



健康・子育て・食育の大切さを
日々実感



南丹市保健医療課長

西田 豊 氏

取材中、ポケットから歩数計を取り出して見せてくれた。画面の数字は1万歩を軽く超えている。「職場内だけでも、午前中で3千歩は歩いているようです」

6年前、職場の健診で「メタボ」と指摘された。それをきっかけに出勤前の午前6時から旧美山町の自宅周辺の田畑を約40分間ウォーキングすることが日課になった。『継続は力』ですね。体重72kg、腹囲88cmだったのが、64kg・82cmまでになりました。でも残念ながら今は体重が少し増え始めてきました…」

課を挙げてウォーキング

そんな中、昨年7月、保険年金・医療・保健事業を担当する総勢34人（臨時職員を含む）の保健医療課長となった。業務の一貫性・連携を重視するため、同課には16人の保健師も所属している。ある時、保健師から西田さんに「市民の健康を守るためにも、課内の全職員でウォーキングに取り組んでみませんか」という提案があった。

歩数計をつけ1カ月間の歩数を競うことになった。ささやかな表彰もあり職場では『西田盃』と呼ばれている。第1回目は30

万歩近く歩いた西田さんが1位となったが「立场上（表彰は）辞退しました」と笑う。

「今日何歩、歩いた？そんな話題で職場のコミュニケーションづくりにもなっているようです」と思わぬ効果にうれしそうだ。

南丹市でも少子高齢化対策が大きな課題である。「1歳の初孫がいるもんですから、担当の乳幼児健診など子育ての大切さを日々実感しています。健康づくりといい、保健医療課に異動してから仕事が本当に身近になりました」と話す。仕事が分かる上司として保健師さんからも評価が高いのでは？と話を向けると、「うーん？それは…」と苦笑い。

息抜きも兼ね野菜づくり

食育生活への思いも強くなったのか、息抜きも兼ねて今年から自らの田んぼの一角でちよつとした野菜づくりを始めた。まずはゴボウに挑戦。「土から芽が出てきた時はうれしかった」と顔をほころばせた。ちよつと自信なさそうに「次はトウモロコシを作りたい」と話してくれたが、大丈夫！こちらの方も「継続は力」の精神で頑張ってください。収穫を期待しています。

