



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19期健康麻将名人戦 菊池利幸さんが逆転優勝!
- 2面 "楽しく脳活! 東京新聞健康マージャン体験会"/第2期ウェルネスマージャン平和王位戦が開催/よさこい高知文化祭2026 選手派遣支部募集
- 3面 役満達成者/健康麻将全国オープン戦優勝者/健康麻将全国スクールネット公式戦ベスト30/健康麻将 段位昇段者
- 4面 "脳活セミナー&健康マージャン体験会"レポート/広がる健康マージャン

発行 一般社団法人日本健康麻将協会  
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

## 5 月号

第270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19期健康麻将名人戦 菊池利幸さん(NPO健康麻雀コミュニティの会)が逆転優勝!

前日に開催された、厚生労働省後援明治安田杯第33回健康麻将全国大会の興奮も冷めやらぬなか、3月23日(月)、明治安田ホール丸の内には8名の豪華ゲストを含めた34名の選手が集いました。

今年で第19期を迎える健康麻将名人戦は、おもに当協会の大会において優秀な成績を取めた方が出場できるという狭き門という一面も。その一方で、ふだん同卓する機会が少ない豪華ゲストと、楽しみながら真剣勝負することができる大会として、毎年人気を集めています。

今回は、ゲストプロとして  
**逢川恵夢プロ** (日本プロ麻雀協会)  
**新井啓文プロ** (最高位戦日本プロ麻雀協会)  
**石田亜沙己プロ** (日本プロ麻雀連盟)  
**金宮じゅんプロ** (RMU)  
**杉村えみプロ** (日本プロ麻雀協会)  
**藤川まゆプロ** (麻将連合)  
 以上の6名をお招きし、さらに  
**中原ひとみさん** (女優・健康麻将大使)  
 第18期健康麻将名人位・**田邊良夫さん** (歌人・

### 第19期健康麻将名人戦成績

順位	氏名	地域	所属	1回戦	2回戦	3回戦	4回戦	合計
1位	菊池 利幸	優秀支部推薦枠	NPO法人健康麻雀コミュニティの会	51,800	48,300	32,100	57,400	189,600
2位	田邊 良夫	第18期健康麻将名人位 健康麻将大使		99,000	18,500	35,400	32,900	185,800
3位	石田 亜沙己プロ	ゲストプロ	日本プロ麻雀連盟	35,500	74,200	12,300	60,300	182,300
4位	阿知波 弘之	優秀支部推薦枠	杉並いきいき	31,600	51,000	44,000	26,700	153,300
5位	鈴木 康憲	優秀支部推薦枠	牌館	23,000	39,900	51,700	30,100	144,700
6位	植松 守夫	優秀支部推薦枠	横浜健康麻将同好会	29,100	66,100	35,900	11,800	142,900
7位	吉本 一郎	第33回明治安田杯 健康麻将全国大会 13位	牌館	31,700	56,100	52,600	1,200	141,600
8位	廣瀬 隆雄	第33回明治安田杯 健康麻将全国大会 5位		▲4,000	61,200	55,900	22,800	135,900

健康麻将大使)にもご参加いただきました。  
 また、今年から明治安田さまに協賛いただき、広々とした明治安田ホール丸の内で開催できるとなりました。

試合が始まると、ディフェンディングチャンピオンである田邊良夫さんが1回戦で順位点込みの99,000点のトップを取る最高のスタートダッシュを決めます。大会19回目にして初の連覇なるかと期待を集めましたが、最終4回戦で菊池利幸さん(NPO健康麻雀コミュニティの会)が見事に逆転。菊池さんは、4回戦で6万点越えのトップで追い上げた石田亜沙己プロ(日本プロ麻雀連盟)を含め、上位3名がそれぞれ約3000点差という僅差を制して第19期健康麻将名人位に輝きました。



逢川恵夢プロ(日本プロ麻雀協会)



新井啓文プロ(最高位戦日本プロ麻雀協会)



石田亜沙己プロ(日本プロ麻雀連盟)



金宮じゅんプロ(RMU)



杉村えみプロ(日本プロ麻雀協会)



藤川まゆプロ(麻将連合)



中原ひとみさん (女優・健康麻将大使)



第18期健康麻将名人位・田邊良夫さん (歌人・健康麻将大使)



桜野貞夫さんの国土無双!



会場は広々とした明治安田ホール



参加者の皆さんと記念撮影

# 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

4月1日(水)、東京都・東久留米いきいき健康マージャンクラブで赤松久美子さんが役満を達成されました。

7巡目ですでにテンパイしていたという赤松さん。されどなかなか待ち人來たらず、終局も間近の17巡目でようやく「ロン」の聲が発せられます。そして開かれたその手は……なんと、字一色・小四喜・四暗刻！ 待っていたのは単騎の南でした。当協会が採用している健康マージャンルールでは役満の複合は認められていないため、点数は3倍とはならず単独の役満と同じ32000点となりました。しかしなかなかお目にかかれぬ稀少な、かつ豪華なアガりに会場中で祝福の聲が溢れていたようです。

達成、おめでとうございます！



## 月間順位ポイントランキング

### 2026年3月 ベスト10位発表！

1位	和田 吉秀 (よつば会)	九段	770
2位	吉村 菱三 (園)		690
3位	鍋木 興司 (ガラパゴス高田馬場)		570
4位	中 和雄 (シルバー)	七段	520
5位	濱野 好二 (よつば会)	二段	500
6位	真壁 正和 (まーすた下北沢)	九段	490
7位	中村 弘道 (天心)	九段	490
8位	富沢 久 (天心)	九段	480
9位	広瀬 恵 (両国かぼちゃ)		470
10位	赤川 牧子 (天心)	二段	450

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

## 初心者107人がマージャンと眺望を堪能 “楽しく脳活！ 東京新聞健康マージャン体験会”

東京新聞が主催する、マージャン未経験者を対象としたイベント“楽しく脳活！ 東京新聞健康マージャン体験会”が4月5日(日)、東京都千代田区の東京メトロポリタンテレビジョン (MXテレビ) で開催されました。

昨年7月、11月に続く3回目の開催となるこのイベントには、午前の部・午後の部で合わせて107人もの初心者が参加。当協会からも田嶋理事長を始めとしたレクシンプロが派遣され、講師を務めました。マージャンとともに好評を博していたのが会場のロケーション。MXテレビの最上階にあり、千鳥ヶ淵の桜並木を見下ろせるすばらしい眺望でした。参加者の皆さんも、マージャンの合間に景色を楽しんでおられたようです。

卓上での駆け引きやコミュニケーションとともに、景色も堪能できる。そんなぜいたくな時間を楽しんだ皆さんの笑顔が印象的なイベントでした。



▲すばらしい景色を背に、講師陣も満面の笑顔

## “平和”に着目した新スタイルのマージャン大会 第2期ウエルネスマージャン平和王位戦が開催

4月12日(日)、東京都千代田区のKKRホテル東京にて、第2期ウエルネスマージャン平和王位戦が開催されました。この大会は、当協会名誉会長であり千代田区名誉区民にも認定された田邊恵三氏が会長を務める“日本ウエルネスマージャン連盟”が主催し、世界平和を祈念したイベントとなっています。

今回は国内外から選ばれた20名の選手が参加し、当協会からも健康麻将全国オープン戦を制した真壁洗さん(第26回)、奥田雅彦さん(第27回)、第14期健康麻将十段位の伊藤実さんの3人が出場しました。

ルールには本大会ならではの要素も。符計算が不要のウエルネスマージャンルールに加え、“平和”と同じ字を書く役“ピンフ”に絡めた特別ルールとして「リーチをかけずに平和をアガると2翻扱い+半荘終了後に1回につき3000点加算」という“平和賞”が設けられています。

そして全5回戦の激闘を制したのは、第1期大会でも準優勝だった石神天縫さん。4回戦までの上位4名で争う決勝卓でもそれまでのリードをさらに広げるトップを奪取し、堂々たる勝利を飾りました。おめでとうございます！

(レポート：日本健康麻将協会理事長・田嶋智徳)



## 国民文化祭 全日本健康マージャン交流大会 よさこい高知文化祭2026 選手(ペア)派遣支部募集

10月25日(日)～12月6(日)にかけて、高知県を舞台に各種の文化活動を全国規模で発表・共演・交流する祭典“よさこい高知文化祭2026 (第41回国民文化祭/第26回全国障害者芸術・文化祭)”が開催されます。そしてその中の“文化交流事業”として“全日本健康マージャン交流大会”が

11月28日(土)～29日(日)に行われることが決定しました。

豪華ゲストプロも参加し、健康マージャンファンの方々にも好評をいただいているこの大会。当協会では、参加者を推薦して下さる支部を募集しております。詳細については本部事務局までお問い合わせください。

日時 1日目：11月28日(土) ペア戦 8時30分～16時10分  
2日目：11月29日(日) 個人戦 8時30分～16時10分  
※それぞれ半荘4回戦・ペアで両日の参加となります

会場 高知県立県民体育館

費用 参加費 ひとり6000円 ※交通費、宿泊費などは自己負担

主催 文化庁、厚生労働省、高知県、よさこい高知文化祭2026高知県実行委員会、高知市、よさこい高知文化祭2026高知市実行委員会、一般社団法人全国麻雀段位審査会、一般社団法人日本健康麻将協会、一般社団法人日本スポーツ麻雀協会



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 players who achieved '役満' (役満達成者) across various dates from 3月1日 to 3月27日.

Table with columns: 日付, 氏名, 役満名, 支部名, 会場名. Lists players who achieved '役満' (役満達成者) across various dates from 3月27日 to 3月31日.

3月1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、132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 Health Mahjong National Open Tournament from 3月1日 to 3月31日.

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 Health Mahjong National School Network Official Tournament from 3月1日 to 3月31日.

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 a rank promotion (昇段) in Health Mahjong from 3月5日 to 3月29日.

## 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

健康マージャンを楽しみながら“脳にいいこと”を学ぼう！  
“脳活セミナー&健康マージャン体験会”レポート

4月11日(土)、東京都千代田区の三省堂書店神田神保町本店にて、“オトナの脳活クラブ”のイベント“脳を知って、読書をもっと楽しもう！脳活セミナー&健康マージャン体験会”が開催されました。

サントリーウエルネスが推進する“オトナの脳活クラブ”の一環として、同社の提供のもと三省堂書店と共同で行われたこのイベントは、楽しく“脳にいいこと”を学び、そのひとつでもある健康マージャンを体験するというもの。

前半の脳活セミナーでは、脳研究21年を誇り自他ともに認める“脳オタク”の研究者・得田久敬氏が登壇。ビンゴゲームの要領で“日常生活の中の脳にもよい行動=脳ニモ”について、身近な実例や研究に基づく数字を挙げながら講義が行われま



▲イベントは三省堂書店神田神保町本店3Fのイベントスペースにて開催。参加は事前応募制でしたが、書店を訪れていた買い物客の皆さんも興味深そうに様子を眺めていました

した。続いて、最高位戦日本プロ麻雀協会に所属する近藤誠一プロが壇上へ。自身の日常や選手生活における脳活について語り、さらに得田氏とも対談形式でさまざまなテーマトークをくり広げました。

後半は健康マージャン体験会。当協会のレッスンプロ3名が講師を務め、参加された皆さんと実際に牌を並べながら、マージャンの基本を体験していただきました。初心者、経験者入り交じった顔ぶれでしたが、“マージャン牌の模様由来”や“ひっくり返りにくい牌のかき混ぜかた”といった、経験者にとっても「初耳だった」という知識が披露されるなど、誰もが楽しめるような内容で体験会は進行。和気あいあいとした雰囲気の中、約1時間の楽しい時間は過ぎていきました。

本イベントの参加者からは、「脳活について多くを得られた」という声がよく聞かれた一方、「麻雀もライフワークとなるよう頑張りたいと思いま



▲最高位戦日本プロ麻雀協会の副代表でもある近藤誠一プロ(左)。右は当協会の戸構亮事務局長



す」、「マージャンのような何か新しいことを楽しむのが脳にはいいことと学びました」といったものも。健康マージャンに関してもいい印象を持ってくださった方々がいらっしやっただよう。本イベントのように、当協会も楽しみながらマージャンを学べる機会を、今後とも多く作り出していければと考えております。



## 広がる健康マージャン

## 明治安田との協働事業が、公的施設のこけら落としイベントに採用されました

福岡県直方市は、4月1日(水)より新たな保健福祉センター“ゆずりあ”を開所しました。この施設はこれまで分散していたさまざまな機能を集約したものとなり、直方市の保健福祉事業の新たな拠点として市民の皆さんに大いに活用されることが期待されています。



そして“ゆずりあ”のこけら落としとも言うべき開館記念イベントとして、3月20日(金・祝)に健康マージャン教室が開催されました。近年では全国の公的施設においてさまざまな健康マージャンイベントが開催されていますが、今回は明治安田北九州支社さまが主催、当協会が監修という立場で実施。その中で当協会の小正英雄理事が運営責任者を担当し、およそ80名の初心者の方々に健康マージャンを体験していただきました。

当協会ではこれまでさまざまな自治体、企業さまとともに健康マージャン推進活動を進めてまいりましたが、公的施設



のこけら落としとしてこれだけの規模のイベントに開催に関わるのは初めてのことで。短い時間ではありましたが、多くの参加者の方々からたくさんの楽しそうな笑顔をいただきました。皆さまのおかげで“健康マージャンの普及活動を通じた社会貢献”という当協会の活動目的のさらなる達成に向かって、さらなる一步を刻む力を与えられたと感じています。ありがとうございました。

(文・日本健康麻将協会理事 戸構 亮)

