

健康百科

第3回「古河市健康川柳」が 決定しました

市民の皆さんが自らの健康を考え、生活習慣や食生活に対する関心を高める機会となり、より多くの人に特定健診や特定保健指導を受診・利用していただきたいという思いから始めた「健康川柳」は、今回で3回目を迎えました。

今年度のテーマは「ダイエット」。各庁舎や健診会場で募集を行い、65作品の応募がありました。前年よりも応募数は減少しましたが、健診会場で「毎年、川柳を楽しみにしている」という声や、鉛筆を握りながら真剣に考えている人たちの表情は、とても印象に残っています。

応募作品の中には、ダイエットに成功して健康を維持している体験などもありましたが、ダイエットの失敗談や食べ物との葛藤を川柳にしている作品も多くありました。どの作品も応募者の熱い思い

が感じられました。

選考方法は、一次選考を通過した5作品の中から健診会場で投票していただき、入賞作品を決定しました。有効投票数は1,163票。あらためて皆さんの関心の高さを感じました。

投票の結果、今年度の入賞作品は次のとおり決定しました。入賞作品は、各庁舎や健診会場に掲示したり、健診をお知らせするパンフレットに掲載したりするなど、さまざまな健康づくり事業に活用させていただきます。たくさんのご応募・投票ありがとうございました。

自分では健康だと思っても、病気によっては自覚症状がなく進行する場合があります。しかし、健診によって早期に発見し治療をすることで、心身への負担も経済的な負担も軽減することができま

す。さらに、健診は生活習慣を改善するきっかけにもなります。自分だけでなく、家族も安心して生活していくためにも、年に1回は特定健康診査やがん検診を受けましょう。

健康づくり課

最優秀作品

346票
健診を受けて見直す
ダイエット
船橋正司(上辺見)

優秀作品

242票
検査値を
チャンスと決めた
ダイエット
清水世津子(雷電町)

203票
腹八分 ベルトに誓う
ダイエット
鈴木忠利(駒羽根)

※敬称略。

最優秀作品に選ばれた船橋正司さん(72歳・上辺見在住)に、インタビューをしました。

Q 作品にはどのような思いが込められていますか？

A 食事や運動など、自己流のダイエットをしている人が多いですよ。 「せっかくやるなら、専門の先生のアドバイスを受けたほうが効果があるのでは」と感じ、川柳にしてみました。退職した2年前から川柳のクラブに入り、日ごろから感じたことをメモに書きとめています。

Q 日ごろ健康のために行っていることはありますか？

A 毎日約1時間歩いたり、講座や教室に参加したりして体や脳を動かすようにしています。健康で楽しい毎日を過ごしたいですね。



▲「月2回の川柳クラブが何より楽しみ」と笑顔で話す船橋さん