

「Let's 健康おきなわ21」



健康は、私生活から

(一社) 沖縄県ハイヤー・タクシー協会八重山支部会長
㈱ かびら観光交通代表取締役社長

伊良皆 高司

朝方、足がつり目が覚めた。近頃よく手足がつるようになった。年のせいにはしたくはないが、確かに着実に年は重ねている。しかし、日頃の運動不足を棚に上げ日々の仕事の忙しさを言い訳にし懇親会だの親睦会だのと夜のお酒のお付き合いも何だかんだ言いながら出掛けて行く。これでは健康な身体には到底なれない。現在、素晴らしく健康とはいえないもの大して不健康でもない。普段、行事や用事が何も無ければ子どもたちより早く寝たりもするがアルコールもそんなに多くは飲まず、仕事柄、早寝早起きである。

健康を考えた時に、現代社会ではストレスは最も重要な位置を示すだろう。その他には、食事や運動、睡眠諸々あると思うが、圧倒的に注目すべきは、やはり運動不足ではないだろうか。身体を動かさないといけないと思いつつもなかなか実行できないでいる。

毎年旧暦の5月4日に海神祭爬流船競漕大会が行われているが、私も毎回参加しており、唯一、1年に1回体を動かす1週間である。できるだけアルコールも控えめになり、自然と車も使わず歩く時間が増えて適度な筋肉痛が心地よく感じられ少しだけ健康になったような気分になる。とにかく、日々の生活をする中で健康になるために最も大切なものが食事のカロリーバランス、日々の適度な運動、しっかりとした睡眠等々これらは自己が健康になるためにやればできると言う事である。

さて 旅客運送事業のバスやタクシーは今般、公共交通輸送の社会的な役割の責任もあり日常の安全面の点呼や点検が確実に求められている事から旅客事業者は各事業所でも適性診断や自己健康管理

の重要性は、日頃のミーティングおよび安全マネジメント等で指導教育を徹底し、従業員の定期健康診断の確実な実施や生活習慣の改善指導等に取り組み、健全で安全安心な石垣市を目指し日々努力している事と思う。

しかし、企業の積極的な取り組みはとても良い事ではあるが個人がその気にならなければ何にもならない。頭の何処かでは気にしているはずだが現実にはさまざまな誘惑に負けてしまっているのが現状であろう。また、世の中は高齢化社会が懸念されている昨今、タクシー業界でも高齢化が進んでおり自己の健康に対する意識が最も重要である。血圧は高いが特に自覚症状が無いから大丈夫と自己解釈してしまっている人が多くいるはずだ。たぶん私もその一人。まずは、生活習慣を改善し健康な体づくりに取り組む努力をしなければならない。

今回、八重山地区健康おきなわ21推進会議に参加する事になり、沖縄県や石垣市の行政はもちろん、各企業団体が参加し、健康推進に向け積極的に取り組みさまざまな対策を話し合い、健康な身体をつくるために協議している事を初めて知りました。

また沖縄県は、企業などの健康づくりを応援するとしており、その取り組みに対し補助金制度もあると聞いています。ぜひとも、八重山地区の多くの企業や島民に八重山地区健康おきなわ21を知って頂き、大いに健康づくりに活用して頂きたいと思います。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

八重山毎日新聞社

平成 29 年 6 月 10 日 (土)