常生活の中の生活習慣に注目し、「科学的な裏付けのある」健康標語が登場するようになりました。

「一無、二少、三多」の六つの健康習慣。

一無：喫煙をしない。

明るく、楽しく、元気で、美しく

『生活習慣病と健康長寿』

一無、二少、三多®



日本生活習慣病予防協会

池田義雄：自己管理、別冊ブラクテイス、pp119-128. 医歯薬出版、東京、1991

少食：腹八分。バランスを心がけている。

少酒：飲める人でも飲酒は少なめにする。
（近年は、酒は飲まないに越したことはない）

多動：身体を活発に動かす。

多休：休息・休養・睡眠を多くとる。

多接：多くのひと、事、物に接し、創造的な生活を心がける。

特に、健康のもつ社会性に着目した「多接」は、健康長寿に欠かせない認知症・フレイルの予防、現代社会では誰もが陥りやすい「孤立・孤独」を避けるための生き方をも提言しています。最近、酒は飲まないに越したことはないと言われ「一無、

静岡県立総合病院 顧問
静岡社会健康医学
大学院大学 教授

すが わら あきら
菅原 照



プロフィール

1955年 京都市生まれ。
1974年 洛星高校卒業（京都）
1980年 京都大学医学部卒業
京都大学の関連病院
（大阪赤十字病院循環器内科、
静岡県立総合病院糖尿病内分泌内科、
大阪府済生会中津病院腎臓内科、
京都大学医学部附属病院腎臓内科、
京都医療センター腎臓内科、
大阪赤十字病院腎臓内科部長）歴任
2019年 京都大学医学部臨床教授
2020年 静岡県立総合病院副院長
2021年 静岡社会健康医学大学院大学教授（現職）
静岡県立総合病院顧問兼務
2023年 静岡県立大学客員教授

二少、三多」から「二無、一少、三多」が推奨されるようになりました。

「日本人のためのがん予防法(5+1)」

先日、日本人を対象とした科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」をもとに、『科学的根拠に基づくがん予防法』をまとめた冊子が作成されました（国立がんセンター作成／2026年6月3日 全国紙掲載）。がんの発生には、遺伝的な体質や環境など個人では変えられない要因のほかに、生活習慣に関わるものがあることがわかっています。

日本人を対象としたこれまでの研究結果から、「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の5つの生活習慣に「感染」を加えた6つが、日本人のがんの発生に影響することがわかりました。そこで定められたのが、「日本人のためのがん予防法（5+1）」です。勿論、がんになるリスクをゼロにするという意味ではなく、がんになるリスクを減らすという意味です。生活習慣の改善と「感染」については、感染の検査や予防接種を受ける、肝炎ウイルス：感染の有無を検査し、感染している場合は治療を受ける、ヘリコバクター・ピロリ：感染の有無を検査し、感染している場合は除菌を検討する、ヒトパピローマウイルス：小学校6年～高校1年相当の女子は、ワクチンの定期接種を受ける、などです。

「健康長寿」を楽しもう

私達もそのような科学的エビデンスを社会に実装するために研究を進めています。まだまだ知られていないこともあるので、皆さんと一緒に考えて「健康長寿」を楽しみましょう。



台風にも負けず、健康づくりを応援！

県民の健康づくり推進活動の一環として、ちゅ～るスタジアム清水で開催されたハヤテベンチャーズ静岡の試合会場に健康づくり啓発ブースを出展しました。当日はあいにくの天候となりましたが、ブースでは静岡県による握力測定や、中北薬品株式会社による活命茶の販売を実施し、来場された皆さまに楽しみながら健康に触れていただきました。

また、カゴメ株式会社からご提供いただいたアーモンド・ブリーズと、大塚製薬株式会社からご提供いただいたボカリスエットを、熱中症対策や特定健診、一芸ボランティア活動に関するチラシとともに配布しました。

台風の影響により来場者数は少なかったものの、野球観戦に訪れた皆さまとの交流を通じて、健康づくりの大切さをお伝えすることができました。ちゅ～るスタジアム清水での出展は、健康づくりに関する普及啓発と協力企業・団体のPRを行うとともに、地域に根ざした活動を展開するハヤテベンチャーズ静岡との連携を深める貴重な機会となりました。

“健康づくりの大切さ”を啓発!!
ハヤテベンチャーズ静岡との
連携深める貴重な機会に!!

「ちゅ～るスタジアム」で啓発ブースを出展

紹介します！

令和8年度 健康・生きがいづくり推進員

公益財団法人しずおか健康長寿財団が開催する各種事業の推進に県内各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8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。



委嘱状交付式 (4/24)

東部

熱海市、伊東市、下田市、東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町、沼津市、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、小山市



みわ ともみ
三輪 智美
駿東郡長泉町在住



あさか せつこ
浅賀 勢津子
伊豆市在住



よねやま たみえ
米山 民恵
駿東郡小山町在住



いとう みさお
伊藤 美佐緒
田方郡函南町在住

中・西部

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



あさい たかよし
浅井 孝悦
菊川市在住



なかの なおこ
中野 直子
袋井市在住



まえざわ やすよ
前澤 康代
藤枝市在住

募集

静岡県の小・中・高等学校の児童、生徒のみなさん
応募してみませんか？

募集期間 2026年7月1日(水)～9月10日(木) 必着

テーマ① 運動・身体活動

楽しく運動に取り組むことや日ごろから体を動かすことを呼びかける気持ちを「ポスター（絵と関連する言葉）」や「標語」で表現してください。



テーマ② 食育

食べるまでにたくさんの人がかかわっていることに感謝して食を楽しむ気持ちを「ポスター（絵と関連する言葉）」や「標語」で表現してください。



ポスター

静岡県知事賞(最優秀賞)
図書カード5,000円 小学生低学年・高学年・中学生・高校生 各1名
(公財)しずおか健康長寿財団理事長賞(優秀賞)
図書カード3,000円 小学生低学年・高学年・中学生・高校生 各2名
優良賞
賞品(1000円相当) 小学生低学年・高学年・中学生・高校生 各2名

標語

静岡県知事賞(最優秀賞)
図書カード3,000円 テーマ別に各1名
(公財)しずおか健康長寿財団理事長賞(優秀賞)
図書カード2,000円 テーマ別に各2名
優良賞
賞品(1000円相当) テーマ別に各2名



参加賞
応募者全員



各種応募資料は財団ホームページから取得可能です。

募集

参加者募集

令和8年度はつらつ生きがい講座
「まちなかぶらり散歩」

定員／各コースとも30人 定員になり次第締め切り
詳細は財団ホームページを参照ください。

○「自然豊かな温泉郷伊豆土肥のまち歩き散歩」
開催日時:令和8年10月28日(水) 雨天時は29日(木)
13:15～15:30(集合13:10)

集合場所:伊豆市土肥松原公園

受付開始:令和8年9月1日(火)10時



【土肥神社社殿】



【清雲寺】

○「歴史と産業のまち磐田御厨のまち歩き散歩」
開催日時:令和8年11月25日(水) 雨天時は26日(木)
13:10～15:30(集合13:00)

集合場所:磐田市JR御厨駅

受付開始:令和8年10月1日(木)10時



【医王寺】



【鎌田神明宮】

募集

自分が、家族が、認知症になっても
安心して暮らせるように

(令和8年度認知症の「予防」と「共生」推進事業)

企業・団体・市町等職員の皆様、一緒に考えてみませんか？

認知症バリアフリー交流会 ●定員各50名(先着順)

- 内容 認知症の人と家族の会の方のお話、交流会等
- ① 令和8年9月9日(水) 13:30～16:00
会場／浜松市福祉交流センター 小ホール
 - ② 令和8年9月29日(火) 13:30～16:00
会場／富士市交流センター 会議室1
 - ③ 令和8年10月16日(金) 13:30～16:00
会場／「シズウェル」601会議室

介護離職防止セミナー ●定員各50名(先着順)

- 内容 関係法令の説明、介護離職防止対策の紹介等
- ① 令和8年9月18日(金) 13:30～16:00
会場／「シズウェル」601会議室
 - ② 令和8年10月7日(水) 13:30～16:00
会場／浜松市福祉交流センター 小ホール
 - ③ 令和8年10月27日(火) 13:30～16:00
会場／「サンウェルぬまづ」大会議室

認知症に関する出前講座 ●20社程度(先着順)

- 内容 認知症の理解、当事者への支援方法等
- 講演時間／30分から1時間程度(希望により調整)
- 派遣期間／令和8年8月3日(月)～令和8年12月25日(金)
- 派遣講師／介護福祉士、認知症有識者等

お申し込みは 財団ホームページから!
(表紙右下のQRコードからアクセスできます)



富士山こどもの国

自然の中でウォーキングやパークゴルフ! 大人だけでも大歓迎!

営業時間

9:00～17:00(4月～9月)
9:00～16:00(10月～3月)

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

入園料

大人 830円
中学生 410円
小学生 200円
未就学児 無料
65歳以上の方 無料

〒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。)



南伊豆町シルバー人材センター



西伊豆町シルバー人材センター

シルバー会員
活躍中です!マスコット
「チエブクロー」

刈払機のお仕事



清掃のお仕事



駐輪場管理のお仕事

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
静岡市葵区黒金町5番地の1 (静岡県勤労者総合会館4階)

TEL.054-254-7240