

「健康は幸せの原点」



飛騨市 市民保健課長

三井 大輔

平成30年4月から市民保健課長を拝命しました。一昨年から課長補佐として国保を担当してきたこともあり、この制度発足以来の大改革を課長という立場で迎えることに、改めて大きな責任を感じているところです。

飛騨市の国民健康保険料は、県下でも最低水準のため今年6年ぶりに料率を引き上げることになりましたが、加入者の急激な負担増とならないように基金の積み増しを行うなど、新制度への移行によって大きな混乱が起きないように慎重に進めているところです。

市民保健課は、昨年度から市民係・保険年金係・健康推進係の3つの係で再編されており、制度改正の大きな柱である「医療費の適正化」に向けて係間の連携を深めています。

市民の高い健康への意識とスタッフの頑張りによって、平成28年度において、県内1位の特定健診受診率を誇っておりますが、一方で、高血圧Ⅱ度の方の割合が県内で一番高いという残念な結果も出ています。

こうした結果は、受診率が高いからこそ課題が浮き彫りになると前向きに捉え、市民の主体的な健康づくりのきっかけとなる「まめとく健康ポイント事業」を昨年度から実施し、約2000人の市民の方にエントリーしていただき、自主的な健康づくりに取り組んでいます。

私自身もタバコをやめてから、気がつけば体重が10kgも増加してメタボ指導を受けるようになっていました。そこで、私が担当した健康講演会の講師の健康法を自ら実践してみ

ようと思い立ち、「毎日朝晩2回体重を計って記録する」ことを目標に取り組みしました。

早速、なげなしの小遣いで体重計を購入し、健康講演会当日までの半年間、食生活の改善とともに適度な運動をするなど、減量に取り組み、10kg減を達成することが出来ました。

毎日体重を2回計って記録するだけですが、自分の体重の変化を見える化し、毎日PDC Aサイクルを繰り返すという、利になかった方法は誰でも簡単に出来るのでオススメです。

ポイントは、100g単位で計れる体重計を使うことです。自分の体重の変化が細かくわかるようになることでセルフマネジメントがしやすくなります。取り組みから1年が経過しますが、今のところリバウンドをすることなく、体重を維持することが出来ています。普段は腹八分目を心がけながら、休日は大好きなラーメンを食べに行くなど、メリハリをつけ楽しく取り組むことを大切にしています。

減量後、血液検査の結果も基準値に収まっており、今さらではありますが、「健康は幸せの原点」であり、かけがえの無いものだということを改めて実感しているところです。

今年も「体重のキープ」と「スクワットによる下半身の強化」を目標に頑張ります。

最後になりますが、今年度は飛騨支部の幹事として、共通の課題が多い支部単位での活動は、県広域化において益々重要になると考えており、飛騨支部の情報共有や連携を（夜の部も含めて）深めていければと思います。