



五戸町住民課  
課長

赤坂 和浩 氏

健康づくりのコラム？何を書こうか悩みましたが、私のこれまでの好ましくない行動を書くことにしました。

共済の人間ドック受診対象年齢になってから毎年受診していますが、受診当初から若かりし頃の暴飲暴食で常に最低でも1項目は再検査か精密検査。10年

ほど前に1度特定保健指導を受け、食生活の改善、運動により10kgほどダイエットに成功し、その後ドック受診。みごと全ての項目が正常値となりましたが、この時が最後。いつでも自分はやればできるという思いから、受診結果も毎年気にせず、ストレス発散のため暴飲暴食を続け、現在の受診結果は要治療まで加わっており、自業自得の結果となっています。

この原稿締切日は、年齢的に「お孫さんですか？」と言われてもおかしくない息子の小学校入学式。息子の友達にもおじいちゃん呼ばわりされないように、また最低でもあと15年程度は頑張らなければならぬため、今後は禁煙および減酒、食生活の改善、運動と若づくりに励みたいと思います。

コラム

# 私の健康づくり

深浦町健康推進課  
保健師

花田 侑紀 氏



『元気があれば何でもできる！』昨年10月に亡くなられたアントニオ猪木さんの名言です。私は子どもの頃からこの言葉が好きです。

ここから派生する私の健康づくりは、人とのつながりを持ち続けることです。私は約3年前、深浦町に就職しましたが、知らない土地や人、初めての一人暮らし、更にはコロナ禍

ということもあり、家に帰ると1人で声も発しない生活をしていました。そんな生活を続けていると、体調を崩しやすくなり、なかなか元気が出ない日が多かったと思います。

社会人2年目、コロナ禍でも様々な活動が再開され、私はこのチャンスを逃さないように深浦北前太鼓に参加したり、町内の若者が集まるバレーボールに参加するようになりました。そこから人とのつながりが増え、心身共に元気になっていきました。特にバレーボールは、友達作りや運動不足・ストレスの解消ができて一石何鳥もあります。楽しくできる運動って素敵ですね。

また、最近は学生の頃からの友人とも積極的に連絡を取るようになり、お互いに悩みを話すことで自分の気持ちに気づき、心の整理ができています。これからも私の元気の源である人とのつながりを大切にしたい。何事も元気に頑張ります！