

三^み留^{とめ}

大^{だい}輝^き

さん

1回

保健師からのお便り

自分の現在の状態を知るため、23歳で初めて健診を受診されました。久山で生まれ育った三留さんにとって健診を身近なものに感じていただき、とてもうれしいです。これからぜひご家族やご友人と一緒に健診を受診し、将来を見据えた健康管理にご活用ください。

久山の空気が好きです。
東京に出て頑張っている友人もいますけど
私はこの慣れた環境が好きなんです。



三留 大輝さん

受診回数／1回
好きな食べ物／からあげ、とんかつ
好きな芸能人／大友花恋
好きな場所／久原小学校グラウンド、
町民体育センター

「何もなくてよかったね」と声をかけていただいたりもしました

三留 大輝さん



「今回初めて健診を受けたのですが、どんな感じでしたか。」

「周りで健診を受けている方のはあまり見ていなかったのですが、受けている方よりスタッフの方を見て、結構、町民の方がボランティアされているんだなと感じました。」

「知っている方もいらしたんですね。」

「健診後お話しする中で「何もなくてよかったね」と声かけていただいたりもしました。他にも事前の説明とか最後の結果については九大研究室の先生に説明いただきました。そういった関係があったから高齢者へのコロナワクチン接種が早かったんだなと実感しました。」

大学の仲間とはバレーボールのチームを組んで大会に出たりもしています。

「小学校の時はどういうところで遊ばれてましたか。」

「まだ、僕はぎりぎり稲刈り後の田んぼで野球していた世代です。今となつては汚いですけど、学校の帰りに用水路の水くんで飲んだりしました。今はもう出来ないですけど。結構今、場所を利用するための申請とかが大変じゃないですか。東久原の運動公園ができたとは言え、今の時代簡単に野球したりするのが難しくなっていると感じます。体育館とかもう少し簡単に取れたらいいなと思います。」

「普段健康を意識されることはありますか。」

「今もスポーツをしているので学生の時から体型が変わらずにきています。それが1番かと。大学ではサークルでバレーボールやって、今でも中学校の同級生と一緒にバレーボールはします。大学の仲間とはバレーボールのチームを組んで大会に出たりもしています。」

「若い人にとっては健康というよりもスポーツに興味があるので。」

「そうですね、集まるきっかけにもなります。学生時代に一番遊んでいたのは部活の仲間でした。今でも中学のバレーボールの仲間とはよく集まります。春のバレーボール町長杯と、秋の行政区対抗ソフトバレーボール大会のどちらも出ています。」

僕らの世代も健診を受けた方がいいんじゃないかなと思います。

「食べ物には気を遣っておられますか。」

「特に気を遣わずに好きなだけマヨネーズかけて食べてます。笑。これをそれこそ30、40歳になつてもしていたら良くないだろうなとは思いつつ、まだいいなつていう気持ちです。でも、毎年健診を受けていたら少しずつ先生に注意され始めたりするのかもしれないなと。そういう意味では若いうちに健診で自分の数値を知っておくいいと思います。悪いのがあつても、もとの自分の基準を知っておけば、そこに戻そうという意識になるので。僕らの世代も健診を受けた方がいいんじゃないかなと思います。」

「健診を今後も継続的に受けようと思われていますか。」

「毎年時間は限られてくるので2年に1回ぐらいは受診して、データを残した方がいいんじゃないかなつていうのを実感しています。ただ町外に出ている人が受診できないのは残念ですね。私たちの世代では就職を機に町外へ出ている人も多いので、やっぱり出た時に健診の対象がもう少し柔軟になればいいなと思います。久山中学校出身であるとか、戸籍がここにあるとかですね。そしたら将来戻ってきた時に、また受診することの結果がどうなつてきているか継続的に知ることができそうですよね。簡単ではないでしょうけれども。」

(インタビュー実施 令和6年1月18日)



若いうちに健診で自分の数値を知っておくといいと思います。