

あなたは健康ですか

設問インタビュー内容

- 1 あなたの健康状態はどうですか
- 2 健康かと聞かれて心身両面のことを考えますか
- 3 健康保持にどんな注意をしていますか
- 4 あなたを含めて家族の健康保持に特別なことを行っていますか
- 5 県は百七十万県民の健康つくりを推進していますが、行政に対する注文はありますか



衛藤 保子 さん
(24歳)
菊池郡合志町福原二四〇四

① 大変良好です。
② 身体のことしか考えません。心身ともに健やかです。
③ 健康保持といっても、特に意識はしていません。規則正しく食事を三度、三度とり、七時間の睡眠をとります。
④ 栄養がたよらないように母が注意しています。父が家族みんなを早起させようと、六時に起きて畑に出て体を動かすことを提案しますが、実行していません。
⑤ テニス、バレー、卓球とスポーツは大好きですが、学校卒業後身近な施設がないのでやっています。もっと気軽な利用できる施設をつくって欲しいですね。(OL)



竹原 弘志 さん
(28歳)
熊本市健軍町四六五八

① 良好そのものです。
② ハイハイ、やはり体のことですね。体が健康であれば心も健康ですよ。特に注意はしていませんが、割りに生活が規則的なことですね。
③ マーじゃん、タバコ、酒はやらないし、勤務が終わると、母校(藤園中学)で柔道を教えます。
④ 家族は家内と子供二人(一歳十一月と十月)で、子供も小さいので特別のことはしていません。育児は女房にまかせてますが、なるべく話しかけることにしています。女房は薄着で、寒さに強く、くよくよしませんので、育児にも影響しているようです。
⑤ 安い料金でみんなが簡単に立ち寄れる交通至便の体育施設が欲しいです

すね。それも商売でなく、公共性のものを。それから、県民みんなが関心をよせ、興味をいだくような目標のある健康に関する県民運動が欲しいですね。明確に表現はできませんが、心のゆとりが欲しいのです。(熊本交通センター人事課)



林田 英夫 さん
(36歳)
飽託郡天明町奥古閑下沖

① 大変健康です。スポーツが大好きです。
② まずは、体のことを考えますね。精神面としては、いつも物事をいように解釈するようにしています。
③ スポーツのやり過ぎで過労がちなし、ハウスの仕事も軌道にのるまでは気も使っていたので、牛乳などを多量に飲むようにしたところいいようです。また、ハウス農家の人々は、ハウスを出入りするときの気温差(約二十度)によって、健康を害し、頭痛、神経痛、血圧、心臓肥大などを訴える人が多いため、天明町でも「ハウス健康室」をつくって、気温差をなくすことによって、健康維持に努めています。この室は、外界とハウス内の中間にあつて、着物の着替、休憩、受乳、おやつ、選果などに使います。
④ 睡眠を努めて八時間とるようにしています。無理をせず、次の日のことを考えるようにしています。また、親子ソフト大会とか温泉行きに参加したりしますが、月二回の農休日を実施しようと頑張っています。この地域は飲み水に不自由しています、というのが、水質不適合百パーセントですので、上水道の施設を早く整備して欲しいですね。また、小さな運動公園を部落単位につくって欲しいですね(ハウス園芸農家)



千波 逸子 さん
(46歳)
熊本市上通一番十七

① 大変良好です。なんの病気もありません。



中西 木 さん
(73歳)
熊本市新大江二丁目六一五

② 両面のことを考えます。体には心のことがつなっていますよ。体の調子が悪いとはりができません。両方相まってないと、心にお落着きがなく、顔にあらわれ、商売に影響します。
③ 自分の体を知っていますので、先まわりして予防に努めます。風邪をひくとアレルギー体質ですのでピリン系とサルファ剤がだめです。足を冷やさないよう、温めることにしています。
④ 商売をしていますので、家族みんながお互に気をつかって無理をしないよう、疲労回復に連日プレイをとっています。また店に出ていますと、歩いていないようでかなりの距離を歩いていますし、重いものをかかえたりしますので、いつのまにか運動をしています。
⑤ 体育大会とか体力づくりとかあるようですが、行事への参加の仕方がわかりません。何かの団体にでも加入していないと参加できないのでしょうか。誰れでも集まってきて自然に輪ができるような風には出来ないのでしょうか。(くだもの千波)

① 極めて元気です。しかし体力はおとろえていますね。家内も元気です。心身両面のことを考えますね。気持ち元気があることが大事ですね。貧乏に満足し、言いたいことも遠慮えしなくなしに言わしてもらおうのでいいでしょうね。
② 何も留意はしていません。しかし、これが逆にいいのでしよう。しいて言えば、朝夕の庭はき、水まき、薬りをのまない、排便診断法などでしょう。また、年を知って行動をすることです。五十五歳から六十五歳までがおとろえがわからず、無理をして一番危険です。
③ 若いときから家族みんな運動をしたことです。NHKでピンポン一家と紹介されたこともあり。熊本市文化懇話会常任世話人事務局長)