

# 健康のまち勝山

## ～心と体の健康づくりをめざして～

今年の新春座談会は、昨年3月に策定した第2次健康増進計画の策定メンバーの中から4名のかたにご参加いただき、健康づくりに関する活動内容や、ご自身の健康づくり、気をつけていることなどについて語っていただきました。



Ishizuka Noriyasu 石塚 範康さん  
(野向町薬師神谷 =35=)  
平成21年度市立保育園連合保護者会会長

**■生活のリズム**  
市長 ありがとうございます。年代に応じた健康づくりに役立っているのではないかと思います。  
しかし、指導はしてはいますが、自分自身の運動や健康づくりは疎かになっていきます(笑)。  
市長 ありがとうございます。それで石塚さんはどうですか。4世代で同居されているそうですが。  
石塚 実は祖父が先日百歳を迎えまして、市長さんに慶祝訪問をしていただきました。



Oohira Yoshiaki 大平 善昭さん  
(元町1 =70=) 勝山歩こう会代表

市長 新年あけましておめでとうございます。一同 おめでとうございます。  
市長 本日は皆さんに、ご自身の健康づくり活動や、市の健康づくりに関する施策へのご意見などについて伺いたいと思います。どうぞ気楽にお話ください。  
**■心と体の健康への**  
大平 それでは僭越ですが、勝山歩こう会からの代表として参りました大平です。  
私が健康づくりとして大事だと思っていることは「心の健康づくり」と「体の健康づくり」です。この2つのバランスが取れていないとダメだと思って、日頃実践しているつもりです。

市長 そうでしたね。  
石塚 健康づくりという点から祖父について言いますと、まず昔から好き嫌いなく何でも食べますね。あととは、とにかく早寝早起きです。これは父も同様ですね。  
市長 それではね。  
石塚 健康づくりという点から祖父について言いますと、まず昔から好き嫌いなく何でも食べますね。あととは、とにかく早寝早起きです。これは父も同様ですね。  
市長 なるほど。子どもさんの話が出たところで、子育て真っ最中の出口さんはどうですか。  
出口 私は専業主婦なので、1日中子育てをしていて、育児ストレスがたまります。鯖江市から嫁いできたので最初は友達もいなくて困りましたが、子育て支援センターがあるおかげで、とても助かっています。保育士の先生にいろいろ相談ができますし、何より友達ができて本当



Yamagishi Masahiro 山岸 正裕  
勝山市長

私自身は、仕事の時間が不規則なので、無理なんです(笑)。  
市長 確かスキージャムにお勤めでしたね。  
石塚 そつです。市長にもよくご利用いただいていますね。  
私はスポーツが大好きで、冬の間ほぼ毎日スノーボードをします。夏にはゴルフなど、好きなことをして体を動かしているのが健康にいいのかなと思っています。  
あと、うちの子どもたちもプールへ通って元気にやっています。バドミントンもやっていて、この両方のおかげで基礎体力が上がって、走るのもすく速くなりました。  
市長 なるほど。子どもさんの話が出たところで、子育て真っ最中の出口さんはどうですか。  
出口 私は専業主婦なので、1日中子育てをしていて、育児ストレスがたまります。鯖江市から嫁いできたので最初は友達もいなくて困りましたが、子育て支援センターがあるおかげで、とても助かっています。保育士の先生にいろいろ相談ができますし、何より友達ができて本当

勝山歩こう会の活動についてですが、現在会員は約100人おりまして、いろいろな事業に参加しています。最近、特に勝山橋で大勢のかたが歩いていらつしやいます。勝山歩こう会を卒業されたかたが大平だと伺っています。  
平成15年に市の事業から発足したのですが、当初は、まちを歩いていくと恥ずかしい感じがして、一人では歩きづらかったですね。  
また、ちょっと不審な目で見られたりしましたが、最近ではウォーキングをされているかたが本場に多くなってきていますので、健康づくりのためだなど認識されてきているようで、歩こう会の活動を続けてきてよかったです。  
あと、個人的にはガーデニングをやっているのですが、そちらでも毎日庭を動かしています。実はプログをやっているのですが、そちらのネタにもなります。  
市長 それはすごいですね。  
大平 心の健康づくりでは、ハーモニカ演奏で、月に2回は老人施設を訪問していますし、月に1回坐禅会にも参加しています。とても心が落ち着くんです。  
市長 ありがとうございます。では続いて、安川さんは健康についてどういう考えをお持ちですか。

**■ストレスをためない**  
市長 私自身は、今とても健康です。ある程度の年齢になれば、体のどこかに悪いところが出てくるものですが、それをいかに早くキャッチして対症療法をするかということが大事だと思います。  
実は市長になってから、かえって健康になったと思います(笑)。よくストレスが多いだろうと心配されますが、私はストレートに考え、発言するタイプなので、ストレスをた



Yasukawa Fumiya 安川 史也さん  
(大野市中据 =42=)  
市営温水プール指定管理者 (株)相互 取締役総括責任者

**■プールの効用**  
安川 私は、平成3年から市営プールで指導をしています。プールは利用者の年代が幅広く、下は2歳児から上は85歳くらいまでいらつしやいます。最近、男性高齢者の参加が少なくなっていますが、プールは仲間づくりの場としていいんじゃないかと思っています。  
利用者からは、プールに来ると仲間がいて、和気あいあいと楽しくやっていると、という声を聞きます。  
また、以前には、軽い認知症のあった引きこもりのお年寄りがプールに来られ、2・3か月でみるみる回復された事例もあります。  
あと、子どもたちの習い事としては、プールが一番参加率が高いのではないかと思います。  
また、水泳はいろんなスポーツに



Deguchi Keiko 出口 恵子さん  
(元町3 =32=) 子育て支援センター利用者

に助かっています。子どもは5歳と3歳の2人で、上の子はスイミングと体操教室に通っています。やっぱり風邪をひきにくくなったなと思います。  
市長 勝山には、大人にも子どもにも運動する機会が、自分の工夫次第でいろいろあると思います。  
出口 公園もたくさんありますし、子どもたちが自然の中で遊べる場所があるというのは、とてもいいですね。  
政策についても同じです。みんながいいことだと思っても、それを現するための政策はいろいろあります。そこに議論があって難しいんですが、根幹にある考えは間違いないと思っています。だから、ストレスがたまらないということがまず第一です。  
それから、好きなことはとことんやるということが心の健康にいいで