

# 倉重 一男 さん

## 13 回



倉重 一男さん

57歳  
受診回数 / 13回  
好きな食べ物 / とり肉を使った料理  
好きな芸能人 / 木村 文乃  
好きな場所 / レスポアール久山

この町は、やっぱり落ち着きますよね。  
我々の子どもも、みんな自然の野生児ですよ（笑）。

### 保健師からのお便り

会社の健診にはない久山町健診の魅力をたくさんお話してくださいました。中でも健診によって健康への意識が変わるきっかけになるという言葉が印象的でした。今は体重が気になっていらっしゃるとのことだったので、よかったです健康運動指導士が個別にアドバイスしながら健康づくりのお手伝いをしていますのでピアジェフィットネスにもぜひお越しください。



受診スピードもスムーズで、  
すごいシステムですよ。

倉重 一男さん

「倉重さんは、確認したところ、健診を13回受けて頂いています。それで、毎年受けられている理由とか健診の良さを教えて頂けましたでしょうか。」

引越して久山町に住むようになったのは29年前になります。そういう中で久山の健康の仕組みがあるということで、うちの妻も健康好きなので、行ってみようということで、受診をするようになりました。詳しく調べて頂けるといところが、ひとつ魅力だという風に感じましたね。そして、色々血液検査も含め全て細かいところも、有料の部分もありますけれど、無料でこんなに充実した健診は他には無いと、働いている者としてはそれを感じます。受診スピードもスムーズで、すごいシステムですよ。

「体重を減らさなければ…」と。  
そういう意識にはなりませんね。

健診のための時間をとるのも、意外と負担がないので、それだけで継続できているところがあります。これまでの受診結果を覚えて頂きますからね。過去はこう、今はこう、ここがちょっと悪くなってきた、良くなってきたとかですね。そういうのも振り返ることが出来るので嬉しいです。

「結果は、結構気にしていますか？」

健康診断の結果を見て、「あ、今年はお酒を飲むのをちょっと減らそう」とか、「ちょっとこれは体重を減らさなければ…」とかですね。そういう意識にはなりませんよね。意識づけと、きっかけにはなりませんね。



「C&Cセンターの景色を活かして、カフェとかコミュニティの場所になるといいですよ、ちょっとお茶飲みに。」



健診では、結果を踏まえて健康指導が受けられます



C&Cセンター内での血液分析の様子

身近な人から教えてもらえれば、  
安心して行くようになるんじゃないかな。

「40〜50代の方の受診率がなかなか上がりません。そこで、何かコツというヒントを頂けますか？」

やっぱり、働いている方がポイントですかね。会社から「町の健診に行った方がいいよ」と、言ってくればですね。私は会社をやっているのですが、会社の健康診断では普段やらない検査をやっているというメリットがあります(笑)。是非そういう方は町の健診を受けて、その結果を会社に持って行くのも良いと思います。あとは「どうだった? どうだった?」とまず聞いて、人に教えてもらえれば安心して行くようになるんじゃないかな。最初は私もそのような感じだった気がしますね。

「一緒に行くとか、何かきっかけがないと難しいですかね。」

小学校や中学校の時に学校の授業で「町の施設を知ろう」とみたいなの、そういう科目があってもいいですね。若いうちにC&Cセンターへ一回来ておけば、安心しますもんね。



「体重を減らさなければ…」と。そういう意識にはなりませんね。