●特集●
多久市健康戦略シンポジウム

健康が幸せの基本！ 健診は健康への第一歩です

「あなたの健康は本物ですか？生活習慣病が進んでいるかもしれませんよ。一緒に学びましょう」と市は3月19日、『多久市健康戦略シンポジウム』を中央公民館で行いました。参加者は、保健指導体験者の健康維持の取り組みや、乳がんで闘っている山田邦子さんの貴重な経験談などで健康にまつわる知識や意識を共有。「体験談を聞いて健康が幸せの基本だと身に染み、健診の大切さをつくづく感じた」や「邦子さんから勇気ややる気をいただいた」などの感想が寄せられました。その内容や健康川柳コンテストの入賞者や作品を紹介します。

シンポジウムは、健康川柳コンテスト表彰でスタート。健康への思いや健康づくり啓発のために募集した川柳の中から、上位入賞者に賞状と記念品を贈り、審査員の多久市川柳協会西山英徳会長が「明るい未来をめざして健康でいきましょう」と講評を行いました。

保健師からの『多久市の健康実態紹介』では、「健診の

その生活習慣で大丈夫？』

抜粋してまとめました。

内野 正昭さん
（東多久町／特定保健指導体験者）

恰幅の良い体型に憧れ、甘いものが好きなので夕食後に間食をしていたら健診で引っかかりました。その後、毎日60分歩くのを実行し、雨の日は階段で実践。食事のとり方にも気をつけていたら１年間で元の体重に戻りました。ストレスを溜めないためには趣味を持つことも大切で、私は囲碁や渓流つりを楽しんでいます。からだが健康でぴんぴんコロリがいいと思っています。

飯守 清子さん
（西多久町／特定保健指導体験者）

メタボで気持ちもダウン気味でしたが、半年間で体重を3kg減らす！と目標を決め、ご飯の量を減らし野菜中心にしました。総カロリーを減らし、間食もなくし、市で行われていた『からだすっ快教室』に参加して実践していたら、体重が落ちてきました。そうしているうちに気持ちが応援して意識するようになり、無理せずに減量ができました。健康維持に、気楽に勉強できる教室があればいいと思います。

太田 正憲さん
（多久市医師会長）

総カロリーを考え、体重を意識しておくことが大事です。野菜中心のおかずが軽視され、車社会で歩かなくなり、カロリーを消費しない生活になりました。食べる量を減らすだけでなく、自分にあった運動をすることが大切で、楽しく歩ける場所があればいいと思います。健康に注意している人、改善に成功した人が、自分の周りの人に伝えて、聞こうとしてない人の耳に入ればいいことで、そういう人がちょっとでも考えてみようと思う掘り起こしをしてもらえればありがたいと思います。

健康川柳コンテスト入賞12作品の発表

今回は、小学生・高校生からの応募が多く、340人から574句が寄せられました。たくさんの応募ありがとうございました。入賞者のみなさん、おめでとうございます。

（学生は応募時の学年です）

金賞

小林 大和さん
（多久高１年）

健康は
明るい未来が
みえてくる

銀賞

冬野 良子さん
（多久町）

懸命に
生きる老女の
ウォーキング