

けんこう静岡

第163号

令和7年
(2025年)
10月1日(水)

季刊発行 (1月、4月、7月、10月)

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 静岡市駿河区丸子新田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 浜松市中央区下石田町951 (053) 422-7800
編集 けんこう静岡編集委員会 印刷 池田屋印刷株式会社

健康長寿にむけて



公益財団法人 しまおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康

はじめに

私が勤務するしまおか健康長寿財団は、静岡県の健康長寿施策の実行部隊である。重要課題として食事、運動と社会参加を取り上げてきたが、英語表記は、令和3年度に当初の「健康と長寿」から誰しもが望む「健康長寿」に変更した。本稿では、「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」というWHO憲章に従って、健康問題を社会と個人に分けて考えてみたい。

社会的福祉の基盤たる平和と自由

まずは、健康に求められる社会的基盤を私の個人歴から振り返りたい。戦後80年、平和な社会で暮らす日本国民の多くは、歌謡曲にある「戦争を知らずに僕は生まれた」世代である。昨今、クリミアやパレスチナにみるごとく、戦いに明け暮れる地域がある国際情勢のなかで、我が国が恵まれた環境にあることを喜び、私が育った過酷な時代を述べてみたい。

瀬戸内海沿岸に位置する生家からは、左方に海軍の要衝・呉、右方に陸軍の要衝・広島、4 km離れた前方に海軍兵学校の江田島、更にその遠方に空軍基地・岩国を望むことができた。それ故、米軍の戦闘機や爆撃機が連日飛来して、機銃掃射を浴びせ、魚雷、焼夷弾や爆弾を落とすので、国民学校3年生時代の私は生きた心地がしない不

健康な日々を送っていた。最後は原爆である。広島市は我が家から小山越しに15 km離れており、ピカドンの鮮烈な閃光と爆風を体験し、原爆を投下したエノラゲイが逃げる機影と原爆雲の成長過程を一部始終目にした。その後逃れてきた被爆者の治療に、我が家に下宿していた軍医のお手伝いをさせられた私は、苦しむ被爆者の声、姿と死を知る生き証人である。

序でながら、フンボルト財団給費留学生時代の体験談を記したい。ベルリンの壁を超えて西独から東独に入国するには、東独の国境警備兵による三ヶ所所三重の検問があった。カメラを担いでペルガモン博物館に向かう途中の出来事である。前方から歩いてきた初老のドイツ人が、「君は日本人か？昔、一緒に戦ったのになあ！」と話しかけて、目に涙したのが忘れられない。その心は、日本の若者はカメラをぶらさげて観光できる自由があるのに、我々は籠の鳥であると言いたかったに違いない。それだけに、平和と自由が健康の基礎であることを身に沁みて知る私である。

高齢者から学ぶ健康課題

医学の話に進みたい。内科学教室の大学院生としてホルモンの研究をしていた私は、伝染病院の要請により日本脳炎の共同研究に携わった。大学でしか入手できない合成ホルモン薬を使って、免疫力が低下した患者をウイルスの猛威から護るのである。日

本脳炎の死亡率は高齢者が高く、そのデータを纏めたところ新設の老年医学教室に転籍することになった。後日、ステロイドの縁で糖尿病や脳卒中を中心に内科と老年科の専門医として臨床に携わったが、静岡県に奉職後には健康長寿施策にも関わることになった次第である。

あらゆる臓器の機能は、加齢に伴って低下するが、特定の臓器障害によって死ぬのは避けたい。すべての臓器が万遍なく劣化して介護のお世話になる直前にあの世に行けるのが幸せである。静岡県は、令和4年に男・女ともに長年の悲願であった健康長寿日本一を達成した。県内の医療や教育関係者、企業、県民の方々の公私共々の協力の成果として喜びたい。鈴木康友知事は「幸福度日本一」を県政の目標に掲げている。最近発表された静岡経済研究所の幸せ度分析によると、静岡県民の幸福度は日本で14番目ゆえに、その向上は今後の重要な挑戦課題である。幸福感を阻害する領域としては、「教育水準・環境」、「社会とのつながり」、「介護」を挙げる県民が多いという。社会とのつながりも介護予防も我が財団の使命と重なるので、財団職員にとっては大いに励みになろう。

医学の進歩により、血液検査、エコー・CT・MRIなどの非侵襲的な画像診断法が身近になった。生活習慣病対策としては、検診を受けて疾病の早期発見・早期治療に努めることが望まれる。とくに、わが国の

死因の一位は悪性新生物であり、必要に応じて全身の画像診断や消化管の内視鏡検査を受けたい。しかし、検診で指摘された異常の改善や更なる精密検査を怠って死を早める人があり、検診に参加しても検査所見とその意義に無関心の人もいるのは残念である。

介護のお世話になる可能性が高い血管疾患は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に起因することが多い。意識改革によって改善し得るこれらの疾患には、食事と運動を中心に自律・自助を怠らず、必要な場合に薬剤によるテイラーメイド医療が望まれる。その場合、食事や運動(労働)の時間を、薬剤効果の発現時間や持続時間とマッチさせることが重要で、血圧や血糖値の日内変動や日間変動を小さくして余病を防ぎたい。とくに、メデイアは美味しいものを宣伝するので、その誘惑に負けない意志の強さと、かかる食品を身近に買い置かないことである。

過ぎたるは猶及ばざるが如し

悪いストレスを貯め込むと免疫力が低下すると言われるが、楽しむことを忘れて我慢し過ぎるのも、身体の掃除屋を務めるNK細胞による免疫力を下させるといふ。加齢による免疫力の低下は、感染症、炎症や悪性新生物の発生に繋がるので、生活習慣の改善に努力しながらも今を楽しむ余裕が欲しい。禁煙に努め、飲酒家は酒量を少量にとどめて、居酒屋談議などで会話を楽しむことが大切である。また、歳を取っても好奇心と色気を失わず、美しい人や物を見たら胸をときめかせ、「笑う門には福来たる」を忘れないでいたい。

年一回は健康チェックを！

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック ものわすれドック

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

予防医学協会総合健診センター
ヘルスポートだより

『脳ドックのご案内』
～なぜ脳ドックを受ける必要があるの?～

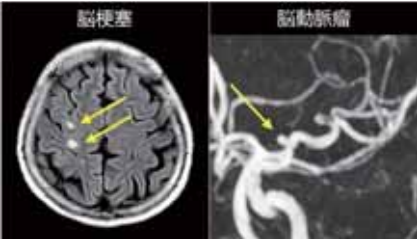
総合健診センター・ヘルスポート 杉本美奈恵

皆さんは、脳ドックを受診されたことはありますか？
高い確率で死亡や障害の残る脳卒中は、発症から最初の治療を受けるまでの時間が予後を大きく左右します。日本における死亡原因第4位・介護原因第2位の「脳卒中」（脳血管疾患）の年間死亡者数は約10万4千人にのぼります。（厚生労働省が令和6年（2024）9月に公開した『人口動態統計2023』より）
脳疾患は、進行しても自覚症状に乏しく、ある日突然急激な症状があらわれて初めて気づくケースも少なくありません。ひとたび発症すると一瞬にして生命を奪ったり、治療をしても高次脳機能障害に至ることもあり、麻痺や言語障害などの後遺症が残ることも珍しくありません。このように高い確率で死亡や障害につながる脳疾患は、まずは発症させないことが何よりも大切となります。そして脳ドックは、この脳疾患リスクの早期発見・早期治療に役立ちます。
脳ドックとは、脳卒中等の危険因子の早期発見を目的とした脳の健康診断であり、主に脳梗塞・脳出血・脳腫瘍・動脈瘤などを発見する目的で行われます。MRI・MRA検査は危険因子の発見に非常に有用な検査です。

- 【こんな方におすすめ】
- ・40歳以上の方（特に50代以降）
 - ・高血圧・糖尿病・高脂血症がある方
 - ・喫煙者・飲酒習慣がある人
 - ・家族に脳卒中の既往がある方
 - ・ストレスが多く、生活が不規則な人



- 【ヘルスポートでできる検査内容？】
- ・MRI（磁気共鳴画像）検査
脳の断面画像を撮影し、脳梗塞や脳腫瘍を見つけます。
 - ・MRA（磁気共鳴血管画像）検査
脳の血管を立体的な画像で可視化し、脳動脈瘤や血管の詰まりを見つけます。
 - ・頸動脈エコー検査
首の血管を超音波で調べ、動脈硬化の有無を確認します。



- 【その他、脳疾患に関係する検査項目】
- ・ApoE遺伝子検査（採血のみ）
アルツハイマー型認知症の発症リスクを調べるための遺伝子検査です。
 - ・ものわすれドック
年齢によるもの忘れなのか、認知症の前段階の軽度認知障害（MCI）なのか、治療が必要な認知症なのかを総合的に判断し、認知症発症の可能性を早期発見します。（50歳以上対象）

- ※検査ができない方
- ・ペースメーカーを装着されている方
 - ・刺青（タトゥー）やまゆ墨、永久アイラインを入れている方
 - ・体内に金属が入っている方
 - ・まつげエクステをされている方 など
- 詳細は事前にお問い合わせください。

脳ドックを受ける事により、無症状でも異常を早期発見でき、脳卒中等で重大な病気の予防につながります。また、ご自身の脳年齢や血管の状態がわかり生活習慣の改善や予防策を講じることができ、健康寿命を延ばす可能性を高めます。40歳以上の方や、脳卒中等などの家族歴がある方は、一度脳ドックを受診することを検討してみましょう。

【脳ドック料金表（税込）】		
Aコース	脳ドック【A】 脳・血管画像診断を中心に、採血・眼底・心電図などの検査	41,800円
Bコース	脳ドック【B】 脳・血管画像診断に特化 <基本ドックに追加の場合22,000円>	33,000円
Cコース	脳ドック【A】+ものわすれドック 41,800円 42,900円	84,700円
Dコース	脳ドック【B】+ものわすれドック 33,000円 42,900円	75,900円
Eコース	基本ドック+脳ドック【B】+ものわすれドック 41,800円 22,000円 42,900円 質の高い基本検査にものわすれを組み合わせたコース	106,700円

＜保健指導講話＞
野菜足りていますか？～野菜の効果と上手にとるコツ～

早野 雅代
浜松健診センター 保健師

『野菜は身体の調子を整える』
ということは皆さんもよく耳にするのではないのでしょうか。
今回は、野菜の摂取量の目安とあわせて、野菜の重要性や手軽に食べられる工夫を紹介します。

【1日に必要な野菜摂取量とは？】

厚生労働省が実施した2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の20歳以上の1日あたりの野菜摂取量の平均は256gで、男性は約262g、女性は約251gと報告されており、近年の野菜摂取量は減少傾向にあります。健康日本21（第三次）では、生活習慣病の予防や健康保持・増進を目的として、「野菜摂取量の増加」を目標の一つに掲げ、その目標値を1日あたり350gとしています。小鉢1皿が野菜約70gのため、350gは小鉢の場合5皿分になります。野菜炒めや煮物といった大皿料理では、小鉢2皿分と考えることができます。

1皿分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー
2皿分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

【なぜ野菜を食べる方がいいのか？】

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維といった身体の調子を整えるための栄養素が多く含まれています。これらの栄養素が不足してしまうと、疲れやすくなる・免疫機能が低下する・腸内環境が悪化する・生活習慣病のリスクが上がるなど、不調に繋がってしまいます。
野菜は低脂質・低エネルギーな食材のため、十分に食べることでより摂取エネルギーを抑えることができます。また、よく噛まないといけない野菜も多いため食べ過ぎ防止ができるなど、肥満防止にも繋がります。
他にも、野菜は食事の「彩り」としても、欠かせない存在です。カラフルな食事は、栄養バランスが整うだけではなく、季節感や楽しさも演出してくれます。
以上のように、野菜を食べることは様々な面でメリットがあるため積極的に摂りたい食材なのです。

【野菜を手軽にとるコツ】

野菜の摂取量が少なくなってしまう要因の一つは、調理に手間がかかってしまう、難しさを感じてしまう方が多いことが考えられます。ちょっとしたコツで野菜を手軽にとりましょう。

①「電子レンジ」を活用してみよう

野菜を料理すると聞くと「お湯で茹でないといけない」「炒めないといけない」などとイメージされる方は多いのではないのでしょうか。しかし、「電子レンジ」を活用すると、火も使わず簡単に野菜料理を作ることが出来ます。
電子レンジは使いやすく、操作もシンプルです。特に忙しい日常生活では、手軽に使える調理器具が重宝されます。火を使った料理とは違って、適正な加熱時間を覚えておけば、焦げてしまう心配をする必要もなく、安心して加熱中に別の作業をすることができます。更に嬉しい点は、鍋やフライパンの洗い物をする必要がないため、調理後の片付けも簡単です。

②調理不要！すぐに食べられる野菜

もっと簡単にすぐに食べたいという方は「洗うだけで食べられる」野菜（トマト、キャベツ、レタス、キュウリなど）をストックしておくのも方法の一つです。食材によっては、洗った後に手でちぎったりすれば食べやすい大きさにすることもできます。好きな野菜からストックしてみましょう。

③冷凍野菜を活用しよう

冷凍野菜は種類にもよりますが約1か月ストックすることができ、ストックしておけば、いつもの食事に簡単に野菜をプラスすることができます。冷凍野菜はスーパーやドラッグストアで購入するか、自分で作ることもできます。
冷凍野菜は保存期間が長くなるだけでなく、味が染み込みやすくなるという利点もあります。また、メリットでもありデメリットでもある点として、野菜の種類によっては解凍後に食感や味が変わります。そのため、冷凍野菜は加熱調理した料理に加えて食べると、美味しく仕上がります。
食感の好みは人それぞれですので、実際に食べて自分の好みに合う方法で活用するといいでしょ。

④手軽に野菜をプラスできる商品をご紹介します

スーパーやドラッグストアを見ると調理の手間を省き、簡単に野菜を摂ることができる商品が並んでいます。商品の一部をご紹介します。

カット野菜

カット済の生野菜が袋に入れられています。炒め物や鍋など様々な料理に加えることができます。

缶詰野菜

トマト缶等食材が入っているものから、きんぴら等の調理済みの料理が入っているものもあります。

乾燥野菜

白菜やキャベツ、人参等を食べやすい大きさにカットし乾燥させた商品です。お湯で戻してから料理に加えたり、味噌汁等の温かい汁物にそのまま加えて食べることができる商品があります。野菜チップスはおやつとして食べられます。

レトルトパックされた野菜

タケノコ煮等食材が入っているものから、野菜スープ等の調理済みの料理が入っているものもあります。

以上のような商品は生野菜と比べ保存期間が長いのでストックしておくことも可能です。上手く活用することで、簡単に1品野菜料理を追加できます。

色々な野菜の食べ方をご紹介しましたが、いかがだったでしょうか。
知っている方法もあれば、「こんな方法があったのか」「こんな簡単でよかったのか」と思うものはありましたか？一人ひとり環境も状況も違うからこそ、合う方法は異なります。ぜひ色々試してご自分の生活スタイルに合う食べ方を見つけてください。

本校は児童数450名で、市内では中規模程度の小学校です。静岡県伊豆半島の付け根部分にあたり、駿河湾に面した温暖な気候に恵まれた地域にあります。この沼津市は、明治元年に日本最初の小学校と呼ばれる沼津兵学校付属小学校（現・沼津第一小学校）が誕生し、学校教育において古くから歴史のある街です。

本校の学校教育目標は『「できた」がいっぱい大南く考える！やってみよう つながろう』です。本校の児童は素直で明るく、人のために働くことが大好きで、困っている人



本校は、焼津市の北部に位置する全校生徒366名の中学校です。学区は瀬戸川流域の下流部分の一角を占め、焼津さかなセンターや流通関係をはじめとした各種企業の進出もあり、自然がありつつ商業を身近に感じられる地域です。また、東海道線や東名高速道路、150号バイパスが通っており、交通の便の良さなどから、静岡市のベッドタウンとしても人気です。

本校の生徒は、与えられた課題や役割に対して真面目に取り組む一方、新しい活動を生み出したり、よりよい方法を試したりする主体性に欠けることが、ここ数年課題としてあ

がいれば声を掛け助けようとする優しさをもっている子が多く、また、与えられた課題に対して真面目に取り組むという勤勉さももっています。しかしその一方で、自分に自信がもてず集団の中で自分を表



現でなくては苦しんでいる子や、自分で判断して行動することに不安を感じている子もいます。こうした状況を踏まえ、校長先生は「自分と相手のよさや違いを認め合い、大切に合える温かい学校・授業」

は、9割弱の子供が「1日に2回以上歯をみがいている」と回答しました。しかしその一方で、歯肉炎が疑われる子供が多く、実際には日頃の歯みがきが十分でない可能性が環境の中で、日々の業

沼津市立大岡南小学校

養護教諭 浅岡 恭子

務に取り組むことができています。学校では4月から各種健康診断を実施しています。本校の歯科検診の結果によると、DMFT（一人平均の歯保有率）はとても低い水準になっていました。子供へのアンケートで

果となりました。そこで学校歯科医、沼津市保健師と協力して歯のブラッシング指導を行いました。また、この取組について地元の沼津朝日新聞で紹介していただきました。学校歯科保健は、児童・生徒の口腔の健康



を守り、健全な成長を促すための重要な取り組みです。その推進にあたっては、学校・家庭・地域社会が連携し、協力し合うことが欠かせません。子供たちの健やかな成長を、大人である私たちが力を合わせて支えているこの環境に感謝するとともに、今後も引き続き、子供たちの健康と成長をしっかり支えていきたいと考えています。

げられてきました。そこで、生徒が自分で考えて決めることができ学校を目標とし、「心豊かで、自分の未来を切り拓く生徒の育成」を学校教育目標に、主体性を高める教育活動を推進しています。また、生徒会目標である「Be a driver」に



「ハンドドルを握るのは自分たち。大村中の生徒一人ひとりが目的をもって自ら動き、魅力あふれる学校をつくりたい」という生徒会の願いが込められています。学校教育目標や生徒会目標を受け、学校保健活動について

も、生徒の主体性を常に意識して活動しています。学校保健委員会や薬学講座といった全校行事では、保健委員会の生徒が司会から発表まで行います。委員長と事前の打ち合わせを重ね、学校としての行事の目的を伝えようと

焼津市立大村中学校

養護教諭 桑山 佑美

会の内容については保健委員会の生徒たちと話し合いて決めてもらいます。「どんな内容にしたら、全校生徒が興味をもって話を聴いてくれるだろうか」と真剣に、時には冗談を交えながら委員会の生徒たちと話し合いをす

についても、取り組み方はなるべく生徒に決めてもらいます。「感染症予防のために手洗いの呼びかけを強化しよう」となったら、いつものように声かけをするのかは生徒が決めていきます。生徒がやりやすい方法で取り組む



げんきな事業所

山宗株式会社

浜松工場

(浜松市浜名区中瀬8011-1)

当社は1957年にプラスチック商社として創業しました。プラスチック部品の製造業としては1971



経理・総務課長 谷内隆光

年9月に浜松市常光町にバイク向け部品を製造する成型工場として生産を開始しています。現在の浜松市浜名区に工場の新設移転を行ったのは1992年9月。現在では自動車部品中心に製造を行っています。

また、浜松工場以外にも茨城工場、大分工場を構え、子会社では大手OA機器メーカー



工場外観

【健康と安全の取り組み】企業の持続的成長には社員の健康と安全が欠かせません。ライフケア面談の実施入社後、1、3、6か月のタイミングで管理職によるライフケア面談を実施しています。相談しやすい職場環境を推進し、社員の心身の健康をサポートします。

【健康関連の取り組み】長時間労働の是正長時間労働の是正を進め、適切な休憩が取れるよう職場環境の改善を進めています。これにより過労による健康被害を防止しています。

【最後に】山宗グループは財務面の安定性に加えて、創業以来黒字経営を継続、業容についても徐々に拡大しています。従業員の健康は企業の成長と直結しており、今後も現在の取組を継続していきます。

【安全管理体制について】免許取得推進作業に関わる免許は入社後3～5年の間に取得するよう推奨しています。先輩・上司からのサポートや教育によりスムーズな免許取得が実施されています。

【育休産休取得推進】産休育休取得について山宗グループでは産休育休の取得を推進しており、現在取得率は100%です。浜松工場では昨年度男性の育児休暇取得対象者が2名おり、1ヵ月程度の取得を行っています。

最新マンモグラフィ検診車を導入しました！

当センターでは、最新の乳がん検診装置を搭載した新しいマンモグラフィ検診車を導入しました。快適に・安心して検査を受けていただける環境をご紹介します。



「導入された新しいマンモグラフィ検診車。静かで環境にやさしい設計です。」

- 最新の乳がん検診装置（Canon MGU-1000D）を搭載
高精細な画像で小さな病変も見逃しにくく、より正確な診断をサポートします。
- やさしい圧迫「美圧（びあつ）」機能
圧迫時の負担を和らげる設計で、痛みの軽減が期待できます。
- 蓄電池（バッテリー）を搭載
排気ガスや騒音がなく、施設内や住宅地でも静かで快適です。



（乳がん検診装置）（待合スペース）（個別更衣室）（蓄電池システム）

「車内は広々として清潔感があり、リラックスして受診できます。」

- ※落ち着いた内装とやわらかな照明で、リラックスしやすい雰囲気です。
- ※更衣室は個室になっており、プライバシーにも配慮。安心して検査を受けられます。
- ※女性技師が、初めての方にも丁寧に説明します。

乳がんは早期発見がカギです。当センターの新しい検診車は、高画質・快適性・環境へのやさしさを兼ね備えた新型検診車です。この機会にぜひ乳がん検診をご検討ください。

手塚課長（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放射線課の手塚課長が功績賞を受賞しました。

手塚課長は、平成16年に診療放射線技師として当協会に入職し、放射線業務に従事し、平成21年には、浜松健診センター放射線部門の中心として住民健診事業を軌道に乗せるために尽力されました。

特に、豊富な知識と信念のある行動力は、誰もが認めるところであり、当会の事業推進に大いに貢献をしています。

令和7年からは、健診検査課の課長も兼任し医療部門の管理職として、部下の指導、育成、健診検査に関する精度の向上、過誤の防止に向けた取り組みを積極的に推進しています。

今後も予防医学事業推進のための活躍が期待され、当協会の理念でもある「みんなの健康を守る」の実現に向けて、より一層の戦力となっていくと期待されています。



しずおか健康長寿財団 だより

54

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い！

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・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

●ねんりんピック岐阜2025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7年度は、岐阜県で開催されます。

本県からはスポーツ・文化交流大会全31種目中27種目に186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37回全国健康福祉祭ぎふ大会（ねんりんピック岐阜2025）概要】

主 催	厚生労働省、岐阜県、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	清流に 輝け ひろがれ 長寿の輪
会 期	令和7年10月18日（土）～21日（火）
参加予定人員	延べ約60万人（観客含む）

【競 技】

区 分	種 目
スポーツ交流大会（10種目）	卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、パタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道
ふれあいスポーツ交流大会（16種目）	水泳、グラウンド・ゴルフ、ラグビーフットボール、サッカー、ソフトバレーボール、ウォークラリー、太極拳、ダンススポーツ、ディスクゴルフ、マレットゴルフ、インディアカ、オリエンテーリング、ターゲット・バードゴルフ、バウンドテニス、スポーツウエルネス吹矢、パドルテニス
文化交流大会（5種目）	囲碁、将棋、俳句、健康マージャン、かるた

●企業の皆様へ 認知症への理解を深めることでサービスの質向上を図る出前講座や介護離職を防ぐためのセミナーを御活用ください！

【認知症に関する出前講座】（講座無料）

対 象	企業・団体従業員
内 容	介護福祉士等を派遣して、認知症への理解、当事者対応方法等を講演
実施期間等	令和7年8月1日～令和8年2月20日（希望により30分～1時間程度）

【介護離職防止セミナー】（参加無料・オンライン参加できます）

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
日 時（会場）	①令和7年10月15日（水）13:30～16:00（サンウェルぬまづ） ②令和7年10月28日（火）13:30～16:00（シズウエル） ③令和7年11月12日（水）13:30～16:00（浜松市福祉交流センター）

【認知症バリアフリー交流会】（参加無料）

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
日 時（会場）	①令和7年10月6日（月）13:30～16:00（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（サンウェルぬまづ） ③令和7年11月26日（水）13:30～16:00（シズウエル）

●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活用ください！

【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、御活用ください。

【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>



2025年4月よりトヨタレンタリース浜松は
『静岡トヨタ自動車 レンタリース営業本部』として新たにスタート!!

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



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

楽々気軽にレンタカー