

—特別インタビュー—

「気づく」ということ



板垣 清一 さん(72)

朝日地区荒沢 在住

教室に参加してから自分の身体
の状態に気づき、生活改善を実
践。現在も継続している

皆さんは、食事制限などでがんばってダイエットした後、リバウンドしてしまったことはありませんか。市では、そのようなことを軽減し、「自身の身体を知ってもらうための」からだ点検教室」を平成24年度から実施しています。

今回は、この教室に参加した板垣清一さんから、お話を伺いました。

「からだ点検教室」に参加したきっかけは

「これならできそう」と始めてみたことは

今までは生活習慣などを変え
る気持ちは全くありませんで
したが、特定保健指導の対象に
なったのがきっかけです。「保
健師さんから手紙をもらったか
ら、参加しないと悪い。」とい
う気持ちで参加しました。

①猟に行くとき、缶ジュース(2
〜3本)を水やお茶に。
②家の中で、お菓子類は目のつ
くところに置かない。
③みかんや柿などの果物は、1
回3個を1個に。(1日9個
↓3個)

④自分のご飯の量を測って食べ
る。(400g→230g)

このように食事を制限したら
体重が減りました。この4つは
現在も続けています。

今は「自分のツマミは自分で
作る」時代ですが、私たちの世
代は妻が食事の支度をしてくれ
ます。教室への参加にはもちろ
ん妻の協力もありましたが、食
事の準備は妻がしているので、
ぜひ妻にも勉強してもらいたい
と参加を勧めたところ、快く引
き受けてくれて今年度から教室
に参加しています。

このことを知人にも紹介した
ら、その人も今では夫婦で参加
されていると聞き、私もうれし
く思っています。

最後に、板垣さんから教室に
参加したことのないみなさんへ
のメッセージをお願いします

食に関する意識や知識はあま
りありませんでしたが、明らか
に太る生活(原因)を排除すれ
ば、ある程度のところまで体重
を落とすことができることを体
験しました。昨年、特定保健指
導対象から外れたときは、とて
もうれしかったです。

現在、自分は治療している病
気はありませんが、健康なうち
に健康に関するさまざまなお話を
聞いておくことが大切だと思っ
ています。始めは、ただ聞くだけ
いいですから「からだ点検教室」
に参加してみてください。聞い
たことのないことが聞けますか
ら。



板垣さんは、特定健診を受
け、自分の身体の状態を「知り」、
そこから生活改善の必要性に
「気づき」、そして実践継続し
たため、うれしい結果につながり
ました。このような人が増える
ことこそ私たち保健師の願いで
あり、目指すところです。

皆さんも「気づく」ためにま
ずは特定健診を受診しましょう。

