



町と一緒に健康づくり



井手町国民健康保険運営協議会会長

村田 忠文 氏

「元気であるためには、やっぱり若い人とつきあわなあかんと思います。パワーをもらえるからね。」

と話す村田会長自身がとてもパワフルな人だ。

現在 51 歳。井手町議会の議長を務める傍ら、スポーツ推進員として地域の健康づくりに力を入れている。スポーツイベントでの指導や体力テストの測定等を行うほか、土日には地元スポーツクラブで小学生の野外活動を支えている。子ども達からは「村田のおっちゃん」と親しまれている。

「お呼びがかかるのを待ってたら駄目です。こんなスポーツやってみませんか、と出前に行くんです。」

27 年に及ぶ活動が、今年功労者表彰されたと話してくれた時は、会長もちょっとうれしそうだった。

今は自分の運動のために時間を割くことが難しいが、ソフトボールでは国体に出場した経歴を持つ。小学生の時には、運動能力の高さを見込んだ担任から「体育教師になれ」と体育大学付属中学の願書を渡されたことも。その時は断ったが、現在歩んでいる道と思うとその先生は会長の素質を見抜いていたといえる。

多忙な日々を過ごす中、やはり好きなお酒は欠かせない。つきあいも大事だし、外で適度に飲むのはストレス発散にもなる。

「実は痛風とつきあって 20 年になります。だから家では一滴も飲まない決めて、週に 3 日は休肝日をつくっています。」

食事でも塩分控えめを心がけ、醤油ではなくポン酢を使ったり、最初にサラダを食べたりするようにしている。健康のために急に生活習慣を変えるのは難しいが、長年痛風と折り合いをつけるために工夫してきたことで、中高年となった今、無理な節制をする必要がないのだろう。

運営協議会会長として、井手町を元気な町にしたいと語る顔は真剣だ。高齢化が進む中、やむなく国保料の値上げには踏み切ったが、疾病予防に力を入れて医療費を抑えていくのが目標だ。実際に長野県飯田町など保険料の低い保険者を視察して、町民の健康向上には町の積極的な働きかけが不可欠だと実感した。

「要職を重ねている今が、タイミングがいいと思っています。いろんな機関と協力して変えていきたい。」

町民の健康づくりのために自ら活動を充実させていく、実行力ある会長なのだ。