

# けんこう静岡

## 第166号

令和8年  
(2026年)  
7月1日(土)

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 池田屋印刷製

# 静岡県のがん対策

## — 予防と早期発見のための取組を中心にして —

静岡県健康福祉部医療局疾病対策課長 **武田 篤人**



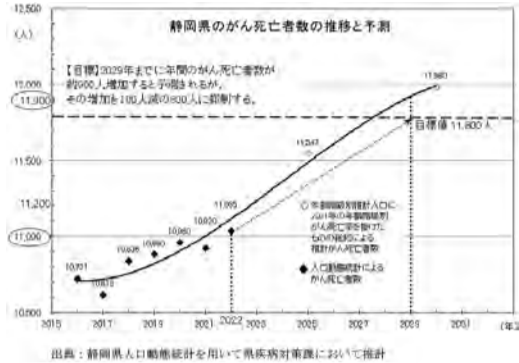
はじめに

がんは、静岡県民の健康と暮らしに深く関わる重大な疾病です。令和4年(2022年)の静岡県におけるがん死亡者数は11,035人で、県民の死因の第1位となっており、高齢化の進行により、令和11年(2029年)には年間約11,900人が亡くなると見込まれています。

こうした現状を踏まえ、静岡県では、令和6年度からの6年間を計画期間とする「第4次静岡県がん対策推進計画」を策定し、がんの予防から早期発見、医療の提供、療養・生活支援、将来に向けた基盤整備までを一体的に進めています。

本稿では、これらの取組のうち、がんの予防と早期発見のための取組を中心に紹介します。

科学的根拠に基づくがん予防法(5+1) 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分かりました。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。ある調査では、「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の5つについて好ましい生活習慣を実践した人は、何も実践しなかった又は1つのみ実践した人に比べて、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低かったと推計されました。詳しくは、WEBサイト「がん情報サービス」の「科



学的根拠に基づく「がん予防法」を御覧ください。

たばこについては、男性のがん死亡の約40%、女性の約5%が喫煙に起因するとされています。肺がんでは特に影響が大きく、肺がん死亡のうち男性の約70%、女性の約20%が喫煙が原因とされており、また、受動喫煙により非喫煙者の肺がんリスクが約3割増加すると推定されています。県では、禁煙に関する知識の普及啓発、禁煙治療を行う医療機関や薬局の情報提供のほか、学校での喫煙防止教育や、公共施設の全面禁煙化等の受動喫煙を生じさせない環境整備に取り組んでいます。

また、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、食道がん、肝臓がん等は、食生活及びその他生活習慣との関連が比較的に明らかになっています。県では、食生活改善、適度な運動、適正体重の維持、飲酒に関する正しい知識の普及など、生活習慣の改善のための取組を総合的に進めています。

感染症については、県内には、B型・C型肝炎ウイルスの持続感染者が合わせて約10万人いると推計されており、県では、肝炎ウイルス検査の受検勧奨、陽性者の専門医への確実な受診勧奨、治療後の定期受診支援を進めています。また、子宮頸がんについては、発生原因の多くはHPV(ヒトパピローマウイルス)であるため、県はHPVワクチン接種に関する正しい情報提供を行っています。令和4年度から3年間(原則)実施されたキャッチアップ接種では、対象者が接種の検討を確実に進めるためのワークシートの詳細な情報の県ホームページへの掲載や、商業施設等での接種啓発動画の放映のほか、大学や企業、経済団体等に直接訪問しての対象者への個別の情報提供を依頼するなど、啓発活動を強化しました。

がん検診による早期発見 早期発見には、がん検診が有効です。令和4年度の受診率は、胃がん43・2%、肺がん54・4%、大腸がん48・3%、乳がん45・9%、子宮頸がん44・0%でした。県では、受診促進のため、市町や関係団体と連携し、個別通知による受診勧奨、休日検診や特定健診との同時実施などに取り組んでいます。令和7年度には新たに、乳がん検診促進の

◆ 主ながん和生活習慣との関連についての疫学研究のまとめ

|        | 全がん | 胃がん | 肺がん | 大腸がん | 乳がん | 子宮頸がん | 膵がん | 肝臓がん | 食道がん | 膀胱がん | 頭頸部がん |
|--------|-----|-----|-----|------|-----|-------|-----|------|------|------|-------|
| 喫煙     | ↑↑  | ↑↑  | ↑↑  | ↑↑   |     | ↑↑    | ↑↑  | ↑↑   | ↑↑   | ↑↑   | ↑↑    |
| 受動喫煙   |     |     | ↑↑  |      |     |       |     |      |      |      |       |
| 飲酒     | ↑↑  | ↑   |     | ↑↑   | ↑   |       |     | ↑↑   | ↑↑   |      |       |
| 塩分     |     | ↑   |     |      |     |       |     |      |      |      |       |
| 野菜果物不足 |     |     |     |      |     |       |     |      | ↑    |      |       |
| 熱い飲食物  |     |     |     |      |     |       |     |      | ↑    |      |       |
| 運動不足   |     |     |     | ↑    |     |       |     |      |      |      |       |
| 肥満     |     |     |     | ↑    | ↑↑  |       |     | ↑    |      |      |       |

出典：国立がん研究センター ↑↑：がん発生のリスクは確実に増加 ↑：がん発生のリスクはほぼ確実に増加 (性別、閉経後の条件付き↑↑を含む)

の年齢、がんの種類や進行度、生活背景に応じたきめ細かな医療が求められています。県内では、県立静岡がんセンターを中心としたがん診療連携体制の構築が進み、現在13のがん診療連携拠点病院等が整備されています。県では、医療機関間の連携強化、役割分担の明確化を進め、地域間の医療格差解消に取り組んでいます。

がん患者とその家族の安心できる暮らしの支援 がん対策においては、治療中、治療後に安心して生活を続けられるための支援も必要ことから、県では、がん患者とその家族の悩み・負担を和らげる基本的な緩和ケアを患者が望む場所で受けられる体制づくりを進めています。また、がん相談支援センターを中心とした相談体制の強化・周知、がん患者団体との協働によるピア・サポートの普及、がん医療と介護の連携のほか、静岡労働局や経済団体等との協働による地域一体となったがん患者等の就労支援などにも取り組んでいます。

将来につながるがん対策の基盤づくり 将来を見据えた対策として、ファルマバレーセンター、静岡がんセンター研究所を中心としたがん患者とその家族の視点に立った医薬品・医療機器等の研究開発を進めるとともに、その成果を国内だけでなくアジア諸国にも情報発信することによりアジアのがん医療にも貢献しています。また、急速に進歩し多様化するがん医療の様々な分野に必要な専門性の高い人材育成や、学校におけるがん教育の推進、デジタル技術を活用したがん医療の質の向上・情報提供にも取り組んでいます。

加えて、人口減少や高齢化が進む中でも適切ながん医療提供体制を維持できるよう、国・県指定病院等の医療連携の在り方、機能分担、集約化についても今後検討を進めていきます。

おわりに がんの対策のためには、県民の皆様一人ひとりが、正しくがんを知り、予防や早期発見のための行動により御自身の健康を守っていただくことが大変重要です。皆様におかれては、生活習慣の改善や検診の受診などに積極的に取り組んでいただきますようお願いいたします。

がん検診による早期発見

患者一人ひとりに合わせたがん医療の実現

◇ 国指定病院・県指定病院等の役割分担

| 区分  | 役割  |
|-----|---|
| 国指定 | 都道府県がん診療連携拠点病院：静岡県におけるがん診療の中心的な役割<br>地域がん診療連携拠点病院：保健医療圏において質の高いがん診療を提供<br>地域がん診療病院：拠点病院が空白の保健医療圏において、拠点病院とのグループ指定により高度ながん診療を提供<br>小児がん拠点病院：静岡県における小児がんの中心的な役割 |
| 県指定 | 静岡県地域がん診療連携推進病院：保健医療圏内で拠点病院と一般病院の中間に位置し、がんの標準的な治療や緩和ケアを実施<br>がん相談支援センター設置病院：賀茂・熱海伊東保健医療圏においてがんに関する相談支援の拠点   |

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

## 健診を支える事務管理課のご紹介

総合健診センター・ヘルスポート 澤田 奈津子



事務管理課では、人間ドックおよび定期健康診断に関する予約受付から契約手続き、健診資料の発送、受付業務、結果処理、請求業務まで、健診に関わる一連の事務業務を担当しています。

年間で対応している受診者数は、人間ドック約14,120人、定期健康診断は11,450人にのぼり、多くの企業様や受診者の皆様の健康管理を支える重要な役割を担っています。

現在課員は29名。20年以上の経験を持つベテランから新人まで幅広い職員が在籍しており、それぞれの経験や強みを活かしながら、チーム一丸となって、日々の業務に取り組んでいます。

また、職員の中には子育て中の職員や、時短勤務の職員も在籍しており、互いに協力しながら、働きやすい環境づくりと業務の効率化を進めています。

各担当においては、役割に応じた対応を心がけています。

予約センターでは、正確さとスピード、そして気持ちの良い対応を大切に、安心してご利用いただけるよう努めています。一方で、繁忙期にはお電話がつながりにくくなる場合があり、ご不便をお掛けしておりますことを、大変申し訳なく思っております。

受付担当は笑顔と丁寧な対応に加え、プライバシーへの配慮を重視し、受診者の皆様の気持ちに寄り添った対応を心がけています。

総務担当は、正確性と効率性を重視しながら、滞りのない事務処理を行うとともに、職員が気持ちよく業務に取り組める環境整備にも努めています。

契約担当は、顧客企業様ごとの内容に応じた対応を行いながら、スピーディーかつ正確な処理を心がけています。業務効率化に向けた改善にもチームでアイデアを出しながら取り組んでいます。

情報処理担当および資料担当は、結果報告や資料発送において、正確性を最優先とし、期日の厳守に努めています。また、システムトラブルがあった際には、業務に支障が出ないように、迅速な対応を心がけています。

さらに、当日の健診が円滑に進むよう、他部署と密に連携をとりながら、業務を進めていることも、私たちの大切な役割のひとつです。受診者様からのご要望についても、適宜検査担当に共有・相談し、適切に対応しています。

今後は予約業務の効率化を目的としたDX化の推進にも取り組み、よりスムーズにご利用いただける体制づくりを目指していききたいと思います。

これからも、受診者の皆様および企業のご担当者様に安心してご利用いただけるよう正確で迅速、そして丁寧な対応を心がけ、皆様を選んでいただける健診機関となれるよう、取り組んでいきたいと思ひます。



ヘルスポート受付



藤枝健診センター受付

## ＜保健指導講話＞ 生活の中で活動量アップを目指そう！



松浦 綾乃  
ヘルスポート 保健指導課

仕事や家事に追われる毎日の中で、「運動する時間がない」「疲れていて動く気になれない」と感じている方も多いのではないのでしょうか。日常生活の中で活動量をアップさせるためには、運動のための時間をつくることよりも、今の生活の中で体を動かす機会を増やすと継続しやすいためおすすめです。毎日の生活の中で活動量を増やすメリットとコツをご紹介します。

### ☆「運動の時間」を無理に確保しない

運動というと、まとまった時間を確保しなければならないというイメージを持つ方も多いですが、短時間でも動きを積み重ねることも大切です。

たとえば

- 車でかけたときに遠くの駐車場に停めて、歩く距離を増やす
- エレベーターではなく階段を使う
- コピーや用事はこまめに立って動く



数十秒、数分の動きでも、1日の中で何度も行うことで活動量アップにつながります。

「今日は忙しいから」と思い込まず、動くチャンスを探まえていきましょう。

### ☆デスクワークの方は要注意

長時間座り続けていると、体が固まりやすく、疲労がたまりやすくなる傾向があります。「同じ姿勢を続けないこと」を意識しましょう！

おすすめは

- 1時間に1回は立って背伸びをする
- 肩をゆっくり回す
- 椅子から立ち上がって深呼吸をする



短時間でも体を動かすことで、血流が促進され、気分転換にもなります。仕事の効率を下げないための、体のメンテナンスと位置づけて、積極的に取り入れていきましょう。

### ☆「手軽にできる動き」で疲れにくい体へ

運動＝疲れる・きつい、という印象を持っていると、取り組むことに対しての難易度が高くなってしまい、気軽にできなくなります。まずは息が上らない程度の動きを意識していきましょう。

- 普段より少し大股で歩く
- 家事の動きを丁寧に大きくする
- テレビを見ながらストレッチ



このような動きは、筋力の維持や姿勢の安定にもつながり、日常の疲れにくさにもよい影響を与えます。「運動している感覚がない」くらいの小さな活動をコツコツ積み重ねていきましょう。

### ☆続けるコツは「頑張らないこと」

運動習慣を身につけたり、活動量をあげるために大切なのは、完璧を目指さないことです。忙しい日や疲れている日は、無理に体を動かす必要はありません。できた日とできなかった日の繰り返しでかまいません。大切なのは、一度できなかったからと言ってやめてしまわず、再開しようと思ひ実行することです。自分の生活リズムに合った活動を見つけることが結果的に運動を取り入れるための一番の近道になります。



体を動かすことは、健康のためだけではなく、毎日の生活を快適に過ごすことにもつながります。今の生活の中で、できそうなことをまずは一つ選んで、今日から取り入れてみてください。小さな積み重ねで、これからの生活をより充実させていきましょう！

本校は、富士山の伏流水が湧き出る「水の都」三島市の南西部に位置します。市街地から離れ、近くには狩野川が流れる緑豊かで静かな環境にあります。伊豆半島の付け根付近に位置する平坦な地域で、学区にはほとんど坂道がありません。周囲を木々に囲まれた広い敷地には、運動場に加え芝生のエリアや中庭もあり、児童はのびのびと学校生活を送っています。昭和54年に設立され、まだそれほど歴史は深くありませんが、本校出身の保護者も多く、地域や保護者の方々の学校を支えようとする温かい思いに恵まれています。284名の児童は、「底



本校は全校生徒516名の比較的大規模な学校です。学区は、静岡市を流れる安倍川と粟科川の合流点から西北に扇状に広がり、周囲を美しい山々に囲まれます。学校付近は住宅地として発展しています。今川家ゆかりの寺として知られる「洞慶院」のお祭りや「おかんじゃけ」という竹細工は地域文化を象徴する存在の一つです。

本校の重点目標は「自ら判断し、責任もって行動できる生徒」です。中学校卒業時や成人して大人の手を離れたときに、独り立ちできることや、持続発展可能なよりよい社会を

力のある子」の校訓を基に、「非認知能力の育成」に取り組んでいます。このような環境の中で育つ児童は、明るく素直で思いやりのある子が多い一方、繊細で傷つきやすい子もおり、心身の健康に関する課題も多様化しています。保健室には、体調不



養護教諭 山崎 智美

### 三島市立長伏小学校

た。教室に入りにくい児童にとって、教室とは別の学びの場が整備されたことで、安心して居場所が新たに増え、登校への不安が少し軽くなったこと、思いやりの職員も配置され、多様な学び方を尊重する体制が整

供たちは、不安や悩みを抱えつつも、がんばって学校生活を送っているのだと感じ、日々の健康観察や応急処置を大切にしつつ、心の不調や不安への支援も養護教諭の重要な役割だと感じています。そのような中、本校では今年度新たに校内支援室が設置されまし



保健室は、児童が安心して心身を休めることができる場所でありたいと思っています。不安や変化に気づくこともあり、日常的な関わりや積み重ねが大切だと感じています。この向き合う時間を確保できるように努めています。別室登校の児童たちの笑顔が増え、いきいきと過ごしている声が保健室に聞こえてきます。



養護教諭 片岡 千絵

### 静岡市立服織中学校

創るために、自己研鑽を続けられる人になってほしいという願いがこめられています。また、互いの良さを認め合い、個が生きる集団づくりのため、「自分や友達の良さに気づくこと」や「よりよい人間関係づくり」を大切にした指導を行っています。

創るために、自己研鑽を続けられる人になってほしいという願いがこめられています。また、互いの良さを認め合い、個が生きる集団づくりのため、「自分や友達の良さに気づくこと」や「よりよい人間関係づくり」を大切にした指導を行っています。

料やオリジナルキャラクター「きあちゃん」を作成し、自分の気持ちに気づくことや相手に自分はどうしてほしいのかリクエストすることが大切であると伝えました。よりよい人間関係を築くことができれば、学校生活がもっと楽しく、楽しいも



浜名愛ノ宮保育園

重し合うことは簡単ではありませんが、一つ一つの指導を重ねていくことが子どもの成長につながることを考えます。子どもへの心寄り添い、一人ひとりを大切にしたい指導をこれからも継続し、子どもたちがよりよい人間関係を築いていけるよう、職員や保護者の協力を得ながら、子どもの成長をサポートしていきたいです。



愛ノ宮保育園

私たちが提供する保育やサービスは、すべて「人」の手によるものです。職員一人ひとりが心身ともに健康で、笑顔で仕事に向き合えなければ、質の高いサービスや温かな愛情を届けることはできません。また、子育て中の職員も多いため、仕事と家庭を両立しながら長く元気に働ける環境を整えることが、持続可能な経営に不可欠だと考え、健康経営に舵を切りました。

株式会社愛ノ宮は2016年、袋井市に企業主導型保育園として「愛ノ宮保育園」を開園しました。その後2020年、浜松市浜名区に「浜名愛ノ宮保育園」を開園し、現在は両園で約250名のお子さまをお預かりしています。当社では保育園事業を核として、放



管理職研修

や忘年会といった親睦行事も大切にしています。特に社員旅行は、自社内で旅行手配ができるため、複数の行き先から自分の好みに合わせてコースを選択できるスタイルを採用。職員の自主性を尊重しながら、部署の垣根を超えたリフレッシュの場となっています。



忘年会

令和元年に静岡県知事表彰「子育てに優しい企業」を受賞。産休・育休の取得推奨はもちろん、学校行事の参加や子どもの病院など時間単位で休暇を取りたい場合もあるので、有給休暇の時間単位取得制度の導入、AIによるシフト決定により休みに休める環境を構築し、ストレスを溜め込まない柔軟なワークスタイルを推奨しています。

## げんきな事業所 株式会社愛ノ宮

静岡県袋井市国本246316

### 第26回産業保健セミナーを開催（報告）

藤枝健診センター健康増進課 滝浪 聡之

静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」において、令和8年3月10日（火）に第26回産業保健セミナーを開催しました。

本セミナーは、公衆衛生学の知識向上や事業所における健康管理の取り組み方を目的として開催したものであり、静岡県感染症管理センター長の後藤幹生先生を講師としてお招きし、新型コロナウイルス感染症への対応経験を活かした今後の感染症対策について講演が行われ、民間企業の衛生管理者、人事・総務担当者26名が参加されました。

講演では、まず新型コロナウイルス感染症への対応に関する総括が示され、日本においては、欧米諸国と比較して死亡率を低く抑制できたと振り返られました。その要因として、マスク着用や行動制限等の感染対策に対する国民の協力、並びに医療機関と行政との連携体制の構築が挙げられました。特に静岡県においては、ワクチン接種の推進、医療機関における経口治療薬の活用、クラスター発生時における専門医療チームによる早期対応等により、感染拡大及び重症化の抑制に一定の成果が認められたとする説明がなされました。

また、感染症対策の基本として「感染源」「感染経路」「宿主」の三要素への対策の重要性が指摘され、手洗い、消毒、換気、マスク着用といった基本的対策を継続する必要があることが示されました。職場においては、体調不良時の早期受診及び休養の徹底、流行状況に関する情報共有等、組織的な対応体制の整備が感染拡大防止に資するとの具体的な解説がなされました。

現在流行している感染症として、季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、RSウイルス感染症、感染性胃腸炎が紹介され、特に高齢者では重症化リスクが高いことから、ワクチン接種を含めた予防対策の重要性が示されました。

本セミナーを通じ、感染症対策は特別な措置に限られるものではなく、日常的な手洗い、換気、体調管理等の基本的予防行動を継続することが重要であるとの認識が共有され、今後の健康管理体制の充実に向け、有用な知見が得られた講演でありました。



講師 後藤 幹生 先生



セミナー風景

### 第56回学校保健セミナーを開催（報告）

藤枝健診センター健康増進課 滝浪 聡之

静岡県学校保健会が共催となり、静岡県教育委員会、静岡市教育委員会、浜松市教育委員会、静岡県私学協会の後援のもと、静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」において、令和8年3月6日（金）に第56回学校保健セミナーを開催しました。

本セミナーは、学校現場における健康管理と事故予防に関する知識の向上を目的として開催したものであり、養護教諭を中心とする県内学校関係者28名が参加しました。参加者は学校現場における救急対応や健康管理に対する関心が高く、全体を通じて熱心に受講していました。

講師には、小児科学、循環器内科学を専門とし、学校心臓検診や学校管理下における突然死予防の研究に長年従事している鮎澤衛先生をお招きし、「学校管理下心停止の現状と課題」をテーマに、先天性心疾患と学校心臓検診で新たに発見された構造的な心疾患の違いについて説明がなされ、学校管理下における心停止の実態及びその背景については、具体的な事例を交えながら講演が行われました。

また、心停止発生時における迅速な心肺蘇生及びAEDの適切な使用が救命率の向上に寄与することを踏まえ、学校現場における初期対応体制の整備や教職員間の役割分担の重要性、並びに学校全体での救命対応体制構築の必要性について、実践的観点から示唆がなされました。

講演中は、事前に参加者から寄せられた質問を中心に、学校現場で想定される具体的な場面における判断及び対応方法について解説が行われました。参加者からは「大変参考になった」または「学校での救急対応体制の見直しの契機となった」等の意見が寄せられ、本セミナーは学校保健活動の充実に資する有意義な機会となりました。本セミナーの実施を通じ、学校関係者との連携を一層強化するとともに、当協会の学校保健分野における取組の意義を改めて発信する機会となりました。今後とも、学校現場のニーズを踏まえたテーマ設定のもと、学校保健の向上に資する取り組みを継続していくよう、職員一同努めてまいります。



講師 鮎澤 衛 先生



セミナー風景

## しずおか健康長寿財団 だより

57

### 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。

#### ●「第13回しずおか健康づくりポスター・標語コンクール」の作品を募集します！

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「運動」「食」の楽しさ・大切さなどを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

|      |  |
|------|--|
| テーマ  | ①運動・身体活動 ②食育   |
| 対象   | テーマ①②とも、県内の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒   |
| 応募方法 | ポスター・標語とも<br>応募方法 個人、学校単位のいずれか<br>応募期間 令和8年7月1日（水）～9月10日（木）※必着<br>※詳細は、当財団ホームページをご覧ください。 |

\*表彰式 令和8年12月 静岡市内開催予定  
優秀作品には、賞状と副賞を、また、応募者には参加賞を贈呈します。

【参考】第12回コンクール最優秀作品（県知事賞）

#### ポスターの部



静岡大学教育学部附属浜松小学校 八木 理仁さん



袋井市立山名小学校 水野 紗良さん



富士宮市立富士宮第一中学校 若林 晴花さん



常葉大学附属橋高等学校 佐藤 亜美さん

#### 標語の部

外に出て 歩けばわかる ふじの四季 城南静岡中学校 興津 宗一郎さん  
いただきます 弾ひ会話も 隠し味 静岡県富士見中学校 松岡 冬真さん

#### ●健康づくり教室等の講師を依頼できるマッチングサイトを御利用ください！

- 「しずおか健康づくりサポーター」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依頼できるマッチングサイトを開設しています。
- 市町や学校のほか、地域のサロンや居場所など通いの場を運営している団体もぜひ活用して下さい。
- 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。

\*申し込みの際には事前に各企業・団体の実施条件等の情報を御確認ください。

#### 企業・団体での健康づくり教室

骨や筋肉にまつわる栄養のお話



息患（いきいき）健康講座



#### 学校での健康づくり教室

食育講座（おさかな教室）



カラーリング教室



#### ●はつらつ生きがい講座を開催します！

中高年者の健康の増進、新たな生きがいをづくりへのきっかけとなる講座等を開催します（無料）。皆さまの御参加をお待ちしています。詳細は、今後当財団ホームページで御案内します。

◆まちなかぶらり散歩（近距離ウォーク）※概ね13：00～15：30頃、定員30名（先着順）

| 開催予定時期        | テーマ（目的地・集合予定場所）                        | 受付開始予定時期         |
|---------------|--|------------------|
| 令和8年<br>10月下旬 | 西伊豆土肥のまち歩き散歩<br>（伊豆市土肥地区・土肥松原公園）       | 令和8年<br>9月1日（火）  |
| 令和8年<br>11月下旬 | 歴史と産業のまち磐田御厨のまち歩き散歩<br>（磐田市御厨地区・JR御厨駅） | 令和8年<br>10月1日（木） |
| 令和9年<br>3月上旬  | 三嶋大社と清流巡り散歩<br>（三島市三島駅周辺・伊豆箱根鉄道三島田町駅）  | 令和9年<br>1月14日（木） |

【申込】当財団ホームページ <https://www.sukoyaka.or.jp>

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL054-253-4221



# TOYOTA Rental & Leasing

## 簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

■西部法人営業 053-444-3911

■中部法人営業 054-264-7082

■東部法人営業 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

静岡トヨタ自動車株式会社