



まちも人も「ころろ・からだ・おかね」の3つの健康が大切。 区議会議員として、行政から健康まちづくりを推進!

今回ご紹介するのは、東京都目黒区の区議会議員としてご活躍している山本ひろこさんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

以前から体調管理には気を遣う方でしたが、4年半に渡り3人の年子の妊娠と出産が続いたことで、食生活も運動も乱れ、ものすごく体型が崩れてしまいました。そこで、心機一転、昔から好きだった筋力トレーニングを本格的に始め、それと共に食生活も見直し、生活改善・身体改革を行いました。食事面では夫が人工透析をしていることもあり、我が家は元々かなりの薄味ですが、調味の仕方だけでなく、栄養バランスや添加物にも配慮するようになり、身体面では筋肉の素晴らしさを実感しました。

こうした経験を元に、健康づくりの大切さを広めていきたいと思い、体だけでなく、心、栄養、環境など幅広く健康面での知識を網羅している「健康管理士」なら活かせる資格だと感じ、取得しました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

私は目黒区の区議会議員として、健康管理士の資格を活かし、健康まちづくりを推進しています。3月にはNPOと提携して「健康まちづくりフェスティバル」を開催予定です。「『ころろ・からだ・おかね』の3つの健康」というテーマ掲げ、毎月セミナーやイベントを行っています。

この「3つの健康」は、人にはもちろん、まちづくりにもとても大切です。『ころろ』:現状維持でなく、まちを発展させるには、明確なビジョンと健全な指針が欠かせません。『か

らだ』:まちを支える行政の仕組み。人口減の現代、健康な仕組みがないと、適切なまちづくりはできません。『おかね』:ひとで言えば家計、まちで言えば財政が健康でないと、適切な支出の判断ができません。

この「健康×行政」というビジョンで、政策提言と共に、セミナーやイベントを通じて行政を身近に感じてもらい、行政をわかりやすく伝えるようにしています。健康管理士としての思いもアピールしながら奮闘していますが、おかげさまで毎回好評で、徐々に参加者も増えてきました。

Q. 議員として、どのように健康管理に関する政策を打ち出していく予定ですか?

健康推進、運動啓発、といった課題に対して、行政はたいがい指針や広告物などを作ろうとします。予算と時間をかけて制作物をいくら作っても、それを広めなければ何の普及啓発にもなりません。「健康のために禁煙しましょう」と書いたポスターを見ても禁煙する人はほとんどいないでしょうし、健康に興味が無い人が、健康づくりの冊子を貰ったとしても見ることは少ないでしょう。

行政における健康推進の一番の課題は、健康づくりに無関心・不十分な人に興味を持たせ実践してもらうことです。それゆえ私は、健康管理士ならではの視点を持ち、日々の歩数でポイントが貯まる健康ポイント制度など、面白そうな仕掛けで、楽しく続けられる、実践的な運動啓発策を訴えています。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

先にも少し触れましたが、私は筋力トレーニングを通じて、筋肉の素晴らしさを実感しました。ダイエット中の女性など、「筋肉がついてしまうかも」と言って運動を嫌う傾向がありますが、普通に運動したくらいでは目立つほどの筋肉は付きません。むしろ、筋肉量が増えることで、基礎代謝が上がります。その結果として体温も上がり、体調がとても良くなりました。筋肉量が増えれば増えるほど、食べても太りにくくなります。また、筋肉のおかげで姿勢も良くなり、定期的なトレーニングがストレスの発散にもなっています。筋肉量を増やすために、たんぱく質を多く摂取するので、アンチエイジングにもなっています。

私の場合は、週に2回の筋力トレーニングと、食事管理がメインですが、健康管理士のテキストやほすびの学習を積み重ねていることもあり、自信をもって楽しく健康づくりができることが、続けられるコツだといつも感じています。



〈筋トレ中の一コマ〉

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

私は、健康管理士として、議員として、先にも述べた「健康×行政」というビジョンに向かい、子供から高齢者までの健康づくりとまちづくりを普及していくため、今後もコツコツと面白くて楽しいイベントや、わかりやすい政策提言を続けて行きたいと思っています。



〈区議会での政策提言〉



〈セミナーの様子〉