将来に目を向け
生活習慣の改善

京田辺市　国保医療課長

上村公則 氏

京田辺で生まれ育ち、民間会社を経験した後、約３０年間、京田辺市行政に関わり、現在は国保医療課長として、めまぐるしい制度改革の中で奮闘している。

かつては１日６０本というヘビースモーカーで、血圧が高い傾向であったが禁煙をなかなか実践できなかった。しかし、９年前に風邪をこじらせ、煙草がおいしくないと感じたことがきっかけで、意外にもきっぱりとやめることができたという。それ以来、今日に至るまで１本も吸うことなく禁煙継続中だ。

「近所ならどこでも徒歩で移動します。」

禁煙の影響で、体重が１０kg 増えてしまったこと、また友人に勧められたことで、５年ほど前から夜のウォーキングを開始した。最初は夜だけだったが、歩く時間は徐々に増えていき、休日も歩くようになり、また車通勤が徒歩通勤に替わり、最近ではお昼休みも歩くよう心がけている。

歴史が好きで、郷土の歴史研究会に所属し、副会長の役目を担っている。研究会には約８４０名の会員がおり、主に京田辺市の歴史を知るための活動を行っている。また、年に１度、会員向け研修として各地の文化財巡りの視察を行っている。

「ストレスは、基本的にあまり溜まらない方ですね。」

休日は趣味の研究会や自治会の活発な活動で忙しくしているため、必然的に仕事のことから頭が切り替わり、仕事のことで多く悩み過ぎない。それが結果的に、ストレス軽減につながっているという。

現在５６歳、退職してからのことを考えて、足腰を鍛えることも含め、心も体も健康を保つことを第一とし、禁煙や運動習慣の定着などの生活習慣の改善に努めてきた。

「隠居後は夫婦の時間を大切にしたいです。」

と将来に目を向けて、健康を維持しつつ、今は夫妻で一緒に共有できるものを模索中だと語った。