



真面目に一生懸命!!
健康づくりが地域を元気に



久御山町国民健康保険運営協議会会長

中井 孝紀 氏

「真面目に一生懸命！！～健康づくりが地域を元気に！～」

久御山町国民健康保険運営協議会会長 中井 孝紀 氏

久御山町の農家に生まれ育った。アパレル会社の営業マンを経て、平成15年に久御山町議会議員に初当選した。45歳となった現在、議員歴は3期目を迎え、新しい声・声なき声を町政に届けるべく奮闘中だ。

これまで特に大病もなく、はつらつとして快活な印象を受けるが、健康面での挫折が無かったわけではない。議員に就任当初、仕事に追われ多忙であったことや、同時期に禁煙に取り組み始めたことが原因でストレスを感じる機会が増えた。それに伴って、ついつい甘いものに手を伸ばす回数も増えて、気がつけば体重が12kgも増加していたという。周りのすすめもあり人間ドックへ行って見たところ、検査結果に愕然とし、ダイエットを決意した。医師の「いやしいぐらい食べるのをやめなさい」というアドバイスに食事は腹八分目を守り、ジョギングも始め、ついに元の体重に戻した。現在もジョギングや腹筋を習慣にして、66kgの体重を維持し続けているという。特別なことをしているわけではないが、地道に続け、生活の一部になっているその健康法は、自身のブログタイトルでもある「真面目に一生懸命」という言葉がぴったりだ。

「友人を誘って受けた人間ドックで、友人に大腸ポリープが見つかったことがあります。」定期健診のない農家の友人と一緒に毎年、人間ドックを受けていた。幸い早期発見のおかげでポリープは完治し、友人の奥さんからとても感謝されたという。ひとりで受けるのが不安で友人を誘ったというのが実情だが、結果として大切な友人を病気の危機から救うことができた。このことを通して病気の早期発見には、機会やタイミングが重要であることを実感したという。会社員なら職場の定期健診がある。しかし、自営業者にはそれが無い。久御山町は農家が多いため、健康維持のための積極的なきっかけづくりが特に必要であると感じている。

プライベートでは、高校生・中学生・小学生になる3人の子どもの父親で、子育ての真っ最中である。だが、父親同士が知り合う機会が圧倒的に少ない。

「普段、なかなか会う機会がない父親同士が、つながる機会をつくりたいと思ったんです。」

そこで考えたのが「おやじの会」だという。同じ小学生の子を持つ父親らが、お泊り会や飲み会などを行い懇親を深めてきた。住民の一人として地域を元気にしたいという思いから、地域のつながりをさらに深め、そして議員として住民の声を町政に活かすべくこれからも努力していきたいと語った。