

# 本松 三紗

さん

3  
回

## 保健師からのお便り

ひさやま健診だけではなく、食のワークショップにも、いつもご家族で参加されていますね。手作りにこだわられたり、お子さんと一緒に食事を作られたり、皆さんで楽しく食育に取り組まれているなぁと感じます。これからも食事や運動など日々の健康管理に加え、1年に1度は体のチェックのためにひさやま健診をご活用ください。



久山愛にあふれる  
パワフルな人が多いですね。

特に高齢の方。

あんなふうに歳を重ねられたら

楽しいだろうなと思っています。

本松 三紗さん (40代)

受診回数 / 3回

好きな食べ物 / お寿司

好きな芸能人 / HANA

好きな場所 / お家

# 市販のものには戻れない！ もう、おいしいから！

—久山町に転入されてから毎年健診を受けていた  
いてますね。受けてみてどうですか？

本松さん 毎年の経過もわかるから健康  
に対する意識づけになります。夫は中性脂  
肪が高くて、私は筋力が落ちていたことが  
わかったから、キックボクシングでも始め  
る？って話していたところなんです。

—健康で意識していることはありますか？

本松さん 食事ですかね。なるべく手づく  
りを心がけています。調味料なんかも気を  
つけていますね。子どもができてからは特  
に。コンソメ麴といった麴調味料やお味噌も  
手づくりです。自分で作るとね、市販のもの  
には戻れません！もう、おいしいから！

—町のダイニング&ワークショップにもお姉ちゃんと一緒  
に参加いたっていますよね？

本松さん はい。おにぎりづくりと、お弁当  
づくりそれぞれ参加しました。

お子さん おにぎりも食べたし、お弁当も  
ぜんぶ食べたよ。だってね、学校の給食はいつ  
も1番か、2番に食べ終わるもん。



町のあちこちで  
健診受けませんか？って  
アプローチしてくれるのがありがたい。

—何年生？

お子さん 1年生！

—子どもさんと一緒にご飯を作ったりもされますか？

本松さん 時々ですけどしますね、夫と  
一緒に。生姜焼きもできるし、オムライスも  
できるよね？

お子さん うん！

—最後に、久山町に転入されて3年、久山にきてよかつ  
たと思うことがあれば教えてください。

本松さん やっぱ自然の多さかな。川に行  
くこともすごくあって、どこか遠くに連れ  
ていなくても子どもを遊ばせられる。自  
然と触れさせる機会が多いのがよかった  
なあって。あと、久山愛にあふれるパワフル  
な人が多いのが印象的です。特にご高齢  
の方。若いし、楽しまれてる。みんなが集  
まって、のんびりおだやかに過ごされて、あ  
んなふうに歳を重ねられたら楽しいだろう  
なあって思います。

(インタビュー実施 令和7年11月17日)