

山本 徹さん



西中国信用金庫 理事長  
地元に着した金融機関として、地域貢献を常に考え、健康づくりにも力を入れている。

家根内清美さん



下関市食生活改善推進協議会 会長  
食生活を通じた健康づくりのボランティアを行っている。協議会員は通称、ヘルスメイト、食推さんと呼ばれている。

水野智恵子さん



下関市保健推進協議会 会長  
各地域で保健活動、健康づくりの推進を行っており、行政とのパイプ役を担っている。

どさけんさん



吉本興業 芸人  
地域を元気にする「住みますプロジェクト」で、市内在住のお笑い芸人。下関ふくふく健康大使見習いとして活躍中。

櫛田宏治さん



東亜大学 学長  
同大学は、「いのちと健康の総合大学」を掲げ、市保健部と協働で「いのちを守る」イメージキャラクターを作成中。

吉村美香さん



山口銀行 行員  
下関海響マラソン2012で選手宣誓を務め、フルマラソン女子3位でゴールした、マラソンが元気の源の市民ランナー。

中尾友昭 下関市長



月1回の歩こうデーの実施などの市の取り組みとともに、自らも市役所内で階段を使うなど、ウォーキングを通して健康づくりに励んでいる。

# 迎春 笑顔あふれる健康づくり 元気なまち・下関へ

皆さんは「健康」と聞くと、何を連想しますか。メタボや血圧といった体の健康でしょうか。ストレスなどが影響する心の健康でしょうか。今年の座談会では、下関で健康づくりのために活発に活動している6人の市民と中尾市長が、それぞれ健康について語り合いました。皆さんも、健康づくりについて考えてみませんか。



# 明けましておめでとーうございます

**市長** 市は健康づくりに力を入れていきます。総合計画に掲げた将来像の「誰もが健康でふれあいを大切にした温かみのあるまち」を目指し、市民の皆さんの健康意識を高め、いい年にしたいと思います。まず、それぞれの取り組みや活動の話を聞かせてください。

## 取り組み

**水野** 市の健康づくり計画「ふくく健康21」の推進チームとして、地域の方々の健康づくりのために頑張っています。地域に密着した活動をするために、積極的に出前講座を行っています。

しものせき健康ブランド認定証を受け取る山本さん

**家根内** ヘルスメイトとして、20年近く地域でボランティア活動をしています。きっかけは、胃がんで胃を切除した父と母のために、栄養の勉強をしたことです。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、楽しく作っておいしく食べて、元気な体づくりを目指しています。食べることは心の栄養ですから。

**山本** 市民の健康を支援す

る、しものせき健康ブランド「いのちのハーモニー」の認定企業第1号となりました。行政と企業が連携した新しいサービスとして、元気な下関実現に向けて取り組んでいます。この一つとして下関市健康チャレンジ応援定期預金を提供しています。「職場のみんなでウオーキング」への参加や、下関海響マラソンの応援もしています。

**市長** 海響マラソンといえば、吉村さんは昨年、女子の部で山口県1位、全体3位と大活躍でしたね。**吉村** 私の健康づくりは、マラソンが第一です。学生時代は陸上部でしたが、就職して3年間は全く運動しない生活のせいか、体調も何となく良くなかったように思います。気軽にできるジョギングを始めたら、生活にもメリハリが付き、食生活も気にならなくなりました。充実した日々が過ごせるようになりました。何十年でも元気に走り続けられるような体でいることが目標です。

**榎田** 「いのちと健康の総合大学」として、医療、人間科学、芸術などさまざまな

海響マラソン表彰式後、笑顔の吉村さん



分野で、健康をサポートできる人材を育成しています。教育機関として、飛び切り元気な下関になるように協力していきたいと思っています。

**どさけん** 下関市から「ふくく健康大使」に任命されるはずでしたが、メタボ(※)体型のため、見習いからのスタートになりました。大使への昇格を目指して、ふくく健康チャレンジに積極的に参加しています。

**市長** 薄着は寒くないですか。**どさけん** 全然寒くないです。下関の皆さんが温かいので！

**市長** ありがとうございます。下関に来たのは昨年の2月からでしたね。いかがですか。**どさけん** はい、昨年の秋に大使見習いとして、菊川でウオーキングイベントに参加しました。皆が「どさけん」と名前を呼んでくれたんですよ。中にはつえを突きながら参加した方もいました。残念ながら途中で車に乗られたよう

ですが、精一杯やったからこそその満足した笑顔に出会えた。もともと、そんなイベントが増えればいいなと思います。

## 体の健康

**山本** 20年前前に急性肝炎になり、生死の境をさまよってからは、健康に気遣い、歩くことを心掛けるようになりました。職場ではエレベーターに乗らず、階段を使います。息は切れますけど。73歳でも気持ちを若く持つことはとても大事ですね。

**どさけん** 僕は今、体がどんどん変わっているところです。体重も107・5キから6キ減りました。ちよつとお腹が引つ込んで、顔もシャープになったんですよ！最初は「痩せなきゃ」と思うと余計食べたくなって食べてましたが、保健指導を受け、夜9時以降は食べない、揚げ物は1日1種類、うどんと親子丼といった炭水化物を重ねて食べないなどの約束をして、減量することができました。

**市長** 水野さんは長く保健推進協議会の



(※)メタボリックシンドローム…内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態



会長を務められていますね。どんな取り組みを行っていますか。

**水野** 現在は健康チャレンジ2012を推進しています。イベントや教室に参加するとポイントがもらえ、応募すると健康グッズが当たります。1月31日が締め切りです。ぜひ応募してください。

**市長** どさけんさんは、昨年海響マラソンで5<sup>キロ</sup>に参加しましたね。**どさけん** はい、40分くらいで完走しました。僕と同じような体型の人と、抜いたり抜かれたり、一緒に笑いながら走りました。

**市長** 私は昨年2<sup>キロ</sup>を走りましたが、結構きつかったですね。**どさけん** そうですね。僕は完走を目標としたペースで走ったので、完全燃焼できなかったんですよ。今年はフルマラソンに挑戦して、完全燃焼したいです！

**市長** 期待しています。吉村さんの勤める山口銀行は、海響マラソンの最大のスポンサーです。社員の皆さんはマラソンをする方が多いようで市としては大変心強いです。日ごろよく走っていますか？

**吉村** だいぶ習慣になってきました。数年前、目標だったマラソンを一回完走したら止めようと思っていたんです。でも、翌年から海響マラソンが始まり、毎年参加することで、今では生活に欠かせないものになりました。

**市長** 吉村さんが2時間59分の早いペースでゴールされた後、完走記念のメダルを掛けたんですが、とてもいい顔してましたね。

**吉村** あのメダルはともうれしかったです。一緒に走ったメンバーもとても喜んでいました。

**市長** 市・県外の参加者が7割ほどでしたね。**吉村** 市内でも確実にマラソン人口は増えています。海響マラソンが始まった当初は、大会後にランナーの姿が見られなくなっていました。最近は大会後も走っている人をよく見掛けます。「次こそは」と、皆さんが目標にしているいい大会だと思います。

**市長** 海響マラソンは三つ良いポイントがあつて、一つ目は人気の高い海峡沿いのコースです。二つ目は沿道の声援が他の大会よりもすごく熱いこと。三つ目は、1万人のランナーを支えている三千人以上のボランティアとスタッフです。影で支えている消防・警察・医療なども評価されています。規模は拡大できませんが、質を保つ



東亜大学の学生によるAED講習会

ていきたいですね。マラソンのボランティアといえば、榎田さん、東亜大学の学生もいますね。

**榎田** 医療工学科の学生約30人が毎年、医療ボランティアとして参加しています。他にも、救急訓練の出前授業として、市内の中学校・高校に、学生が出掛けています。救急の能力を身に付けることはとても大事だと思います。

学内では、食堂でヘルシーメニューを考えたリ、メニューにカロリーを表示したりと、若いうちから食と健康について意識付けをしていくと計画しています。

**市長** 家根内さんの「作ることから始まり、食べることは心の栄養だ」という話とつながりますね。**家根内** 最近、作ることの大切さを実感しています。共働きの家が増え、おばあちゃんに頼りつきりなんでしょう。料理教室で子どもに教えたことが、お母さんの勉強になったということもあります。親子料理教室の主役も変わってくる

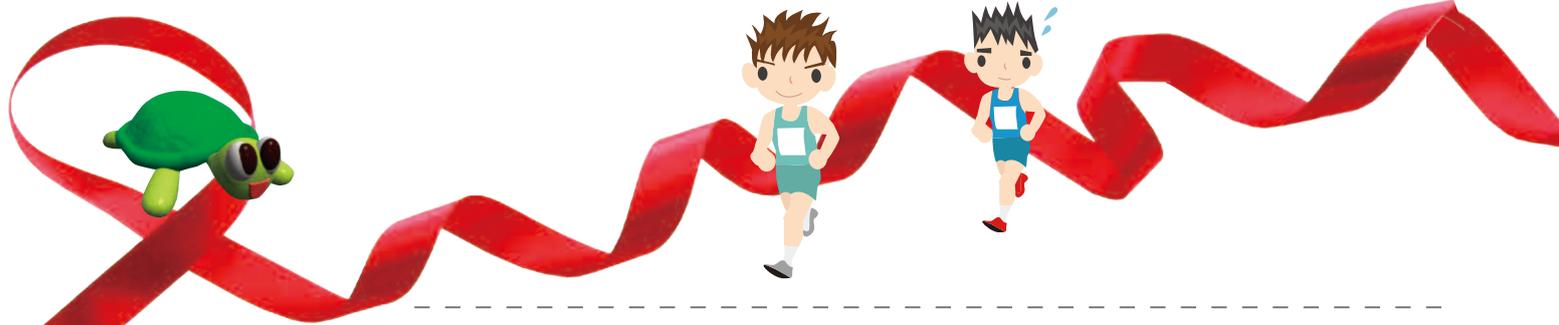
のかもしれませんが。**水野** 料理教室は母親に人気ですね。以前、私たちも県のプロジェクトで母親対象の料理教室を開きました。料理のことも伝えますし、調理の間は保健推進委員がお子さんを見ているので、大好評でした。今後、食推さんとも協力していきたいと思っています。

**市長** 市役所も毎年、新規採用職員が弁当の調理実習をします。家族のありがたさも分かり、食への感謝もし、仲間もできる。食生活の見直しにも役立つので、とてもいいですね。**家根内** 食推のメンバーも昨年と一昨年、その実習の手伝いをしました。1チーム4人ほどで調理し、自分の役割を考え、使う道具の準備から、弁当箱に詰めるまでチームで協力して作るんです。本当にいい企画だなと思いました。

### 心の健康

**榎田** 健康づくり課主催の市民を対象にした「こころの健康づくり講座」に、講師として職員を派遣しています。「笑顔・元気が、まさにこれからのキーワードではないでしょうか。」

**水野** 最近では笑顔の度数を測る機械があるんですよ。



**どさけん** デジカメで写真を撮ると、笑顔何%出てきますよね。

**市長** ある本では、脳は作り笑顔か本当の笑顔かは判断しないとありました。苦しくても笑顔を作るといいということですね。山本さんは企業経営者として、職員の心の健康が大きなテーマだと思いますが、いかがですか。

**山本** 私自身、ストレスが原因で肝臓病になったことから、「できるだけ後に残さない」形をとっています。職員を叱っても、カラッとすぐ態度を変え、「明日はどうする？」という具合です。

**市長** 大事なことです。水野さんはどうですか。

**水野** 会でもいつも話しているのは、「笑顔を作る」ことです。鏡を見て「今日も私、なんてきれいなんでしょ」と言つと、それだけで元気になる物質が出て、健康にいいと話します。笑顔でいることが健康につながっていくと考えています。

**市長** 食は心の栄養と言われますが、家根内さんはどう考えていますか？

**家根内** 皆で食事を作ること、あいさつです。皆で作ると、料理教室に来た時と帰る時とで表情が全然違います。あいさつも大事ですよ。私も家庭のことをしながらボランティアをしているので大

変ですが、家族と「行ってきました」「ただいま」などの言葉を交わすことで「コミュニケーションをとっています」。

**市長** それは大事ですね。

**家根内** 下関の人は「皆知らない人にもあいさつするね」というま

**市長** 市役所も一番元気なあいさつができるように力を入れていま

**吉村** 走ることで、とても前向きな気持ちで過ごしています。フル

マラソンで一番心掛けているのは、私も「笑顔なんです。きつくなつ

たとき、うそでも笑ったり、沿道に大げさに手を振ったりすること

で、結構元気になります。体と心は連動しているのかな。仕事でスト

レスを感じても、走ってみると、心の状態は変わってきますよ。

**市長** 実践しているので、説得力がありますね。では、

一番人に癒やしを与えている感じがする

どさけんさん、どうぞ。

**どさけん** 僕は本場にプラ

ス思考です。

和気あいあいと行われる料理教室で助言する家根内さん(左)



悩むことや失敗することもありますが、人生でもう二〇〇回は失敗してからの、それが一回増えても関係ないやっと思っています。「滑って笑いが取れなくても、よくあれだけ堂々としてられるな。ハートは一流だな」って、いつも褒めてもらっています。悩まないのが大事です。

**市長** 職業柄、人を笑わせなくてはいけないのは苦しいと思いが、そこは持ち前のポジティブさで頑張つてほしいと思います。期待しています。

### 今年の抱負

**どさけん** 僕は、この「見習い」から「ふくふく健康大使」に昇格し、笑いを通じて一人でも多くの方を笑顔にできるように頑張ります。フルマラソンの完走も目標です

し、市のイベントにも積極的に参加したいと思っています。

**水野** 昨年の子育て交流会では、クリスマス催しで、どさけんサンタになりましたね。

どさけんサンタに、子どももお母さんも大喜び!



**どさけん** 盛り上がりましたね。ギャグは滑りましたが…。

**市長** 今年も出番が多いでしょうね。応援しています。吉村さんは職場での取り組みなどは何かありますか。

**吉村** 海響マラソンを通じて、運動を始める職員が年々増えてい

ます。運動と無縁だった人がマラソンを始め、60歳を過ぎて記録を更新し続けている人もいます。私自身も記録を伸ばしながら、今後、走る世界に一人でも多く引き込んでいきたいと思っています。

**市長** 今年もよろしくお願ひします。榎田さんは、どうですか。

# 笑顔



▲野菜70g<sup>2</sup>  
(小鉢一皿分)の一例



◀野菜350g<sup>2</sup>の一例  
ハウレンソウ、ハナッコ  
リー、ニンジン、ハクサイ、  
ネギ、ゴボウ

**榎田** アート・デザイン学科の生徒が、市保健部の「いのちを守る」イメージキャラクターをデザインし、市と協働して作成しています。子どもみらい塾(小学生を集めて、遊びやスポーツを体験したり、勉強をする場)でも、皆で健康について考えられるよう、このイメージキャラクターを使う予定です。これからも市に協力していきたいですし、どんな人材が育つのかも楽しみです。

**市長** 期待できますね。家根内さんは今年もまた活動が多いようですが、いかがですか。

**家根内** 今年も食の面から関わっていきたいと思います。朝食を食べるのは定着してきましたが、「減塩」野菜1日350g<sup>2</sup>をもっと伝えたいです。今日は野菜350g<sup>2</sup>を持つてきました。実は、山口県は野菜を食べる率が41位、男性が40位と低いんです。目安として野菜を1日70g<sup>2</sup>(小鉢一皿分)×5皿を摂取すると、1日の目標である350g<sup>2</sup>が取れます。今日は参考までに

会を引っ張り、元気に活動する水野さん



ハウレンソウをゆでてきました。**どさけん** そんなふうに料理したら、簡単に食べられちゃいますね。

**家根内** 下関は食材も豊富ですの  
で、メタボにならないように食べ  
てくださいね。

**市長** 水野さんはいかがですか。

**水野** 今年は、遠くまで出掛けられない人のために、出前講座など、こちらから地域にどんどん出掛けることが目標です。健康の秘けつの中におしゃべりをするのがあります。例えば、公民館で体操した後、皆で病気のことや災害時の避難方法を話したり、孫の話をしたりと楽しく過したいと思います。

**山本** 水野さんや家根内さんはすごいですね。私はもうすぐ後期高齢者になりますが、これからも歩き、何でも参加してみようと思  
います。そして、話を  
をする。じつと引  
っ込んでたら駄目  
ですから。ただ生  
きるだけでなく、  
健康で元気に生き  
ないですかね。今  
73歳ですが、気持  
ちは若く、60歳く  
らいの気持ちで頑  
張ります。

しものせき健康  
ブランド「いのち

の「ハート」の第1号認定企業  
としてもその名に恥じないよう頑  
張ります。

**榎田** 健康とはまず、体を動かす  
こと。そして、気持ちよく活動す  
るために、能動的に社会と関わる  
のが第一だと思えます。精神的な  
ストレスをため込まず、常にプラ  
ス思考で考え、自らの健康を習慣  
的にチェックできればと思えます。  
そうすれば、高齢化が進む下関も  
元気なまちになっていく  
と思えます。

**家根内** そうですね。高  
齢化は進んでいくけど、  
「どうして下関はこんな  
に元気なの？」って言われ  
るようなまちにしたいで  
すね。

**市長** 私は一年の初めに  
市の目標とは別に、市長  
の目標を10個、個人の目  
標を10個書いています。  
個人の目標で一番大事な  
のは、やっぱり健康です  
ね。ウォーキングの目標  
は一日一万歩。昨年は年  
間300万歩を達成しました。  
家庭菜園の野菜を使った  
弁当を持つてくるなど、  
食にも気を付けています。  
市では、元気なまちづ  
くりのため、あらゆる

サービスを提供していますが、何  
よりもまず、市民一人ひとりの健  
康があつてのことです。健康につ  
いて話すこと、食べること、動き  
出すことで個人も企業も元気にな  
り、まちが元気になります。元気  
なまちには自然と思いやりが生ま  
れます。

今年も皆さんにとって、健康で  
いい一年でありますように。  
今日はありがとうございました。

