

「元気そう」というイメージのために



中津川市国民健康保険課長

原 三千保

平成27年4月の人事異動で、国民健康保険課長を拝命し、3年目の夏を迎えました。

現在の課に異動する前、すぐ隣の市民課にいた私は、「国民健康保険課」は近くにあるけれど縁のない所、と根拠もなく勝手にそう思っていただけに、異動の際は正直不安しかありませんでした。引き継ぎを受けても、頭の中にはたたくさんの「？」が飛び交い、「本当に大変な所に来てしまった、大丈夫かな……」と思っていました。

初年度の平成27年度は、国保改革、マイナンバーの導入と大きな改革の波がやってくる時期でした。通常業務についても課題は多く、実務が分からないまま、「？」のオーラをまわって右往左往する私をしっかりと支えてくれる職員に感謝の毎日でした。3年目となった今も、職員に感謝の日々は続いています。

また、会議等で他市の課長さん方とご一緒させていただく機会が多くあるので、皆さんにいろんな事を教えていただき、情報共有していただけることに感謝しています。本当にありがとうございます。

さて今回、何を書くかと考えているうちに締切が近づき、焦っている時にふと目に留まった「健康」の文字。それでようやく書き始めることができました。

超高齢化社会をむかえ、中津川市では健康づくり推進事業として「8万人のヘルスアップ」のキャッチコピーで、8万人すべての市民が「自らの健康は自らつくる」を基本に、生活習慣病を予防、健康寿命を延ばし、いつまでも幸せに暮らせるまちづくりを進めています。

ます。

私も、まずは「自分の健康は自分でつくる」を考えてみました。

以前に研修で、WHO憲章の前文に、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないというのではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう。」と書かれていると聞き、「健康」でいるためにはそれなりの努力が必要なんだと思いました。

私事ですが、よく「元気そうやね！」と言われます。しかし、年齢を重ね50代半ばになると、疲れはたまる一方で、健診結果は経過観察や要再検査が増えてきました。40代の頃は、要再検査があっても少しそのままにしておくこともありましたが、今は素直に結果を手にして、かかりつけ医のところに向かいます。無理が利かなくなってきたのを自覚し始めてからは、「気合いで乗り切ろう！」ということも少なくなってきました。まだまだ頑張らないといけないですから、健康そのものではなくても、「元気そう」という印象を持っていただけるよう、自己管理をしていきたいと思っています。

最後になりますが、平成29年度は国保単位の協議や検討がタイトなスケジュールの中で進められています。しかし、現状は平成30年4月に向けて万全な準備ができる状況ではないと認識しています。今後も、皆さんと力を合わせて、平成30年4月のスタートに向けて頑張ります。