

けんこう静岡

第159号

令和6年
(2024年)
10月1日(火)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会
https://www.shsa.net/

(静岡事務所) 〒421-0111 静岡市駿河区丸字新田186-5 (054) 270-5177
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市中央区下石町951 (053) 422-7800
編集 けんこう静岡編集委員会 印刷 池田屋印刷機

「健康ですか？」の問いにどう答えますか

～病気でないこと以外のモノサシとは～

SBSプロモーション常務取締役
元静岡新聞社論説委員長 中島忠男



酷暑とコロナ感染拡大に南海トラフ巨大地震の注意情報が追い打ちをかけた夏が過ぎました。へたれ気味の体と心に、五輪のメダルラッシュで元気をもらった方が多かったのではないですか。私は本稿執筆で、改めて「健康」について考えさせられる日々でした。

健康とはどんな状態を表すのでしょうか。万国共通の理解として1948年に発効したWHO(世界保健機関)の憲章があります。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。日本WHO協会訳)

人種や宗教、政治的信念、社会経済の状況によらず健康であることは万人が有する基本的権利との考え方が根底にあります。キーワードの一つ「ウェルビーイング」は自己実現や仕事の満足度を重視する企業の経営目標で多用されています。一人ひとりの違いを尊重する多様性(ダイバーシティ)の時代だからこそ、あまねく健康であることの重要性は増しています。ただ、どんな状態を健康と捉えるかは人それぞれ。WHO憲章には「すべてが満たされた状態」とありますが、「自分はすべてが満たされていないから」と不安に思う人が生じないよう留意する必要があります。

■73%が「自分は健康」と回答
厚生労働省が全国5000人を対象に行った「健康意識に関する調査」(平成26年)に興味深いデータがありました。自分が健康かどうかを

判断する際に「重視した事項」(複数回答)の問いで、トップの「病気がないこと」(63.8%)に続き、「美味しく飲食できること」(40.6%)が2番目に入りました。「家庭円満」「生きがい」もベスト10に並びました。WHOが示した肉体的、精神的、社会的な充足を現代社会はどのように支えていくべきかのヒントになります。

調査では「非常に健康」「健康な方だと思う」と回答した人は計73.7%に上ります。ただ、疾病や足腰の痛みを上手に制御できているから「健康な方だ」と答える人が少なからず居ると感じます。その観点に立てば、疾病予防と共に早期発見・早期治療やリハビリが欠かせず、予防医学に携わる皆さんの活動が極めて重要です。時代とともに変化する健康感を適切に把握し、守るべきは守りながら、健康増進の施策を不断に見直していく必要があります。

■もはや少数の「標準世帯」
家庭円満のよりどころとなる家族の姿を考えてみましょう。「標準世帯」という言葉を耳にしたことがありますか？昭和40年代に政府の家計調査で採用され、夫婦と子供2人の計4人で、かつ有業者が世帯主1人だけの世帯を意味します。政策立案の指標として30年以上用いられました。昭和55年時点では全世帯の6割以上を「夫婦と子供」「3世代等」が占めていたためです。

単身、核家族へと世帯の実像が変化する中、標準世帯のイメージが国民の価値観や幸福感を縛り、社会制度や規範意識に影響していないか心配です。例えば、単身高齢者の増加に伴い公営住宅の入居手続きで保証人が確保できずに申請を断念する事例が全国の自治体で表面化して

います。住宅困窮者のセーフティネットであるべき施設の苦渋の実態を、関連する公的機関の懇談会委員を務めていた際に知らされました。家賃収納率の低下や緊急連絡先確保などの課題が制度改革を困難にする直接の要因ですが、国民の中にある家や世帯に対する固定観念が影響している可能性があります。自治体の政策判断で改善が可能なことで、機関保証の活用などを静岡新聞社の論説会議で議論し、社説で提案しました。

■いまこそ「生涯教育」の考え方で
藤枝市内の保健所で開かれた禁煙講座の取材経験です。質疑応答で愛煙家とみられる参加者が「こうした講座に税金を使うのは無駄ではないか」と強い口調で質問しました。講師の返答は明快で、病気の治療費が国民皆保険制度の会計に及ぼす影響や家族の支援などを説明しつつ「たばこが原因のがんを未然に防ぐことに役立つなら講座の開催費用は十分に賄えます」と。拍手が起りました。閉会後の取材に講師は、喫煙をやめるか否かは意思の強さではなく害を正確に知っているか否かだと強調されました。

児童福祉法の改正で子ども家庭センターの設置が進

んでいます。子育てに困難を抱える世帯への支援拡充は大歓迎です。忘れてならないのは子供たちへのメッセージで、「あなたが健康で健やかに成長していくことは基本的権利です」と大人がしっかり伝えたい。養護教諭の実践を含め、学校教育の役割が極めて重要です。新学習指導要領で主体的に課題を発見・解決するアクティブラーニングが重視されています。心身の健康はこうした学びのテーマにふさわしいと感じます。

学びたいときに学ぶ「生涯学習」が重視されています。一方、ユネスコが提唱したのは「生涯教育」でした。life-long integrated educationの訳でポイントはintegrated(統合)。生涯を通じた必要な知識を統合されたカリキュラムで提供する必要性を説きました。発達段階や社会的環境に応じ、健康に関する知識を体系的に伝授するために生涯教育の考え方が参考になります。官と民が共に行動する官民共創の考え方で、健康増進の施策を進める新しい公共の場を皆でつくっていきましょう。

中島忠男氏 略歴
静岡新聞社の元記者。同社政治部長、ニュースセンター長、デジタル編集部長、論説委員長などを経て令和5年6月より現職

今、話題の「腸内フローラ」を調べてみませんか？

近年、腸内フローラのバランスが、全身の健康状態や疾患と密接な関係があることが、様々な研究で分かっています。この検査は最新の遺伝子解析により腸内にいる細菌の種類を分析して、あなたの腸内細菌フローラ結果をお届けします。

検査は自宅で簡単に受けられます！
少量の便を自宅で採取し、郵便ポストに投函するだけです。

このような方に特におすすめの検査です！

- 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- お肌のトラブルをかかえている方
- なかなかダイエットが成功しない方

こちらのQRコードより腸内フローラ検査内容の詳細情報を確認することができます。

総合健診センター ヘルサポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
0120-39-6460 FAX 054-636-6465

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

人間ドック オプション検査のご案内 乳房超音波検査

総合健診センター・ヘルスポート 池田 宏美

1 乳がんについて

日本人女性の乳がん罹患数は年間約9万人と推定されており、がんの中で最も多くなっています。9人に1人が乳がんにかかる時代です。乳がん罹患率は30歳代後半から急増し、30～64歳の世代では乳がんは女性のがんによる死亡数で1位です。

乳がんは早期発見・早期治療をすれば治癒率の高いがんであるため、自己触診や乳がん検診を受けることがとても大切です。乳がん検診にはマンモグラフィ検査と超音波検査があります。今回は超音波検査について紹介します。

2 乳房超音波検査について

長所

- ・乳腺を圧迫しないので痛みがない。
- ・乳腺密度の高い方、若い方への検査に適している。
- ・妊娠中、授乳中でも検査可能。

短所

- ・石灰化を確認することは難しい。
- ・がん以外の良性の所見も見つかりやすく、再検査になる可能性もある。

◆検査手順

- ①乳房全体が見えるように、胸を出していただきます。
- ②超音波の伝わりをよくするために、乳房に検査用ゼリーをぬります。
- ③超音波を出すプローブと呼ばれる器具を直接当てて、検査をしていきます。乳房全体をなぞるように、色々な方向から当てて撮影していきます。
- ④検査時間は10～15分程度かかります。

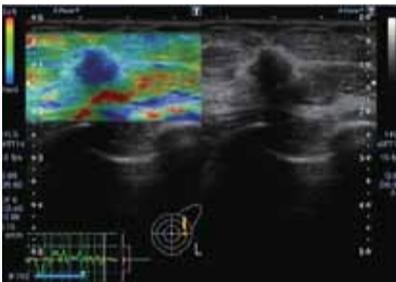
◆超音波検査装置

超音波装置には「カラードプラ」「エラストグラフィ」といった機能があります。この機能は良性・悪性の判断の参考となります。



カラードプラ

病変の血流の有無を調べます。豊富であれば乳がんを、乏しければ良性病変を疑います。



エラストグラフィ

病変の硬さを評価します。脂肪組織や乳腺組織の正常な硬さは一定の範囲であるのに対し、癌化した組織の多くは硬化することが知られています。硬いものは青色で表示されます。

◆乳房超音波検査でよくみつける良性疾患

のう ほう 嚢 胞

乳管内部に水分（分泌物）がたまり袋状に広がったもの。



せんい せんしゅ 線 維 腺 腫

10歳代後半から30歳代の若い人に多く、大きさは1～2 cmの表面が平滑な楕円型腫瘤でまれに3 cmを超えることもある。



3 超音波検査とマンモグラフィ検査どちらを受けたら良いか？

超音波検査とマンモグラフィ検査には検出できるものや年齢による有効性の違いがあります。両方受ける事でがん発見率は上昇するとされています。どちらか一方を受けるときは年齢を目安に40歳未満は超音波検査、40歳以上はマンモグラフィを、また交互に受けるなど工夫をしましょう。早期発見・早期治療するために乳がん検診を受けましょう。

＜保健指導講話＞

睡眠不足に気を付けよう！



睡眠不足



山本 由佳梨
総合健診センター
保健師

慢性的な睡眠不足は活動の質を低下させ、日中の眠気、注意力や判断力の低下、記憶力の減退等を引き起こします。それだけでなく、自律神経のバランスが崩れることにより、血圧や心拍、血糖が上がりやすくなります。また、食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌を減少させ、逆に食欲を高めるホルモン（グレリン）の分泌を亢進させるため、食欲が増大し暴飲暴食を招きやすくなります。結果的に、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症、心血管疾患等の生活習慣病を招きます。

Q. 睡眠時間は何時間必要？

成人は6～8時間が適正睡眠時間と考えられています。複数の調査結果から、睡眠時間が7時間前後とれている人は、生活習慣病やうつ病の発症および死亡に至る危険性が最も低く、睡眠時間が極端に少ないと様々な疾患の発症リスクを高めることがわかっています。

睡眠時間が極端に短いと発症するリスクのある疾患



さらに、睡眠時間が6時間未満になると、死亡リスクが高まるという報告もあります。ただし、必要な睡眠時間は年齢、季節、個人差によって変化するため、一概に何時間の睡眠が良いとは言えません。成人においては6時間以上を目安に、日中の眠気の有無や睡眠休養感（ぐっすり眠って疲れがとれた感覚）の感じ方等も参考に必要な睡眠時間を確保していきましょう！



Q. 休日の「寝だめ」ってどうなの？

平日の睡眠不足（睡眠負債）を休日に取り戻そうと、長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、「寝だめ」で眠りをためることはできません。また、寝だめをしても日中の眠気が完全に解消しないことがわかっています。このような習慣は、毎週末（休日）に時差地域（海外）への旅行を繰り返していることに類似しているため、「社会的時差ボケ」とも呼ばれます。これが続くと慢性的な睡眠不足と体内時計のずれによる悪影響が重なり、メタボや脳血管障害、うつ病などの発症リスクを高めるといった報告もあります。休日に長時間寝てしまう場合は、平日の睡眠が足りていない可能性があります。ぜひ見直しましょう！

Q. 良い睡眠を得るにはどうしたらよい？

良い睡眠を得るためには、睡眠ホルモンである「メラトニン」の働きを高めることが大切です。「メラトニン」は体内時計に働きかけることで、睡眠と覚醒を切り替えて自然な眠りを誘う働きをしています。朝、光を浴びると体内時計からの信号でメラトニンの分泌が止まります。目覚めてから14～16時間程経過すると、体内時計からの指令が出て、再び分泌されます。つまり、メラトニンの分泌は主に光によって調整されているということです。人は脳にある体内時計の指令によって、昼間は覚醒し、夜は眠りにつくというリズムを繰り返しています。これを睡眠覚醒リズムと呼びます。夜更かしや暴飲暴食、運動不足、交替勤務、夜間の光環境の変化などによって生活習慣が乱れると、体内時計が乱れ、夜間のメラトニン分泌が低下します。これにより睡眠覚醒リズムが乱れ、不眠が引き起こされます。そのため、体内リズムを整え、「メラトニン」が充分分泌される生活習慣を意識していきましょう！

睡眠の質を高めるポイント

- 朝、十分に太陽を浴びる
- 食事を3食規則正しく摂る
朝食を欠食しない
- 日中、しっかり活動する



他にもこんなポイントが！

- 夕食は就寝2時間前までに
- ストレッチや入浴も効果的！
- 夜の激しい運動は避ける
- 寝酒は避ける
- 適度な仮眠は作業効率を上げる
- 睡眠サプリ・導入剤は正しく使用する
- 睡眠前のスマホ（ブルーライト）は避ける





本校は、静岡市街地にほど近く、大型商業施設や静岡駅等にもアクセスしやすい位置にある一方、季節の移り変わりを感ずることが出来る谷津山が目の前にあります。全校生徒は815名、静岡市内で最も生徒数の多い中学校です。部活動も大変盛んで、県内では珍しいハンドボール部を含め、現在22の部活動が日々熱心に活動を行っています。

学校教育目標は「活力ある生徒」、重点目標は「みんなが安心して挑戦できる環境づくり」です。また、校長からは「みんなで幸せになろう」というミッションが学校に提案されています。これには、新型コロナウイルスと共に歩む時代、戦争によ

本校は御殿場市の市街地北東部に位置し、1991年に開校した比較的新しい学校です。御殿場市内には、富士山を望む広々とした公園が多数あり、放課後や週末に、子供たちが安心して遊べる場所が充実しています。東小

アセスメントの視点が複数あったりという強みがあります。保健室には、「頭痛や腹痛といった内科的な症状を訴えて来室する生徒が多くいます。その中には、アセスメントをしていくとメディア機器に触れる時間が長くなり、生活リズムの乱れや睡眠不足による不調が原因



本校は、静岡市街地にほど近く、大型商業施設や静岡駅等にもアクセスしやすい位置にある一方、季節の移り変わりを感ずることが出来る谷津山が目の前にあります。全校生徒は815名、静岡市内で最も生徒数の多い中学校です。部活動も大変盛んで、県内では珍しいハンドボール部を含め、現在22の部活動が日々熱心に活動を行っています。

国際秩序の変化等がある激動の社会の中でも幸せになるために、まずはこの東中学校に在る間に自分も周りも幸せにする様々な挑戦をしてほしいという願いが込められています。



ありがとうございます。東小では今年度から、家庭での時間と学校での時間をゆるやかにつなげられるよう、登校後すぐの時間に「ほっとタイム」という時間を設定しました。子供たちは、大きな富士山を眺めながら登校し、

二人の養護教諭で生徒一人一人を大切にしながら様々な取り組みを実践しています。



このような実態の中、「生活リズムの乱れを整え健康な体づくりに進んで取り組む生徒を育てる」を保健目標とし、

教室に入った後の15分ほどの「ほっとタイム」に、授業の準備をしたり、読書をしたり、友達や担任の先生と少し話をしたりして過ごしています。始まったばかりの取り組みではありますが、「ほっとタイム」



「ほっとタイム」が必要になることもありますが、継続した支援が必要になる場合、子供と学級との関わりをどのように調整してゆくのかが、学習をどのよう

静岡市立東中学校

養護教諭 石垣 友美

御殿場市立東小学校

養護教諭 高井香那枝

メディア機器を使用しながらも目の健康を守るといった内容の保健指導を実施したところ、本校は校舎のホールにディスプレイが設置されているため、スライド形式の指導が多くの生徒や来校者の目にとまり、学校発信の健康教育が地域に広がるきっかけになりました。本

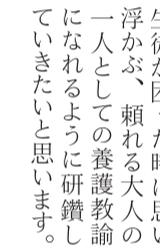
メディア機器を使用しながらも目の健康を守るといった内容の保健指導を実施したところ、本校は校舎のホールにディスプレイが設置されているため、スライド形式の指導が多くの生徒や来校者の目にとまり、学校発信の健康教育が地域に広がるきっかけになりました。本

必要になることもありますが、継続した支援が必要になる場合、子供と学級との関わりをどのように調整してゆくのかが、学習をどのよう



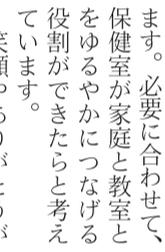
必要になることもありますが、継続した支援が必要になる場合、子供と学級との関わりをどのように調整してゆくのかが、学習をどのよう

年度は、ストレスや困難に負けないたくましさ「レジリエンスの育成」を重点的に取り組んでいます。



メディア機器を使用しながらも目の健康を守るといった内容の保健指導を実施したところ、本校は校舎のホールにディスプレイが設置されているため、スライド形式の指導が多くの生徒や来校者の目にとまり、学校発信の健康教育が地域に広がるきっかけになりました。本

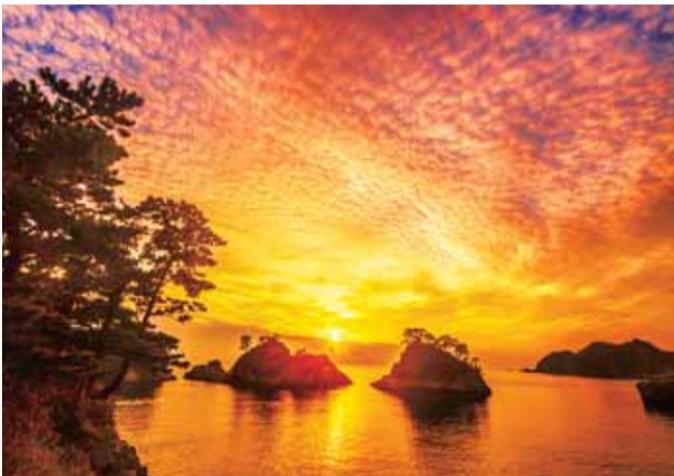
必要になることもありますが、継続した支援が必要になる場合、子供と学級との関わりをどのように調整してゆくのかが、学習をどのよう



必要になることもありますが、継続した支援が必要になる場合、子供と学級との関わりをどのように調整してゆくのかが、学習をどのよう

げんきな事業所

西伊豆町役場



西伊豆町 (夕陽)

西伊豆町は、伊豆半島西海岸の中央に位置し、北は伊豆市、南は松崎町、東は河津町に隣接しています。町内の海岸線一帯は富士箱根伊豆国立公園及び名勝伊豆西南海岸の指定を受けており、西側は駿河湾、東側は急峻な山並みの天城山系が連なり、美しい自然景観に恵まれた町です。

「夕陽日本一宣言」が行われた夕陽のまちでもあり、駿河湾に沈む夕陽は「日本の夕陽百選」にも選ばれており、町内の様々な箇所で見られる美しい夕陽を鑑賞できます。

近年は町内のロケサ

西伊豆町は、伊豆半島西海岸の中央に位置し、北は伊豆市、南は松崎町、東は河津町に隣接しています。町内の海岸線一帯は富士箱根伊豆国立公園及び名勝伊豆西南海岸の指定を受けており、西側は駿河湾、東側は急峻な山並みの天城山系が連なり、美しい自然景観に恵まれた町です。

「夕陽日本一宣言」が行われた夕陽のまちでもあり、駿河湾に沈む夕陽は「日本の夕陽百選」にも選ばれており、町内の様々な箇所で見られる美しい夕陽を鑑賞できます。

近年は町内のロケサ

西伊豆町は、伊豆半島西海岸の中央に位置し、北は伊豆市、南は松崎町、東は河津町に隣接しています。町内の海岸線一帯は富士箱根伊豆国立公園及び名勝伊豆西南海岸の指定を受けており、西側は駿河湾、東側は急峻な山並みの天城山系が連なり、美しい自然景観に恵まれた町です。

「夕陽日本一宣言」が行われた夕陽のまちでもあり、駿河湾に沈む夕陽は「日本の夕陽百選」にも選ばれており、町内の様々な箇所で見られる美しい夕陽を鑑賞できます。

近年は町内のロケサ

【職員健康管理】
西伊豆町役場では職員の健康管理のため、毎年定期健康診断や、胃・胸部のエックス線検査を実施しています。また、定期健康診断が実施できない職員等に人間ドック受診を勧奨しています。メンタルヘルスに関する取り組みについては、毎年の

西伊豆町役場は、正規職員と会計年度任用職員を含めるとおよそ200人が西伊豆町役場本庁や支所・出張所のほか、仁科認定こども園・伊豆海認定こども園、クリーンセンター等の公共施設で業務に従事しています。

西伊豆町は高齢化率が50%を超えと県内トップとなっており、平成30年から高齢者の閉じこもり予防や認知症予防を目的に、地域の人たちがみんな取り組めるものとして、町内約30か所でラジオ体操を実施しています。ラジオ体操を基盤とした地域づくりによる高齢者の生活支援活動が評価さ



西伊豆町 (役場庁舎)

西伊豆町は、伊豆半島西海岸の中央に位置し、北は伊豆市、南は松崎町、東は河津町に隣接しています。町内の海岸線一帯は富士箱根伊豆国立公園及び名勝伊豆西南海岸の指定を受けており、西側は駿河湾、東側は急峻な山並みの天城山系が連なり、美しい自然景観に恵まれた町です。

「夕陽日本一宣言」が行われた夕陽のまちでもあり、駿河湾に沈む夕陽は「日本の夕陽百選」にも選ばれており、町内の様々な箇所で見られる美しい夕陽を鑑賞できます。

近年は町内のロケサ



西伊豆町 (ラジオ体操)

西伊豆町は、正規職員と会計年度任用職員を含めるとおよそ200人が西伊豆町役場本庁や支所・出張所のほか、仁科認定こども園・伊豆海認定こども園、クリーンセンター等の公共施設で業務に従事しています。

西伊豆町は高齢化率が50%を超えと県内トップとなっており、平成30年から高齢者の閉じこもり予防や認知症予防を目的に、地域の人たちがみんな取り組めるものとして、町内約30か所でラジオ体操を実施しています。ラジオ体操を基盤とした地域づくりによる高齢者の生活支援活動が評価さ

西伊豆町は、正規職員と会計年度任用職員を含めるとおよそ200人が西伊豆町役場本庁や支所・出張所のほか、仁科認定こども園・伊豆海認定こども園、クリーンセンター等の公共施設で業務に従事しています。

西伊豆町は高齢化率が50%を超えと県内トップとなっており、平成30年から高齢者の閉じこもり予防や認知症予防を目的に、地域の人たちがみんな取り組めるものとして、町内約30か所でラジオ体操を実施しています。ラジオ体操を基盤とした地域づくりによる高齢者の生活支援活動が評価さ

西伊豆町は、正規職員と会計年度任用職員を含めるとおよそ200人が西伊豆町役場本庁や支所・出張所のほか、仁科認定こども園・伊豆海認定こども園、クリーンセンター等の公共施設で業務に従事しています。

西伊豆町は高齢化率が50%を超えと県内トップとなっており、平成30年から高齢者の閉じこもり予防や認知症予防を目的に、地域の人たちがみんな取り組めるものとして、町内約30か所でラジオ体操を実施しています。ラジオ体操を基盤とした地域づくりによる高齢者の生活支援活動が評価さ



(西伊豆町仁科40111)

第54回学校保健セミナーの開催報告
「子宮頸がん闘う女性たち ～実体験から教訓を学ぶ」
 認定NPO法人オレンジティ理事長 河村裕美氏

藤枝健診センター 高木 利夫

◆あらし

セミナーを開催し、後日協会ホームページでオンデマンド配信を実施。

◆内容

日程	セミナー開催日 令和6年3月14日(木) 14時～16時 WEB配信 期間 令和6年4月9日(木)～5月13日(月)
会場	静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ1002会議室
対象者	県内の小・中・高校等の養護教諭、一般の県民の皆様
実績	参加者 27名 WEB視聴回数 155件
共催	静岡県学校保健会
後援	静岡県教育委員会 静岡市教育委員会 浜松市教育委員会 静岡県私学協会



講師 河村裕美氏

セミナー風景

【講師経歴】

- ・熱海市出身。静岡県庁職員。社会福祉士・精神保健福祉士・PRプランナー。
- ・1999年7月結婚、1週間後に子宮頸がんを宣告され治療を始めました。闘病中の経験から2002年にサポートグループ「オレンジティ」を設立しました。患者サポートに加え、一般向けに検診啓発や行政・企業・医療機関向けの講演・セミナー・研修会などを行っています。
- ・がんにより子どもが産めなくなりましたが、里親登録し、特別養子縁組にて子どもを授かり、子育て中です。
- ・著書に「グローバルマザー」(静岡新聞社)があります。
- ・オレンジティ ホームページ <http://o-tea.org/>

【講演アンケート結果】

- ・アンケート結果は95%が「たいへんよかった」と回答されました。

栗下課長(公社) 全国労働衛生団体連合会 功績賞を受賞

公益社団法人全国労働衛生団体連合会は、長年、労働衛生関係業務に精励しその向上に功績、貢献のあった方々に対して毎年表彰を行っています。

今年度は、当協会藤枝健診センター健康増進課の栗下課長が功績賞を受賞しました。

栗下課長は平成9年3月に入社し、業務部で渉外担当者として経験を積み、その後情報管理課や人間ドック施設の事務に従事し仕事の幅を広げてこられました。現在は、健康増進課課長として、新規受診者の獲得に向けた企画・立案とその実践、また定期受診者への新たな健診・検査の提案に取り組んでいます。

さらに、課員への熱のこもった教育や指導をはじめ、他課との調整、上層部への提言など多岐にわたる活躍で存在感を放っています。

令和6年2月に新築移転した静岡事務所では、準備委員会の責任者として関係部署と協力し受診者の受け入れ態勢を整えました。

今後も、当協会の理念「みんなの健康を守る」の実現に向け、協会を担う管理職として大いに貢献してくれるものと期待されています。



しずおか健康長寿財団
だより



多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいを手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者をはじめ県民の皆様の健康・生きがいを手伝いするため、様々な事業を行っています。

● **ねんりんピックはばたけ鳥取2024に静岡県選手団を派遣します。**

高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である全国健康福祉祭(ねんりんピック)が、令和6年度は、鳥取県で開催されます。

本県からはスポーツ・文化交流大会全29種目中28種目に165人の選手団(政令市を除く)が、美術展に6部門12作品が参加し、全国から集まった選手や地元の方々と交流を深めます。

【第36回全国健康福祉祭とっとり大会(ねんりんピックはばたけ鳥取2024)概要】

主催	厚生労働省、鳥取県、一般財団法人長寿社会開発センター
共催	スポーツ庁
テーマ	咲かせよう 砂丘に長寿と笑みの花
会期	令和6年10月19日(土)～22日(火)
参加予定人員	延べ約40万人(観客含む)

【競技】

区分	種目(開催地)
スポーツ交流大会(10種目)	卓球(倉吉市)、テニス(鳥取市)、ソフトテニス(米子市、北栄町、日野町)、ソフトボール(米子市、琴浦町、大山町、南部町)、ゲートボール(鳥取市)、ペタンク(三朝町)、ゴルフ(伯耆町)、マラソン(若美町)、弓道(米子市)、剣道(米子市)
ふれあいスポーツ交流大会(13種目)	ローイング(米子市)、水泳(米子市)、グラウンド・ゴルフ(湯梨浜町)、ボウリング(鳥取市)、サッカー(鳥取市)、ソフトバレーボール(堺港市)、ウォークラリー(倉吉市)、太極拳(鳥取市)、ターゲット・バードゴルフ(日吉津村)、バウンドテニス(江府町)、ダンススポーツ(米子市)、サイクリング(大山町)、バウンスボール(倉吉市)
文化交流大会(6種目)	囲碁(智頭町)、将棋(八頭町)、俳句(鳥取市)、民謡(日南町)、健康マージャン(若桜町)、eスポーツ(堺港市)

(令和5年度のねんりんピック愛媛大会の様子)



ねんりんピック愛媛のえひめ2023総合開会式



ねんりんピック愛媛のえひめ2023静岡県選手団成績報告会

● **市町や学校と、健康関連イベントや健康づくり教室などに協力できるサポーターをつなぐマッチングサイトを御利用ください!**

【概要】

- しずおか健康長寿財団のホームページ上に、「しずおか健康づくりサポーター」として登録し活動していただいている企業・団体の情報を公開しています。
- 併せて、サポーターが行っている健康管理・食育・感染対策などの講座の実施や市町が行う事業・イベントへの協力を直接依頼できるマッチングサイトも開設しています。
- 申し込み・問い合わせは、サイト上でいつでもできますので、御利用ください。

【留意事項】

- * マッチングサイトの申し込みにあたっては、必ず各講座の申込者欄(申込対象者)をご確認ください。
- * 申し込み前に各企業・団体の「実施条件」を御確認ください。
- * サポーターによる講座の実施やイベントへの協力は、原則無料ですが、一部実費負担をお願いする場合がありますので、御了承ください。

【問い合わせ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団
TEL 054-253-4221

【ホームページ】 <https://www.sukoyaka.or.jp>



トヨタレンタリース 浜松

<https://www.r-mark.co.jp>

簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

- 浜松営業部 053-444-3911
- 静岡営業所 054-264-7082
- 三島営業所 055-915-5406



【レンタカーご予約】

- 浜松駅前店 0120-61-0097
- 磐田駅前店 0120-30-0211



楽々気軽にレンタカー