

私の健康法あれこれ

青森県知事 三村 申吾

県内のさまざまな方々に健康法を取材してみました。

○30代女子 — 健康づくりの鏡的健康法

- ・なるべく自炊し、1日3食、野菜も必ず食べる。
- ・週2回ヨガ教室で汗を流す。心身をリラックスさせるようにしている。
- ・寝る前に20分ほどストレッチ。短くても毎日続けると身体のラインが変わる。サボるとすぐ戻る。体は正直。

(こんなにもまじめに、見事に自らを律する姿勢は健康づくり、健康な生き方のモデルです。見習わなくては!!)

○40代男子 — 衝(笑)撃的健康法

- ・タバコは絶対吸わない。
- ・夜はお酒を飲んで爆食いするが、朝と昼は食べない。これで5キロ減量に成功した。
- ・しょっぱいものはたくさん食べるが、土日にサウナで汗をたくさん流すようにしている。
- ・通勤で5000歩は歩いている。

(なんとコメントすべきか!? 土日のサウナで塩分を抜く(?)発想や、夜だけ食べてダイエットって?? ちなみに彼は医師なのですが、「医者の不養生」健康法とでも名付けようかな。N路先生に叱ってもらおう)

○40代女子 — 主婦の知恵あふれる健康法

- ・産直でお野菜たっぷり健康法:「野菜で健康大作戦」を知ったものの、どうやって「お野菜たっぷり」を真に実現するかが課題だったので、週末に家族で産直めぐり→野菜購入→野菜たっぷりメ

申吾の ほっとコラム

ニューが食卓に上る、というパターンを確立した。

- ・温泉でいい汗たっぷり健康法: いろんなストレスもたまるこのご時勢、温泉地数全国第4位、10万人あたりの公衆浴場数全国第1位を活用し、好きな温泉につかり、心の中で「極楽、極楽」とつぶやきながら、いい湯を堪能することは、温泉の効能プラス心の健康につながる。

(うーん、なんたる智謀知略。賢明さに感服。無理なくじわっと家族を巻き込んで、みんなでハッピー楽しむ健康法ですね。)

○60代男子 — 本人曰く罪滅ぼし健康法

- ・万歩計と共に13年、1日1万3千歩。血圧や糖も測定して記録している。記録することで長続きする。
- ・毎朝毎晩野菜の煮込みをしっかり食べている。自宅の畑に28種の野菜と果物を作っている。山菜採りで山も歩いている。
- ・しかし、頑張っている理由は、「ガハハハ」お酒をたくさん飲むから。「罪滅ぼし健康法」と呼んでいる。

(ここもどうコメントしてよいものか。日本で一番お酒を飲む青森県民ですが、豪快と云うか、面白すぎると云うか、困りました。)

たとえ「ガハハ」や「??」だとしてもそれぞれが健康づくりを実践してくださっていることは、健康について考えること、「健やか力」の啓発にがんばってきた自分としてはうれしいことです。

県民の皆さん、まずは自分なりに構いません、ご自身の健康づくり法を考え、少し実行していただければ、きっと青森の未来は変わると信じます。



人口減少克服

未来を変える挑戦

VOL.4

人口増加につながる
仕組みをつくる

人口減少克服に向けた県の取組や、青森県の現状などをシリーズでお伝えします。

20代の生き方で未来を変えよう!



私の想いが見つかった事業です

人間、年を重ねると「若い頃にこうしておけばよかったなあ」とか「別な選択肢もあったんじゃないかなあ」と後悔する場面もしばしば。今を生きる若者たちにそんな後悔をしてもらいたくない! そんな思いで始めたのが「20代を変える『生き方ナビ』事業」。職員の提案による庁内ベンチャー事業として、平成27年度、28年度の2年間で取り組んでいます。

結婚や出産の時期は遅くなってきている

平成27年3月の本県における高等学校卒業者の大学等進学率は44.0%(全国平均54.5%)と、ここ20年間で2倍以上になっています。これに伴い、初婚年齢や初産年齢も高くなり、平成26年の本県における平均初婚年齢は男性が30.6歳(全国平均31.1歳)、女性が29.0歳(全国平均29.4歳)、同じく平成25年の本県における平均初産年齢(母)は29.6歳(全国30.4歳)となっています。

人生には多様な選択肢がある

大学を卒業したらバリバリ働き、キャリアアップを目指したいと思うのはある意味当然のこと。県内ではなく、首都圏を始めとした県外でしかできない仕事を選び、スキルアップしたいと思っている人も多いかもしれません。

でも、就職後早めに結婚・出産をして、子どもがある程度大きくなってから、キャリアアップを図ることも選択肢の一つだと思いませんか? そのために、子育て支援の制度が整っている就職先を選んだり、子育てにお互いの両親の協力が得られやすい地元で就職するのも選択肢です。

選択肢の幅を広げるためには

若いうちから、人生の先輩である社会人と交流を持ち、さまざまな生き方があることに気づいてもらう。それをきっかけにして、自らの将来について考えてもらう。そのために、大学生と社会人との交流の場をつくったり、地域資源を活用した生業づくりを経験してもらうなどの取組を進めています。

若者が将来の生き方について考えることは、現実感が薄く、どうしても他人事のように感じてしまいが



社会人講師の説明を聞く大学生達

ちです。そこで、家族や親類が集まる年末年始に、人生の先輩方にライフプランについて伺い、改めて自分の生き方について考えてみてはいかがでしょうか。いつか振り返った時に後悔しない人生を送るためにも、ぜひ多様な選択肢の中から自らに適した道を選んでもらいたいです。

【お知らせ】

県では、青森県内の大学・短大等に在学する学生の皆さんと、地域で活躍する社会人、地方自治体、さらには地域そのものとの交流を深めるためのfacebookページ「青森創造!若者交流サイト」を運営しています。

詳しくは、[若者交流 青森県](#)

