

健康について心掛けていることや、取り組んでいることなどをお書きくださいと言われても…。

何ひとつ取り組んでいない私が悩んでいた時、ふと目にしたのが青森県市町村職員共済組合員対象の「オンライン禁煙プログラム」のチラシでした。取り組んでいるのが無いなら、今から取り組めばよいと一念発起し、禁煙プログラムに取り組むことにしました。

「禁煙してみようかな…」と考えたことは何度もありましたが、通院不要、オンライン診察で禁煙が出来る事はとても魅力的で、極め付けは『限定30名』の文字で早速応募しました。



南部町健康子ども課

課長

夏坂和徳氏

参加決定者にはクリニックよりメールが届くことになっていましたが、限定30名枠に漏れると踏んで、メールを確認していなかったところ、迷惑メールを整理していた際に見たことのないメールに気付き、そういえばと思って開いてみると参加決定のメールでした。

「決まらなければ、まだ吸えたなあ…」とも思いましたが、決まった以上は後戻りも出来ず、意を決し初診を受けました。初診の先生は優しそうな女性の方で、診察の流れや副作用に関する説明、禁煙成功・継続のアドバイスが20分程度あり、早速2週間分ずつニコチンパッチが届きました。2週間毎という絶妙な間隔で経過観察の診察があり、計5回の診察で、これといった禁断症状もなく、とりあえず卒業。何とか原稿のネタとすることが出来ました。

不純な動機でしたが、原稿依頼が禁煙の取組に繋がったのかなと感謝しております。

禁煙に取り組んでまだ3か月半、この後どうなるかは分かりませんが、行けるところまで続けたいと思います。

禁煙してみようかなと考えている皆さんも、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか？

くれぐれも市町村職員共済組合の回し者ではありません。



私の健康づくり



藤崎町住民課
保健師

齊藤 美咲氏

かつては、ジム通いをしていたこともありましたが、一度億劫になると、足が鉛のように重くなり、1年程度で退会。運動はどうにも続きません。この度こういった機会を頂いて「今の自分にとって何が健康づくりなのか」と考えた時、月並みですが食のバランス、特に緑黄色野菜については意識しているのかなと思います。特に、家庭で食

事支度は私の役割なので、夫や子どもの食については、責任を感じているということもあるのかもしれません。

しかし基準量の野菜350gを食べるということは、私にとっては容易ではありません。野菜料理を添えるだけではどうしても量が足りず、こまめに量を稼ぐために、見栄えは二の次、あらゆる料理に野菜をちりばめます。カレーにほうれんそう、回鍋肉はなぜか豆苗入り。ごはんのお供は、モロヘイヤやオクラ、めかぶ。香典返しでいただいた簡易みそ汁には、乾燥ワカメをバサッと追加。家事育児をしながら、いかに楽して摂取するかが日々の目標です。

がんに生活習慣病、現代人が闘う病から少しでも逃れるべく、今日も買い物かごに小松菜をいれようと思います。