

# 健康の鍵は、 奥さんと愛犬かな



亀岡市環境市民部 市民生活・保険医療担当部長

西田 稔 氏



「しゃべるのが苦手なんです。ですので、今日はものすごく緊張しているんです」。恥ずかしがり屋な上、照れ屋でもあるらしい。

総務課長を経て現職に就いたのは2年前。34年の公務員生活のうち18年間は林業を中心に農林畑が長く、国保の職場は初めてだという。

「国保って、制度が複雑な上に言葉自体も難しいでしょう。本を読み勉強もするんですが、議会の質問に答える時など、とつさに国保の専門用語が出てこないんですよ」。飾らない喋りかたに、誠実な人柄が伝わってきた。

「ご多分に漏れず加入者の高齢化などで医療費が年々増加。「平成27年度は国保料を値上げさせていただきました。30年度から新国保制度がスタートしますが、それまで何とか国保財政をもたさなければなりません」。国保担当責任者の共通の悩みのもようである。

## 「データ」分析し健康長寿へ

特定健診や医療情報を活用したデータヘルス計画を3月に策定した。「亀岡市国保の特徴として府平均より高血圧症・糖尿病の疾患割合が高いんです。運動は結構されているようですが、就寝する2時間前に夕食をとるなど食生活が不規則という傾向がみられます。こうしたデータを分析し地道に目標とする健康長寿につなげたいですね」。インターネットを活用した健康情報も提供している。

「僕自身の健康法ですか？うちの奥さんが出してくれるサプリメントを毎朝10粒ほど飲んでますね」。なんとプロテイン以外は錠剤の種類を知らないそうだ。昼は毎日愛妻弁当だが、「野菜の煮物系が多いんです。健康にはいいんでしょうが本当はあまり好きではないんです。でも奥さんが家庭菜園で作ったものなので、嫌いと言ったらよけいに出

てきそうなので言わないようにしてます」。奥さんとの関係がよく分かるエピソードである。

運動は、夕食後の柴犬との散歩くらいだという。「せっかちな犬で歩くのが速くて、ついていくのがしんどくて」と話す。「結果的に奥さんと愛犬に健康を守ってもらっているのでは」と聞いたら、「完全に操られているのかもしれない」と笑った。

## 走った！ 3年間で3万<sup>キ</sup>。

「実は…」と教えてくれた趣味

は、650ccのオートバイでのツーリングだ。息子さんらに触発され再びバイク好きに火がつき、この3年間で3万<sup>キ</sup>は走った。「風を浴びるとストレスなんかは吹き飛んでしまいます。全身を使い体重移動で操るので1日走ると2〜3<sup>キ</sup>はやせます」。これも立派な健康法だ。「勝手にスピードは出ますが、もちろん出さんように努めています」。話すのは苦手どころか、次々出てくる個性あふれる話に終始引き込まれた。

