提 供 日　2026/11/16
タイトル　しずおか健康いきいきフェアの開催
担　　当　健康福祉部 健康局健康増進課
連 絡 先　地域支援班
TEL 054-221-2975

しずおか健康いきいきフェア

１　概　要

しずおか健康いきいきフェアは、県民の皆様の健康寿命の延伸と生活の向上を目的に『健康寿命を延ばすために、今できること』をテーマに、講演を実施。また県民の健康づくりの取組みを積極的に支援しているしずおか健康づくりサポーターよりブースを出展いただき、県民の皆様との交流を深めていただきます。

２　日　時

令和８年１１月１９日(木)　１３：１５～１６：００

３　場　所

静岡県総合社会福祉会館「シズウエル」７階
（住所　静岡市葵区駿府町1-70）

４　内　容

（１）講演(13:15～14:30)
テーマ：健康寿命を延ばすために、今できること
『運動で元気な体づくり　～今日からできるエクササイズ～』
講師：井口 睦仁氏　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
『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～』
講師：佐藤 洋子氏　静岡社会健康医学大学院大学　講師
（２）ブース展示（14:30～16:00）
(公財)静岡市スポーツ協会　（株）シラトリ　（株）白寿生科学研究所
シンコースポーツ（株）（株）東海道シグマ　生活協同組合ユーコープ
（株）フェイズ　静岡県健康生きがいづくりアドバイザー協議会
森永乳業（株）　雪印ビーンスターク（株）　日本健康運動指導士会静岡県支部
静岡鉄道（株）ウェルネス事業部
＊各団体・企業が、健康増進に関する情報提供をします。

５　その他

参加ご希望の方は、事前に(公財)しずおか健康長寿財団ホームページよりお申し込みください。
ホームページ　https://www.sukoyaka.or.jp
電話　０５４－２５３－４２２１　ＦＡＸ　０５４－２５３－４２２２

しずおか健康づくりサポーター ＆ 県民 連携・協働のつどい

しずおか健康いきいきフェア

聞いて、見て、体験して、健康づくりのヒントを見つけよう。
講演やブース展示を通して、毎日の生活に取り入れられる
健康づくりの知識や実践のポイントをお伝えします。



参加無料

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 701～703 会議室（静岡市葵区駿府町1-70）
※会場に駐車場はございません。近隣のコインパーキングや公共交通機関をご利用ください。

対象：どなたでもご参加いただけます

講　演　〈 13:15～14:30 〉

テーマ：健康寿命を延ばすために、今できること

健康で元気に暮らし続けるための実践的なヒントをご紹介します

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

「運動しなきゃ」と思っていても、何から始めればよいか分からない方へ。毎日の生活に取り入れやすい、簡単なエクササイズをご紹介します。

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

お口の健康づくりは、あなたと歯科医師・歯科衛生士のチーム戦。毎日のケアを担うあなたに知ってほしいポイントをご紹介します。

ブース展示　〈 14:30～16:00 〉

しずおか健康づくりサポーター※による健康づくりに役立つ情報をご紹介します

1 栄養セミナーご案内
（森永乳業株式会社）
①栄養セミナーのご紹介
②腸活お役立ち製品のサンプリング

2 誰でもできるスポーツの紹介とイベント紹介
（公益財団法人静岡市スポーツ協会）
ノルディック・ウォーク体験やスポーツ教室及びイベントのご案内など

3 口腔ケアのアドバイスと大人のための粉ミルク試飲
（雪印ビーンスターク株式会社）
口腔ケア商品の展示、大人のための粉ミルク「おなかにやさしい」の試飲

4 体組成測定
（シンコースポーツ株式会社）
体組成測定結果を基に健康アドバイス

5 握力測定
（日本健康運動指導士会静岡県支部）
握力測定による筋力評価と運動に関するアドバイス

6 脳体力®測定
（株式会社白寿生科学研究所）
タブレットでゲーム感覚で楽しく脳体力を測定します

7 食DE健康 血管年齢測定
（生活協同組合ユーコープ）
血管年齢を測定して食生活を振り返りましょう

8 脳活!筋肉を脳で使いこなそう!
（株式会社フェイズ）
身近な道具（紙・ボール等）を用いて、筋肉と脳を連携させる脳トレを行います

9 野菜摂取度測定&水素水試飲体験
（静岡鉄道株式会社ウェルネス事業部）
野菜摂取度を測定して、水素水で身体をリカバリー

10 足型測定&インソール体験会
（株式会社シラトリ）
測定結果をもとに、あなたの足に合ったインソールをご提案。履き心地体験できます

11 就労移行支援について
（株式会社東海道シグマ）
「就労移行支援シグマ」の支援内容や特徴等について分かりやすくご紹介します!

12 生きがいづくり仕掛け人「健生しずおか」
（静岡県健康生きがいづくりアドバイザー協議会）
人生100年時代を生き抜くための「脳の健康教室」実践体験







※しずおか健康づくりサポーター：しずおか健康いきいきフォーラム21が認定した県民を対象とした健康づくり活動に積極的な事業所・施設・店舗等。

問合せ
公益財団法人しずおか健康長寿財団
（しずおか健康いきいきフォーラム21事務局）
電話 054-253-4221　FAX 054-253-4222
財団ホームページ➡ https://www.sukoyaka.or.jp/

申　込
申し込みは右記よりお願いします。
皆様のご来場お待ちしております。
（定員150 名程度）