

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

No.

104

2026年 10月



今号の
表紙Photo

総合開会式を彩った
『なぎなた』演技。本
年度、50種目の競技
大会が開催されます

TOPICS ● 静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化「総合開会式」
健康はつらつゼミ ● 人生100年時代を健やかに生き抜くために
■ JCHO 清水さくら病院 森 典子 院長

情報 FILE ● 募集!! すこやか長寿祭美術展／すこやかマラソン
しずおか健康いきいきフェア／まちなかぶらり散歩
いきいき広場 ● 推進員便り ～正座はできないけれど、歩くことはできる～



© 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!



生涯現役

静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会には50歳代・60歳代から出場を重ね、90歳を超えてもなお競技に臨む“現役選手”が多数おられます。スポーツ・文化活動そのものが【生きがい】と口を揃える皆さんに、健康維持や仲間づくりの秘訣を伺いました。

■マラソン

鈴木 與七 さん
96歳



「私は何事にも積極的に参加し、地域の人たちとの交流を深め、小さな話題にも耳を傾け、良いと思ったことは実行しております。地域を守り、人々のためになればと、現在も浜松市防災委員を務めております。常に健康でいられるよう体力づくりに余念はありません。週3回スポーツジムに行って、ルームランナーで10km走っていますよ。マラソン大会には年10回程度参加していて、来年2月の『すこやかマラソン2027』にも出場します。目標は、白寿(99歳)までは走り続けたいですね」

■ゲートボール

野木 キクエ さん 98歳

「ゲートボールを始めたのは区の行事でゲートボール大会があり、その後、老人会に入り50年近く続けてきました。審判員二級の資格を平成6年に取り、試合の時は審判もやりました。今は高根(御殿場市)のドームで週二回お弁当を持って、一日楽しんでます。仲間の人に送り迎えをしてもらい感謝しています。健康の秘訣はよく食べる事。ゲートボールがない時は畑の仕事をします。スポーツ番組を見るのも楽しみのひとつです。今後も元気である限り、ゲートボールを続けていきたいです」

■グラウンド・ゴルフ

荒浪 良雄 さん 96歳

「グラウンド・ゴルフを始めて34年になります。今でも1週間に4日、午前、午後、合わせて5～6回の練習を欠かしたことはありません。また、地元・島田市の大会、県の大会はすべて参加しています。市の愛好会2チームに所属していますが、やっぱり、仲間との交流も楽しいね!今は、グラウンド・ゴルフと、お花を育てることが生きがいになっています。96歳、まだまだ元気です!99歳までは現役で頑張ります!」



TOPICS ～いきいき しずおか～

県内高齢者の健康づくりや生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした第37回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会(主催:当財団、静岡県)が9月から県内各地で開催されています。本年度の実施種目は全50競技。卓球、テニス、水泳、太極拳、マラソン、囲碁、将棋等のほか、ラダーゲッターやモルックといったニュースポーツにも熱い視線が注がれています。競技開始に先立って8月26日に『総合開会式』を開催。会場のグランシップは大いに盛り上がりました。

8月26日、グランシップ「静岡市駿河区東静岡」中ホール・大地を会場に開かれた第37回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会『総合開会式』。来賓、役員、各競技団体関係者を合わせて300名の参加のもと、佐古伊康当財団理事長(大会実行委員会会長)が開会を宣言。引き続き主催者を代表し、塚本秀綱副知事が健康づくり、生きがいづくりへの日頃の取り組みを称え、佐地茂人県議会副議長からもご祝辞をいただきました。参加全選手を代表して、バウンドテニス競技の鈴木力雄さん、齋藤みつ子さん(ともに牧之原市)が息の合った

「ねんりんピック静岡2006」20周年記念 第37回静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会 「総合開会式」開催



選手宣誓を行うと、会場全体の空気感が一気に高まり大きな拍手に包まれました。
『なぎなた』のデモンストレーション演技は圧巻で、場内の視線は釘付けに。引き続き、本県が舞台となった『ねんりんピック静岡2006』開催から本年が20周年となるのを記念した講演会に、NTT東日本伊豆病院院長、県武術太極拳連盟会長の安田秀氏が登壇。「運動と健康長寿・脳の健康」についての興味深い講演に参加者が熱心に耳を傾けました。最後に、健康体操すこやかエブリデーで会場がひとつに

なったところで閉会となりました。
中ホール2階スペースには県レクリエーション協会によるニュースポーツ体験ブースが並び、参加者の皆さんはラダーゲッターやブローライフルに気軽にふれあい、体験し、笑顔を弾ませていました。本年度は、ブローライフルが新規競技として、また、ビーチボールとサーフィンが新規「再」競技として開催されます。
各競技の開催日程や会場等の情報は当財団ホームページをご覧ください。本誌表紙のQRコードからもアクセスできます!



健康 はつらつ ゼミ

長年の勤労を終え、第二の人生を迎える退職の時期。これまで忙しく働いてきた分、趣味や旅行、家族との時間を楽しもうと胸を膨らませている方も多いのではないのでしょうか。しかし、充実したセカンドライフを満喫するためのすべての土台となるのは、間違いなく「健康」です。退職後こそ健康診断の重要性が急速に高まる時期なのです。

なぜ退職後の健康診断がこれほどまでに大切なのか、その背景にある「3つの変化とリスク」から紐解いていきましょう。

1. 健康保険の種類が変わり 受診の仕組みが一変される

現役時代は勤務先の健康保険組合や協会けんぽに加入し、会社主導で健診が実施されていました。しかし退職後は、主に以下のいずれかの保険へ移行することになります。

- **国民健康保険（国保）**
：各市区町村が運営する保険。
- **健康保険の任意継続**
：在職中の保険に最長2年間継続して加入する制度。
- **家族の健康保険の被扶養者**
：子どもなどの扶養に入る形態。
- **後期高齢者医療制度**
：75歳以上のすべての国民が加入する制度。

保険の種類が変わることで、受けられる健診の名称や案内方法、費用補助の仕組みも変わります。たとえば国民健康保険に加入した場合、市区町村

人生100年時代を 健やかに生き抜くために

から「特定健康診査（特定健診）」の案内が届くようになります。制度の仕組みや窓口が変わるため戸惑うこともありますが、まずはご自身がどの保険に加入し、どのような健診制度が利用できるのかを正しく把握することが第一歩となります。

2. 「会社主導の義務」から 「完全な自主性」へ

現役時代は、労働安全衛生法に基づき事業主に健康診断の実施が義務付けられていたため、「面倒でも受けていた」という側面があったかもしれません。しかし退職後は、健診を受けるかどうかは完全な自己責任（自主性）に委ねられます。

市区町村からの受診券がポストに届いても、自分で日時を予約し、医療機関に足を運ばなければ受診することはできません。「わざわざ予約するのが面倒くさい」「今は身体のどこも痛くないから大丈夫」といった油断から、受診をやめてしまう人が退職後に急増します。

誰からも催促されないからこそ、「自分の健康は自分で管理する」という強い意志を持って、主体的に受診の機会をつくるのが大切です。

3. 退職期は「重大な疾患」が 急速に増える時期

自発的に健診を受けるべき最大の理由は、退職期（60代以降）が、さまざまな疾病の発症リスクが著しく高まる年代であるという事実にあります。

現役時代の長年の生活習慣の積み重ねや加齢に伴い、この時期には目立った自覚症状がないまま体内で静かに病気は進行します。健診によって早期に判明可能な主な疾患には、次のようなものが

退職後こそ 「健康診断」が重要となる 3つの理由

あります。

- **生活習慣病の悪化**：高血圧、脂質異常症、糖尿病。これらは「サイレントキラー（静かな殺し屋）」と呼ばれ、放置すると血管を痛めます。
- **循環器系疾患**：脳梗塞、心筋梗塞、狭心症。動脈硬化が進むことで発症し、命に関わったり重大な後遺症を残したりするリスクが高まります。
- **がん（悪性新生物）**：胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、すい臓がんなど。我が国における部位別のがん罹患率は、60代以降で跳ね上がります。

独立行政法人
地域医療機能推進機構（JCHO）

清水さくら病院

院長 森 典子



・**腎機能・肝機能の低下**：慢性腎臓病（CKD）、慢性肝障害などは、初期にはほとんど症状が出ません。

これらの病気は、「痛い」「苦しい」といった症状が出てから病院に駆け込んだのでは、すでに進行しているケースが少なくありません。しかし、定期的な健康診断（血液検査、尿検査、画像診断、がん検診など）をしっかりと受けていれば、異常の数値や小さな変化を初期段階で捉え、適切な治療や生活改善に繋げることができます。

早期発見・早期治療ができれば、健康な状態を取り戻す、あるいは進行を食い止めることが十分に可能なのです。

まとめ：退職後の健康診断は 「未来の自分への投資」

退職後の生活は、これまで頑張ってきた自分自身へのご褒美であり、新しい挑戦や豊かな時間を楽しむための大切な期間です。だからこそ、病気によってその貴重な時間を奪われてしまうのは、あまりにも勿体ないことです。

年に一度の健康診断は、ご自身の未来を守るための最も確実な投資です。定期健診は、現在の身体の状態を知る「健康のシグナル」です。自発的に健康診断を活用して、健やかで笑顔あふれるセカンドライフを築いていきましょう。



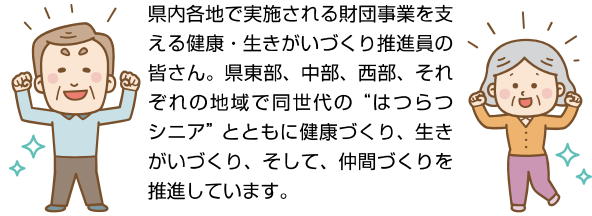
清水さくら病院の
マスコットキャラクター「さくらりん」

プロフィール

1980年 大阪大学医学部卒業
1980年 浜松医科大学、東京医科歯科大学で産婦人科医を目指して研修
1983年 静岡県立総合病院にて腎臓内科医として再スタート
2000年 静岡県立総合病院 腎センター長
2009年 静岡県立総合病院 副院長
2021年 JCHO桜ヶ丘病院 副院長
2022年 JCHO桜ヶ丘病院（2025年JCHO清水さくら病院に改称）院長

いきいき広場

健康・生きがいづくり推進員便り



県内各地で実施される財団事業を支える健康・生きがいづくり推進員の皆さん。県東部、中部、西部、それぞれの地域で同世代の“はつらつシニア”とともに健康づくり、生きがいづくり、そして、仲間づくりを推進しています。

正座はできないけれど、歩くことはできる

ととともにすり減っていたようです。しかし聞いてみると周囲には半月板が無い、という先輩が何人もいて、要は、身体は使いようだと納得。これからは身体の不調が出てくることは多いだろうけど上手く自分を操縦していければ良いかな。

すこやか長寿祭など、県内各地で活躍する先輩方の姿を拝見していると、日々健康に過ごしている方が多いことに驚きます。少しの不調を言い訳に、動かないという選択は私にはありません。これからは自分の地域でやれることを見つけて、周りを「楽しく巻き込んで」動いていこうと思います。

先輩の皆さま、ご指導よろしく願っています。

(中・西部地区推進員／前澤康代)

令和7年4月より健康・生きがいづくり推進員として活動させていただいています。個人としては、20年程ノルディック・ウォーキングを通じてレクリエーション活動をしています。これまでたくさん歩く仕事をしていたので、私のことを「この人は死ぬことはない」ほどに丈夫だと思っていたと、先日、ノルディック・ウォーキング仲間から言われ苦笑しました。



ビフィズス菌といえば

森永

ビヒダス®

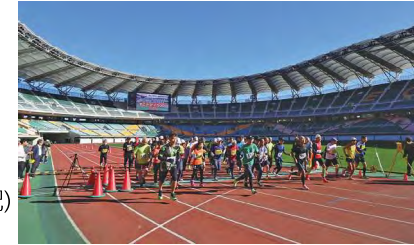


森永乳業

募集

第37回 静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会 すこやかマラソン2027 参加者募集!!

“生涯現役” エコパを駆け抜けよう!



◆日時 令和9年2月23日(火祝)

◆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 ※無料駐車場有 / 最寄駅:JR愛野駅

◆募集コース

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歳以上の方 (昭和43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)

◆申込方法

しずおか健康長寿財団HPからエントリー
スマホの方は 右下のQRコード からエントリーできます!
【申込受付期間】令和8年11月2日(月)から11月20日(金)まで
締切日必着をお願いします

【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@gmail.com

第30回 静岡県すこやか長寿祭美術展 出品作品募集!!

優秀作品には、県知事賞、財団理事長賞等を授与します。奮って御応募ください。

◆募集部門

6部門(日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真)

◆出品点数

出品数は1人1部門につき1点(複数部門の出品が可能です)

◆参加資格

静岡県内に在住する60歳以上の方 (昭和43年4月1日以前に生まれた方)

◆出品料

1作品 2,500円

◆申込方法

しずおか健康長寿財団HPからエントリー
スマホの方は 右下のQRコード からエントリーできます!
【申込受付期間】令和8年11月4日(水)から11月30日(月)まで
締切日必着をお願いします



出品いただいた全作品を展示(公開)します。入場無料です。

◆作品展示 ※10:00~17:00(各最終日は13:00)

日本画・彫刻・工芸・書・写真

令和9年2月2日(火)~2月7日(日)

洋画

令和9年2月9日(火)~2月14日(日)

◆会場

静岡県立美術館県民ギャラリー



【美術展事務局】

(株)kashu 書繪堂(しゃかいどう)
〒431-3105
浜松市中央区笠井新田町675-1 南館1階
TEL:053-424-7131
【受付時間:平日10:00~16:00】
E-mail:info@shokaido.jp



しずおか健康長寿財団HP

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30人(定員になり次第締切)

■詳細は財団HPを参照ください

「歴史と自然が息づくまち 三島歴史巡り散歩」

開催日時: 令和9年3月2日(火) 雨天時は3日(水)
13:10~15:30(集合13:00)

集合場所: 伊豆箱根鉄道 三島田町駅

受付開始: 令和9年1月14日(木) 10時

※上記日時以降のみ受付いたします



【三嶋大社】



【隆泉苑】

募集

令和8年度
しずおか健康づくりサポーター&県民
連携協働のつどい

参加費
無料

しずおか健康いきいきフェア

日時: 令和8年11月19日(木) 13:15~16:00

会場: 静岡県総合社会福祉会館シズウエル 7階

◎講演 テーマ:健康寿命を延ばすために、今できること

1 運動で元気な体づくり

~今日からできるエクササイズ~

常葉大学 健康プロデュース学部 スポーツ健康科学科

講師 井口 睦仁 氏



2 歯みがきは裏切らない

~お口の健康を守る主役は、歯医者かあなたか~

静岡社会健康医学大学院大学

講師 佐藤 洋子 氏



しずおか健康づくりサポーターによるブース展示もごさいます

きっとみつかる キラキラ輝く 新しい自分



あなたもシルバー人材センターで新しい一歩を。

ちょっとした収入と健康・生きがいがづくり。仲間と一緒に地域貢献しませんか！
お一人でもお友達同士やご夫婦でも歓迎します！！

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。

(但し入会説明会に必ず参加していただきシルバー人材センターの仕組みをご理解いただいた上でご入会ください。)

会員募集中！女性大歓迎！

入会条件から手続き、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 (静岡県勤労者総合会館4階)

TEL.054-254-7240