

けんこう 静岡

第164号

令和8年
(2026年)
1月1日(木)

季刊発行(1月、4月、7月、10月)



新年を迎えて



公益財団法人 静岡県予防医学協会
理事長 田川 隆介

新年あけましておめでとうございます。皆様には新年を清々しくお迎えのこととお慶び申し上げます。

年の初めに当たり、協会を代表いたしましてご挨拶を申し上げます。

まず、国、県、市町や医師会、学校をはじめとする関係各位の皆様のご支援とご協力に心から感謝申し上げます。これからも、県民の皆様に信頼される組織となりますよう職員一同、誠心誠意をもって取り組む所存です。

さて、猛威を振るった新型コロナウイルス感染もかなり減少し、第5類感染症に移行しましたが、まだ冬期と夏期に増加する傾向があったり、高齢者の重症化、神経系の合併症なども無くならない現状を鑑み、各個人レベルの予防意識は必要と思われます。さらに加え、昨年はインフルエンザも例年に無く早くから流行が見られ、当協会健診においても、マスク着用、換気などの感染対策は続けております。

そんな中で私たち協会は、県東部・中部・西部に五つの事業所を展開する総合健診（検診）機関として受診者の皆様の多様なニーズにお応えし、健診事業をきめ細かく展開してまいります。一昨年2月に新築移転した静岡事務所も、所内健診、新規で開始した新生児拡大マスククリーニング検査など順調に増加しております。

最新の厚生労働省統計によると、2023年の日本人の「平均寿命」は、男性が81.09歳、女性が87.14歳となり、前年と略変化なし、また、「健康寿命（2022年）」は、男性が72.6歳、女性が75.5歳で、男性が3位、女性が2位とわが国は世界に冠たる長寿国となっています。その中でも静岡県は全国1位と誇るべき結果でした。

私ども健診機関は、県民の皆様が快適な生活のため、健康寿命の延伸を図り、疾病予防と健康の保持増進をサポートし、その一端を担うことが使命であると考えております。

今後とも、協会の基本理念「みんなの健康を守る」のもと、より質の高い健診サービスを提供し、お客様満足度の充実・向上を図り、安全・安心そして快適に受診していただけるよう一層のレベルアップに努めてまいります。

結びに、本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様方のご健康とご多幸を祈念いたしまして、新春のご挨拶といたします。



知事年頭挨拶

静岡県知事 鈴木 康友

皆さまにおかれましては、新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、9月に発生した台風第15号により、中・西部地域を中心に甚大な被害を受けました。被災された皆さまには衷心よりお見舞い申し上げます。

私は就任以来、「幸福度日本一の静岡県」を目指す姿に掲げ、県民の皆さま一人一人の幸福実感を重視する「ウェルビーイング」の視点を県政運営に取り入れ、さまざまな施策をスピード感を持って推進してまいりました。

行政運営におきましては、時代の変化に対応すべく「LGX（ローカル・ガバメント・トランスフォーメーション）」を進め、組織全体の意思決定にスピード感を持たせ、より質の高い県民サービスを提供できるよう努めております。

また、将来世代に負担を先送りしないよう、財政の健全化にも引き続き取り組み、持続可能な県政運営を実現するとともに、県民の安全安心や、未来に向けた必要な投資はしっかりと確保していきます。

経済面では、新たな成長の芽を育むため、国内外からスタートアップを誘致し、既存企業との連携を促することで本県の経済を一層活性化させ、飛躍・発展に向けて取組を進めます。

さらに、本県が世界に誇るお茶をはじめとする地域産業の振興にも力を入れるほか、空飛ぶクルマのような先進的な事業についても先頭に立って取り組んでまいります。

リニア中央新幹線につきましては、リニア中央新幹線の整備と大井川の水資源及び南アルプスの自然環境の保全の両立を図るために引き続き、残された課題の解決に向けて、JR東海との対話を丁寧に進めてまいります。

そして、何よりも忘れてはならないのが防災対策です。特に懸念される南海トラフ地震には、万全の備えが必要となります。我々公共がさまざまな形で支援する「公助」に加え、県民の皆さま一人一人が「自助」「共助」の意識を高め、地域全体で災害に強いまちづくりを進めることも大切です。県民の皆さまが安心して暮らせるよう、全力で取り組みます。

ウェルビーイング指標を用いた県民幸福度調査により、県民の皆さまの幸福実感の現状を把握し、強みはより強く、弱みはしっかりと補強して、より一層幸福実感を高めるための取組を、さらに加速してまいります。県民の皆さまには、引き続き御理解と御支援をお願い申し上げます。

本年2026年は、静岡県が誕生して150年となる節目を迎えます。県民の皆さまが、郷土である静岡県を誇りに想い、笑顔溢れる日々を重ねていけますように、私は次の100年、その先の未来を見据え、県政を力強く、推し進めてまいります。

末筆となりましたが、皆さまにとって新しい年が健やかで実り多きものとなりますよう、心からお祈り申し上げ、新年の御挨拶とさせていただきます。

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きています。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。

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

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、
郵便ボストンに投函するだけです。



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

マンモグラフィ検査のご案内

総合健診センター・ヘルスポート 青野 文美

【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、9人に1人が乳がんにかかると言われています。多くのがんは高齢になるほど罹患しやすくなるのが一般的ですが、乳がんは女性ホルモンなどの要素が大きく作用しており、日本では罹患のピークが40歳代後半と60歳代前半と言われています。

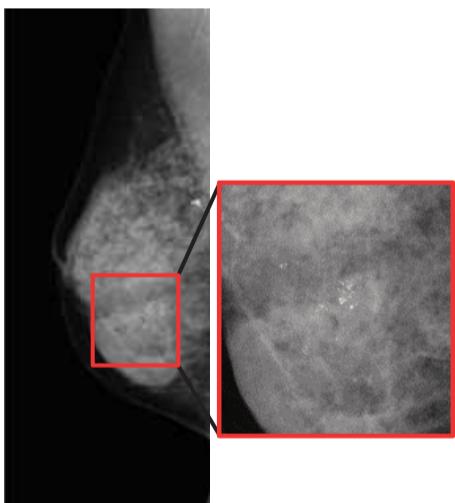
乳がんは早期発見・早期治療をすれば治癒率の高いがんであるため、自己触診や乳がん検診を受けることが大切です。40歳以上の女性は、2年に1回マンモグラフィ検査を受けることが推奨されています。

【マンモグラフィ検査について】

X線で乳房を撮影する検査です。技師が乳房を薄く広げて伸ばし、装置の圧迫板で固定して左右それぞれを1方向、または2方向撮影します。乳腺に所見が埋もれないように乳房を薄く伸ばす必要があるため、個人差はありますが痛みを伴う場合があります。また、超音波検査に比べて石灰化の検出に優れています。

【マンモグラフィ検査で見つかった乳がんの例】

①悪性を疑う石灰化



②悪性を疑う腫瘍影



石灰化

大きさ、形、分布から良性・悪性を判断します。

良性のものから、乳がんに伴って発生する悪性のものがあります。

腫瘍影

大きさ、形、輪郭、濃度などで評価しています。

「腫瘍影」すべてが乳がんではなく、良性腫瘍の場合もあります。

● マンモグラフィ画像だけでは良性・悪性を判断できない場合があります。
「要精密検査」の結果がでたら、病院で精密検査を受けましょう。

【マンモグラフィ検査を受けられない方】

- 妊娠中、または妊娠の可能性がある方
- 授乳中、または卒乳1年未満の方
- 豊胸手術を受けた方
- 医療器具を装着している方
(ペースメーカー、V-Pシャント、インスリリンポンプなど)



上記に該当する方は、マンモグラフィ検査をお受けいただけません。
詳細は予約時にご確認ください。

<保健指導講話>

腸が喜ぶ生活をしよう



飯田 英理子

ヘルスポート 保健指導課

病気予防や健康長寿と腸内細菌の関わりは日々研究されており、「腸活」という言葉を耳にする機会も増えました。腸内細菌の働きと影響力が一つの臓器に匹敵するほどであることも解っています。そこで今回は、腸内環境を整えるための食生活のポイントを中心にご紹介します。ご自身の腸内環境を整え、今年一年、心身ともに健康に過ごしましょう！



●腸内細菌の多彩な役目

近年注目されている「短鎖脂肪酸」をご存じですか？短鎖脂肪酸とは、酪酸・酢酸・プロピオン酸などの腸内細菌によって作られる代謝物質で、様々な健康効果のある天然の薬として注目されています。



◆短鎖脂肪酸の働き

- ①腸内環境の改善：悪玉菌の増殖を抑制、大腸の蠕動運動を促進
- ②免疫機能の調整：感染症を予防、免疫細胞の過剰反応を抑制、アレルギーを改善
- ③エネルギー源：大腸粘膜細胞の正常な起動
- ④脂肪蓄積の抑制：安静時エネルギー消費量を向上、肥満を予防
- ⑤ミネラルの吸収促進：骨粗鬆症を予防
- ⑥コレステロールの合成抑制：動脈硬化を予防

腸内細菌はその機能から「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」に分類され、善玉菌が優勢な腸内が理想的です。そのような腸内は短鎖脂肪酸も産生されやすくなります。悪玉菌が優勢になると一気に腸内環境が悪化し有害物質が血管内に侵入し炎症を起こします。その結果、腸疾患のみならず肥満や高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

●腸内環境を整える食べ方

短鎖脂肪酸は口から取り入れても大腸まで届きにくいため、短鎖脂肪酸を作り出すことに繋がる菌そのものを含む食材（プロバイオティクス）を毎日の食事からとることが必要です。プロバイオティクスは主に発酵食品が代表的です。発酵食品とは、微生物の働きによって食品の成分を変化させたものです。プロバイオティクスを腸内に届けたら、育てる食材（プレバイオティクス）と一緒に摂ることで相乗効果を発揮し腸内環境を整えます。プレバイオティクスは主に水溶性食物繊維やオリゴ糖、難消化性でんぷんから取り入れることができます。下の表のように身近な食材の組み合わせで“腸活”できることがわかります。発酵食品が献立に多い和食は腸活食といえます。

★プロバイオティクス=菌そのものを含む食材

菌の種類	身近な発酵食品
麹菌、乳酸菌、酵母菌	醤油、味噌
酢酸菌	酢
麹菌	塩麹
納豆菌	納豆
植物性乳酸菌	漬け物
乳酸菌	チーズ、ヨーグルト
酵母菌、麹菌	甘酒、ワイン、日本酒

★プレバイオティクス=菌のエサになる食材

栄養素	成分	多く含まれる食品
水溶性食物繊維	β-グルカン	しいたけ、まいたけ、なめこ、エリンギ、大麦（もち麦、押し麦）、オーツ麦（オートミール）
	ペクチン	りんご、レモン、オレンジ、バナナ
	イヌリン	菊芋、にんにく、ごぼう
	アルギン酸	わかめ、昆布、ひじき、めかぶ、もずく
オリゴ糖	グルコマンナン	こんにゃく
	難消化性でんぷん	玉ねぎ、ごぼう、バナナ、はちみつ
		冷やご飯、ポテトサラダ、全粒粉、精製度の低い穀物

食生活の他にも、腸内環境に影響を与える生活習慣には運動・睡眠・ストレス・飲酒・喫煙などがあります。ぜひ日ごろの生活を見直し、腸が喜ぶ生活を始めましょう！

本校は袋井市の南側、田畠や河川などの豊富な自然に囲まれた場所に位置する、全校児童296名の学校です。東は小笠山丘陵の西端、原野谷川が流れているこの地域は、昔から米作りを主とした農作が盛んであります。地域の田畠を作り、5年生は麦刈り、3年生は麦刈りの体験を行っています。地域の方々も学校の教育活動に協力的であり、登下校の見守り、ボランティア活動等で支えてくれています。

心温かな地域の方々、そして豊かな自然に恵まれ、子供たちは明るく元気よく学校生活を送っています。袋井市では、15歳の

保健室



養護教諭
高柳 倫世

富士市立富士南中学校



本校は、袋井市の南側、田畠や河川などの豊富な自然に囲まれた場所に位置する、全校児童296名の学校です。東は小笠山丘陵の西端、原野谷川が流れているこの地域は、昔から米作りを主とした農作が盛んであります。地域の田畠を作り、5年生は麦刈り、3年生は麦刈りの体験を行っています。地域の方々も学校の教育活動に協力的であり、登下校の見守り、ボランティア活動等で支えてくれています。

心温かな地域の方々、そして豊かな自然に恵まれ、子供たちは明るく元気よく学校生活を送っています。袋井市では、15歳の

本校は、富士市の富士河口付近に位置し、校舎からは雄大な富士山と新幹線を同時に望むことができます。この恵まれた環境の中で、生徒たちは自然の雄大さを肌で感じながら学校生活を送っています。

生徒数は、739名で、普通級22クラス、特別支援学級4クラスの大規模校です。学校全体としては、落ち着いた雰囲気で学習活動に取り組めている生徒が多く、学校評価でも94・5%の生徒が「学校が楽しい」と肯定的な回答をしていました。学校目標「認め合い」「やさしく生きる」ために、多くのヒント「ありのままでいる」「やさしく生きる」「やさしく生きる」ための4

本校では、月に1回、メンタルセルフチェックを行っている生徒もいます。本校では、日々のストレスや心の不調が

育成のため、「任せることで認める」指導に加え、「ポジティブな行動支援（PBS）」を取り入れ、「居場所づくり」「絆づくり」により自己有用感と規範意識の醸成を行っています。PBSとは、行動目標を設定し、望ましい行動を積極的に褒めることにより、相対的に褒め

られる上での指導です。P.B.S.と、行動目標を設定し、望ましい行動を積極的に褒めることにより、相対的に褒め

られる上での指導です。P.B.S.と、行動目標を設定し、望ましい行動を積極的に褒めることにより、相対的に褒め

袋井市では、15歳の



養護教諭
江畑 英華

袋井市立浅羽北小学校



当院は昭和42年4月

に開設をしました。

開設以来、精神科の診療のみを行う単科の病院として運営をしており

ます。

開設から現在に至るまで所在地の変更

として運営をしており

ます。



加藤専務理事 厚生労働大臣表彰を受賞



公益財団法人予防医学事業中央会及び公益財団法人東京都予防医学協会が主催する第70回予防医学事業推進全国大会が、「予防医学への想いを繋ぐ、未来へ継なくー挑戦は70年の轍のその先へ」をテーマに、去る11月7日ホテルオークラ東京において開催されました。

式典では予防医学事業の発展、向上に功績を残した方々の表彰が行われ、健診分野では10年に一度の厚生労働大臣表彰を今回は全国で7名が選ばれ、その中で当協会の加藤専務執行理事が受賞しました。

表彰後には、「人生100年時代の自分さがし」と題して、お笑いタレント山田邦子氏と一般社団法人日本家族計画協会会長北村邦夫氏による記念対談が行われました。

森課長補佐 (公財) 予防医学事業中央会 奨励賞を受賞

当協会の上部団体である公益財団法人予防医学事業中央会は、本部及び各支部の中堅職員を対象に、職務に専念し他の模範となり、さらに今後の活躍を期待しうる職員に対して、毎年予防医学事業推進全国大会の開催に合わせて表彰をおこなっています。

今年度は当協会藤枝健診センター健診検査課の森課長補佐が奨励賞を受賞しました。森課長補佐は平成13年に入職し、臨床検査技師として健診検査課での業務をスタートし、平成23年には健康増進課として企画・車両管理業務や渉外業務など幅広い業務に従事してきました。

現在は再び健診検査課へ活躍の場を戻し、持ち前の誠実さとコミュニケーション能力を活かして、課内の業務が円滑に進むように課長補佐としての責務を果たしています。



第26回産業保健セミナー開催のご案内

テーマ：「新型コロナウイルス感染症の経験から学ぶ今後の感染症対策」

講 師：静岡県感染症管理センター長 後藤 幹生先生

日 時：令和8年 3月10日（火）午前10時～12時

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10階1002会議室

受講定員：50名様（先着順） 締切（令和8年2月27日（金））

受講申し込み・お問い合わせ先：

（公財）静岡県予防医学協会 藤枝健診センター 健康増進課 滝浪

電話054-636-6461 FAX054-636-6462

第56回学校保健セミナー開催のご案内

テーマ：「学校管理下での心停止」

講 師：神奈川工科大学 健康医療科学部 教授 鮎澤 衛先生

日 時：令和8年3月6日（金）14時～16時

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10階1002会議室

受講定員：50名様（先着順） 締切（令和8年2月27日（金））

受講申し込み・お問い合わせ先：

（公財）静岡県予防医学協会 藤枝健診センター 健康増進課 滝浪

電話054-636-6461 FAX054-636-6462

人々の健康を支える
「ドクターの検査室」

登録衛生検査所 メディック
www.medic-grp.co.jp



しづおか健康長寿財団

だより

55

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいづくりをお手伝い！

しづ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した

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「ねんりんピック岐阜2025」が、令和7年10月18日（土）～21日（火）の間、岐阜県内各地で開催されました。

本県からはスポーツ・文化交流大会全32競技中27競技に183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、多くの競技において優秀な成績を収めました。

また、会期中には、全国から集まった選手団や地元の子どもたちと交流を深め、健康寿命全国1位の静岡県をアピールしました。

【成績】

◆スポーツ・文化交流大会

順位	氏名	種目
優勝	大石 ますみ	マラソン（60～69歳）3km（女）
	大塚 安孝	水泳 50m自由形（90歳以上）（男）
	富士山熟女チーム	水泳 25m自由形（90歳以上）（男）
準優勝	喜平	ウォークラリー（美濃和紙コース）
第3位	静岡県弓道	インディアカ（男女混合の部）
	藤枝フットボールクラブ	弓道（団体戦）
	品川 悅郎	サッカー（Lブロック）
優秀賞（入賞、4位以下） ※競技名のみ		将棋（笠ヶ岳ブロック） (団体戦)卓球、テニス、ソフトテニス、 ソフトバレー、ボーリング、太極拳 (個人戦)マラソン3人、囲碁1人

◆美術展

賞	氏名	部門	作品名
銀賞	日馬 謙（76歳）	彫刻	猛ダッシュ
銅賞	間部 碩敏（83歳）	写真	門出の桜吹雪
最高齢者賞	滝川 肇（95歳）	書	夏夜

*年齢：ねんりんピック開幕時点（10月18日）

●「新しい認知症観」の理解促進

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方の理解促進をするため、講演会を開催します。

概要	開催日時・会場等
丹野智文氏講演会 映画「オレンジ・ランプ」上映会 若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語 当日丹野さんの講演もあります。	2月12日（木）13時30分～16時 浜松市福祉交流センターホール (浜松市中央区成子町)

●すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会

高齢者をはじめ広く県民の参加を得て、スポーツ等を通じ多世代間のふれあいと交流を図ります。一部競技において、全国健康福祉祭埼玉大会（ねんりんピック彩の国さいたま2026）の予選会を兼ねます（色付き競技）。

No.	競技種目	開催日	会場	主管団体
1	ラダーゲッター	2月4日（水）	静岡県武道館	静岡県レクリエーション協会
2	インディアカ	2月8日（日）	牧之原相良B&G海洋センター	静岡県インディアカ協会
3	なぎなた	2月15日（日）	静岡県武道館 第一道場	静岡県なぎなた連盟
4	健康マージャン	2月23日（月祝）	静岡県総合社会福祉会館 シズウエル	静岡県健康麻将協会
5	空手道	2月 予定	未 定	静岡県空手道連盟
6	ペタンク	3月 7日（土）	三島市南二日町多目的広場	静岡県ペタンク連盟
7	ボッチャ	3月 7日（土）	静岡市北部体育館	静岡ボッチャ協会
8	モルック	3月22日（日）	静岡県草薙総合運動場	静岡県レクリエーション協会
9	ゴルフ	3月 予定	藤枝ゴルフクラブ	静岡県ゴルフ連盟
10	スポーツチャンバラ	未 定	未 定	静岡県スポーツチャンバラ協会

【問い合わせ先】 公益財団法人しづおか健康長寿財団

TEL 054-253-4221

【ホームページ】 <https://www.sukoyaka.or.jp>



株式会社メディック

静岡ラボ／浜松市浜名区都田町11181

TEL 053-489-8830

富士ラボ／富士宮市西山字栗木沢2471-14

TEL 0544-65-3000