

睡眠・運動・食事の

私の
健康法

土台で健康を保つ



伊根町国民健康保険運営協議会長

佐戸に志

氏

伊根町で生まれ育ち、名古屋の電気関係専門学校へ通った時期以外は、現在に至るまで伊根町に在住している。3年前に隣町の電器等を扱う会社経営を引き継ぎ、経営をしながら伊根町会議員、国保運営協議会長などの要職に就き、多忙な日々を送っている。

毎日、朝早くに出勤するため、就寝は早い。自然と早寝・早起きの習慣が身に付き、健康状態には全く問題がない。また、これまで大きな病気・ケガ等の経験がないという。

中学生の時には陸上部に所属し、800m 走で府内4位になるなどの成績を残した。それ以来、走ることを習慣とし、現在でも合間を見つけては走るように心がけ、体調管理やウェイトコントロールに役立てている。また、高校では柔道部に所属していたことで、しっかり筋力がつき、ケガをしにくい体が作られたのだろう。

「最近、少しお腹まわりが気になってきました。」

魚がおいしい地域柄、肉より魚を中心とした食事を好み、3食きっちり食べるなど、基本的な食生活には問題ないが、最近はあまりに忙しいためストレス食いをしてしまうことが稀にあり、気になるお腹まわりの要因となっている。

性格的にはストレスを感じても寝ると忘れる方で、考えても仕方がないことは考え過ぎないように注意している。また、趣味は高校野球観戦で、3人の息子を持ち、宮津球場で二男の試合等がある時は、工作中こっそり観戦（応援）に行くことも…。三男の中学生の息子とキャッチボールしたりする時間もストレスの発散につながっている。

町を愛する議員は、「伊根町の人口問題を解決するために、人が集まる魅力ある町環境を整えたいですね。」と抱負を語ってくれた。

これからも睡眠・運動・食事の土台をしっかり維持することで健康を保ちながら、会社の経営を安定させることはもちろん、町の魅力を最大限に発信できる町づくりに努力したいと語った。