



WELLNESS-MAHJONG

JWMA JAPAN WELLNESS MAHJONG ASSOCIATION

健康マージャン

ニュース&ガイド

◆主な内容

- 1面 第14期健康麻將十段位決定戦
- 2面 当協会監修の健康マージャン入門書、第2弾が発売/特別寄稿「スーパーエイジャーへの道」
- 3面 役満達成者/健康麻將全国オープン戦優勝者/健康麻將全国スクールネット公式戦ベスト30/健康麻將 段位昇段者
- 4面 明治安田杯健康麻將全国大会 3月22日(日)開催の全国大会には豪華ゲストプロが参戦!/第3回健康麻將支部対抗戦出場支部決定!

発行 一般社団法人日本健康麻將協会
 東京都千代田区神田神保町3-2-1 サンライトビル3F
 Tel 03-6261-3955 Fax 03-6261-3956
 URL: https://www.kenko-mahjong.com/
 E-mail: info@kenko-mahjong.com

3 月号
第268号

人生100年時代 フレイル予防 介護予防 認知症予防をサポートする健康マージャン!

第14期健康麻將十段位決定戦 伊藤実さん(よつば会)が第14期健康麻將十段位に輝く!

健康麻將段位と健康麻將十段位

当協会では、普段から主に健康麻將全国オープン戦やスクールネット公式戦の成績をもとに健康麻將段位を発行しています。まず、全国オープン戦やスクールネットで10位以内に入賞すると初段申請権利を得ることができます。以降、全国オープン

健康麻將段位取得者人数	
段位	人数
初段	1374
二段	326
三段	168
四段	93
五段	82
六段	49
七段	39
八段	28
九段	91
計	2250

戦優勝や、健康麻將有段者大会などで基準をみたく成績を取めるとそれぞれひとつ上の段位への昇段権利を獲得できるようになっています。

現在段位を取得されている方は全国で約2300名。そのうち最高段位である九段まで上り詰めた方は91名いらっしゃいます。

毎年開催してきた健康麻將十段位決定戦は「各支部の推薦を受けた九段の方のみ」を対象とした大会となっており、当協会が主催する大会の中でも出場難易度が高いものとなっております。

また、この大会で上位に入ると健康麻將名人戦などの優待出場権利が贈られます。さらに、優勝し、健康麻將十段位を取得されたかたについては、今後、全国オープン戦などの当協会の成績処理システムにおいてお名前の上に「第〇期十段位」と表示されるようになることも人気を集める理由のひとつのようです。

33名の九段による予選

今期の健康麻將十段位決定戦は2月15日(日)に日本健康麻將協会五反田ふれあい研修サロンにて開催されました。

今期も昨年と同様、全国の支部から推薦を受けた九段33名が集い、まずは3回戦の予選大会からスタート。

予選大会では上位が目まぐるしく入れ替わるなか、伊木常治さん(越谷ジャン)が予選通過を決定づける国土無双を達成するなど、熱戦に拍車をかけました。

3回戦を終え、上位22名が歴代健康麻將十段位の待つ決定戦へと進出を果たしました。

歴代十段位6名と戦う決定戦

今回出場された歴代十段位の方々は下記の6名。
 第二期健康麻將十段位 酒巻 潔さん
 第三期・第13期健康麻將十段位 鈴木 正一さん
 第五期健康麻將十段位 皆川 智秀さん
 第七期健康麻將十段位 香月 久美子さん
 第11期健康麻將十段位 原田 春夫さん
 第12期健康麻將十段位 江口 淳一さん
 皆さん当協会の大会の常連で好成績を取ってきた方々です。

決定戦は高いアガリが飛び交い、回が進むごとに暫定一位が入れ替わる接戦の好勝負。

結果、3回戦で渾身の8000オールなどを含め86300点のトップをとった伊藤実さん(よつば会所属)が逆転優勝を果たし、第14期健康麻將十段位に輝きました。伊藤さんおめでとうございます!

今期は終わって見れば上位4名の皆さん全員が最終3回戦に8万点6万点5万点などの大きなトップを取って入賞を果たすという見事な展開。

優勝の伊藤さんと準優勝の松岡憲夫さん(天心)には3月23日に開催される健康麻將名人戦への出場シードと「よさこい高知文化祭2026」全日本健康マージャン交流大会への優待出場権利が贈られます。

第14期健康麻將十段位決定戦

順位	No	氏名	地域	所属	段位	1回戦	2回戦	3回戦	合計
優勝	15	伊藤 実	神奈川県厚木市	よつば会	九段	40,300	48,200	86,300	174,800
2位	16	松岡 憲夫	長野県長野市	麻雀クラブ天心	九段	43,600	33,700	67,600	144,900
3位	20	鈴木 康憲	愛知県岡崎市	牌館	九段	3,700	72,500	55,800	132,000
4位	13	小嶋 兼二	東京都三鷹市	健康麻將MTKフレンズ	九段	55,300	18,700	47,400	121,400
5位	2	谷川 孝	東京都千代田区	錦江荘	九段	57,000	40,000	22,600	119,600
6位	7	結城 聡一	埼玉県越谷市	越谷ジャン	九段	33,200	31,500	48,600	113,300
7位	12	青木 雄一	長野県長野市	麻雀クラブ天心	九段	35,500	41,600	34,200	111,300
8位	11	佐藤 猛	東京都三鷹市	健康麻將MTKフレンズ	九段	32,400	53,600	11,100	97,100
9位	22	田中 千裕	東京都千代田区・新宿区	ガラパゴス	九段	49,000	45,300	▲400	93,900
10位	14	池谷 佳彦	東京都大田区	サロン・イージャン	九段	6,100	31,600	46,900	84,600
11位	6	中村 弘道	長野県長野市	麻雀クラブ天心	九段	45,600	8,300	30,700	84,600
12位	5	伊木 常治	埼玉県越谷市	越谷ジャン	九段	57,900	11,900	5,900	75,700

歴代健康麻將十段位

開催時期	タイトル名	優勝者	所属
2013.3	第一期健康麻將十段位決定戦	三原 忠	埼玉越谷支部 越谷ジャン
2014.3	第二期健康麻將十段位決定戦	酒巻 潔	愛知岡崎支部 牌館
2015.3	第三期健康麻將十段位決定戦	鈴木 正一	横浜統括支部 横浜健康麻將同好会
2016.3	第四期健康麻將十段位決定戦	北岡 和憲	埼玉上尾支部 上尾ふれあい麻雀センター
2017.3	第五期健康麻將十段位決定戦	皆川 智秀	埼玉越谷支部 越谷ジャン
2018.3	第六期健康麻將十段位決定戦	斉藤 英明	横浜統括支部 横浜健康麻將同好会
2019.3	第七期健康麻將十段位決定戦	香月 久美子	横浜統括支部 横浜健康麻將同好会
2020.3	第八期健康麻將十段位決定戦	(コロナ禍により開催中止、空位)	
2021.3	第九期健康麻將十段位決定戦	(コロナ禍により開催中止、空位)	
2022.7	第10期健康麻將十段位決定戦	大高 浩	両国支部 かぼちゃ倶楽部
2023.3	第11期健康麻將十段位決定戦	原田 春夫	長野末広支部 天心
2024.1	第12期健康麻將十段位決定戦	江口 淳一	両国支部 かぼちゃ倶楽部
2025.1	第13期健康麻將十段位決定戦	鈴木 正一	横浜統括支部 横浜健康麻將同好会
2026.2	第14期健康麻將十段位決定戦	伊藤 実	厚木中町支部 よつば会



優勝の伊藤実さん(右)と準優勝の松岡憲夫さん(左)

人生100年時代 長寿社会 健康寿命の延伸をサポートする健康マージャン！

祝！ 役満達成

2026年2月15日に行われた第14期健康麻将十段戦決定戦・予選大会3回戦にて、伊木常治さん（埼玉県越谷市・越谷ジャン所属）が役満・国士無双を達成されました。

1回戦、2回戦と苦戦が続く中、あきらめずに最終戦の親番で起死回生となるこのアガリを決めて48000の加点。見事に大逆転での予選通過をたぐり寄せました。おめでとうございます！

なお、大会の様子は本紙1面にて紹介させていただいております。そちらも併せてご覧ください。



月間順位ポイントランキング

2026年1月 ベスト10位発表！

1位	真壁 正和（まーすた下北沢）	九段	810
2位	中 和雄（シルバー）	七段	790
3位	松岡 憲夫（天心）	九段	790
4位	広瀬 恵（両国かぼちゃ）		610
5位	中村みさ子（よつば会）	五段	610
6位	清家 祥子（シルバー）	初段	560
7位	南澤 眞理（天心）	二段	470
8位	君島 稔明（まーすた下北沢）		460
9位	田村正三郎（両国かぼちゃ）		410
10位	今井都喜生（まーすた下北沢）		410

※月間ベスト10の方には昇段権利があります。
詳しくは所属支部か本部にお問い合わせください。

当協会監修の健康マージャン入門書、第2弾が発売

朝日新聞出版より、好評既刊『今日からはじめる 健康マージャン入門』の第2弾となる『いちばんやさしい 健康マージャン入門ドリル』が刊行されました。

当協会が監修を務めており、ドリル形式で177問ものテーマを収録。ルールを覚え、脳への刺激になり、解いていて楽しい、という3ステップで健康マージャンのスキルアップを目指します。対局会場や教室だけでなく、自宅や移動中にも健康マージャンの勉強をしようという方にはオススメの1冊です。

フルカラーで読みやすい、A5判の224ページで定価は1320円〔税込〕。お近くの書店やインターネットショッピングサイトでお求めいただけるほか、ASA（朝日新聞販売所）でも注文を受け付けております。

いちばんやさしい 健康マージャン入門ドリル
日本健康麻将協会 監修 / 朝日新聞出版 編著
定価：1320円（税込）
発売日：2026年2月6日
A5判並製 224ページ



特別寄稿 『スーパー・エイジャーへの道』

スーパー・エイジャー。

直訳すると“超高齢者”となるこの言葉は、一般的には85歳を超えても50歳前後の人と同じように健康的で、精神的にも安定している人間のことで、健康麻将を楽しく続けている人の中にも多く存在すると言われている。

麻将を続け友と楽しんで いまではみごとスーパー・エイジャー

日本の人口の約1割が80歳以上（※2025年の『人口推計』では約10.5%）と言われる現在。いったい、どのくらいのスーパー・エイジャーが存在するのであろうか。米国・南カリフォルニア大学のエイルシャー教授（老年学）はスーパー・エイジャーを次のように定義している。

「スーパー・エイジャーとは実年齢よりも少なくとも30歳以上若く、以下に定めるような4つの能力を持つ人と言う。

- 一、身体的能力 加齢による脳の萎縮が同年代の人に比べて少ない人
- 二、認知的能力 記憶力・思考力・判断力等が同年代の人の平均を上回る人
- 三、心理的能力 読書や音楽などの新しいことを学び、知的な活動を積極的に進める傾向があり、またつねに前向きな姿勢の人
- 四、社会的能力 積極的に社会活動に参加して他者との交流を保ち、コミュニケーション能力に秀でている人

私はこれらの能力が発揮されているのを、健康麻将を楽しく続けている人々に多く見てきた。加齢によるハンデを乗り越え麻雀にいそしみながら、前向きな姿勢で社会活動に参加し、コミュニケーションを楽しんでいる。彼ら彼女らこそスーパー・エイジャーと言うのだろう。

また、米国のある大学で医学部の教授がスーパー・エイジャーと言われる人々が若い時分から行ってきた生活のパターンを調べると、以下にある、健康麻将を楽しむ人々とも共通する5つの行動が顕著に見られたという。

1. 身体を動かすこと（麻雀をするため、外出すること）
2. 社会活動に参加すること（卓を囲む4人のコミュニケーション）
3. 楽しいと感じること（健康麻将という趣味の世界に身を置く）
4. ストレスを減らすこと（大好きな健康麻将で嫌なことなど忘れる）
5. 脳を刺激すること（つねに頭を使う知的遊戯である麻雀をする）。

すなわち、健康麻将を楽しく続ける人々は無意識にこれらの行動をしてきたわけで、健康で楽しい人生を送っているということなのだ。認知症にかかる人は85歳以上では4人にひとりを超えているというが、年々健康麻将が広がっている現在、その問題が騒がれなくなる未来も夢ではないと思う。健康麻将を楽しみ続けることによって、100歳の壁をも乗り越え健康で豊かな人生をまっとうしてもらいたい。

人生は楽しむことと健康だ 健康麻将は私の宝

麻将の“麻”の花言葉を調べてみた。麻雀の麻は麻酔・麻薬・麻痺といった言葉にも使用されているが、植物である“麻”の花言葉は“運命・宿命・結果”であった。さて、麻将の勝負の結果は？ 人生の結果は？

「麻雀は負けてもいつか勝つ日あり 勝利の女神は、忍・知・運なり」

健康マージャン大使・歌人 田邊良夫

役満達成者

全国健康麻将開催会場

Table with columns: 日付, 氏名, 役満名, 支部名, 会場名. Lists participants and venues for the National Health Mahjong tournament.

Table with columns: 日付, 氏名, 役満名, 支部名, 会場名. Lists participants and venues for the National Health Mahjong tournament.

1月3日から31日までの期間に、全国の健康マージャン開催会場では、121の役満が出現している。

健康麻将全国オープン戦 優勝者

Table with columns: 日付, 氏名, 段位, 総得点, 支部, 会場名. Lists winners of the National Health Mahjong Open Tournament.

健康麻将全国スクールネット公式戦ベスト30

Table with columns: 順位, 氏名, 段位, 総得点, 支部名, 略称, 役満. Lists the top 30 players in the National Health Mahjong School Net Official Tournament.

健康麻将 段位昇段者

Table with columns: 日付, 取得段位, 段位取得者, 支部名, 会場名. Lists players who achieved rank promotion in the National Health Mahjong tournament.

一般社団法人日本健康麻将協会 『憲章』

健康マージャンは高齢社会となった我が国にとって必要不可欠な存在となり、知的で健康的なコミュニケーション・ツールとして再認識されている。私たちが提供する健康マージャン開催会場には多くの高齢者が訪れ、《健康》を維持し《生きる》喜びを感じ《ふれあい》の輪を広げる。そうした方々から大きな支持を得られていることを、私たちは『誇り』に思う。そして《健康マージャンに触れることが私のいきがい》と云ってくれる人の喜びを自らの喜びとして明日の糧とする日本健康麻将協会は、こうした私たちによって構成された団体です。

人生100年時代 健康づくり 仲間づくり 生きがいづくり 健康マージャン



一般社団法人日本健康麻将協会



明治安田

厚生労働省後援 明治安田杯 健康麻将全国大会

3月22日(日)開催の全国大会には豪華ゲストプロが参戦！

毎年恒例の健康麻将全国大会が明治安田杯としてリニューアル！
今回は豪華ゲストプロを招いて開催いたします。
現在活躍中のマージャンプロと一緒にマージャンが打てる貴重な機会です。



最高位戦日本プロ麻雀協会
土田 浩翔プロ



日本プロ麻雀連盟
和久津 晶プロ



日本プロ麻雀連盟
菅原 千瑛プロ



日本プロ麻雀協会
松田 麻矢プロ

【当日のお願い】

- ・ゲストプロの方へのサインや写真撮影など個別のご依頼はお控え下さい。
- ・当日は会場スタッフが会場内の様子やゲストプロの方々との対局模様を撮影します。撮影した写真は後日、日本健康麻将協会のホームページにて掲載する予定です。
- ・握手などを含めたゲストプロの方への接触行為はご遠慮下さい。

大会当日は大変多くの方のご来場が予想されます。
皆さまのご理解ご協力をお願い申し上げます。

第3回健康麻将支部対抗戦 出場支部決定！

毎年好評をいただいている健康麻将支部対抗戦。3月1日に開催する第3回大会に出場する支部が決定しました。

各支部で普段は競いあっているお知り合いと、支部を代表するチームを組んで挑むこの大会では、個人戦には無い盛り上がりを見ることが出来ます。

第1回、第2回と連覇を達成したよつば会「よつば無双」チームは三連覇を達成できるのか？この最強チームを止めるのはどの支部のチームなのか？支部の皆さんの応援を背に頑張ってください！

第3回健康麻将支部対抗戦

開催日 3月1日(日)
会場 まーすた王子店
受付 12:30-13:00
終了 17:30(予定)
システム 半荘4回戦でチーム(4人)の合計得点を競う



前回開催の様様

第3回健康麻将支部対抗戦出場チーム

地域	会場名	チーム名	選手	ひとこと
1 神奈川県厚木市	よつば会	よつば無双	近藤 清 内田 巽 高橋 英明 高城 雅史	三連覇を目指して頑張ります！
2 長野県長野市	天心	最強天心	川尻 一恵 小山 盛男 原田 春夫 山口 昇	最強メンバーで優勝を取りにいけます。
3 東京都東久留米市	東久留米いきいき	イーストクルメーズ	佐藤喜三郎 宮崎 英美 大塚 行良 荒瀬 麻子	
4 東京都練馬区	NPO法人健康麻雀コミュニティの会	ジャン・カルテット	金子 博信 福井 克彦 水尾 文彦 菊池 旬子	四人がそれぞれいい「麻雀」を奏でて楽しく良い一日になりますようにとつけました。
5 東京都北区	まーすた王子店	王子まーすターズ	中村 進 平山 立雄 坂田耕一郎 若林 晶子	昨年の個人優勝中村進さんを筆頭として精鋭をそろえました!!
6 愛知県岡崎市	牌館	どうする岡崎Ⅲ	吉本 一朗 吉本弥須子 伊藤 博華 貝原 栄	今年も岡崎から4人の侍が参戦します 天下を取るぞ、オー!!

地域	会場名	チーム名	選手	ひとこと
7 静岡県沼津市	アルカンシェル	アルカンシェル A	小池 翔弘 長濱 健治 横山 直和 上都 智兄	
8 静岡県沼津市	アルカンシェル	アルカンシェル B	古山 伸治 杉山真知子 増淵 恵 藤田 麻里	
9 東京都千代田区	有楽町 錦江荘	チーム錦江荘	貝賀 史幸 谷川 孝 大島 崇 岡田 哲朗	優勝目指して頑張ります！
10 神奈川県横浜市	シルバー	ブルーライトヨコハマ	鈴木 正一 小山 幹雄 小口 昌男 稲川 譲二	
11 東京都千代田区・新宿区	ガラパゴス	ドラえもん	竹本 街子 竹本 容三 村上 由美 漆田 明子	空は飛べるけど、マージャンでは飛ばない様に明るく楽しく頑張ります。
12 東京都杉並区	杉並いきいき健康麻将			現在メンバー厳選中！