

岩本隊員
B-1グランプリで奮闘

問 交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179



会場でひるぜん焼そば好いとん会ののぼりを堂々と掲げる岩本隊員

B-1で真庭市をPR

明けましておめでとう
ございます。協力隊員一
同、本年もよろしくお願
い申し上げます。今年
隊長として真庭市地域お
こし協力隊をけん引して
きた松尾隊員をはじめ、
3年間の任期を終える協
力隊がつぎきます。メン
バーが替わっていく1年。
これまでの活動を維持し
つつ、さらに発展してい
けるようまい進していき
ます。

さて、昨年のことにな
りますが、12月3・4日
と岩本隊員が、ひるぜん
焼そば好いとん会の方々
や市役所の方々とともに

これからも
真庭市外にPRを

「B-1グランプリスベ
シヤル in 東京・臨海副都
心」に参加してきました。
2011年には、ひるぜ
ん焼そば好いとん会がグ
ランプリを獲得して話題
となりました。ただ、今
回は町おこし団体ではな
く、「行きたいまち、住み
たいまち、応援したいま
ち」のNo.1を決めるとの
こと。グランプリを獲
るべく、岩本隊員も真庭市
のPRをおこなってきま
した。

参加した自治体は50を
超え、来場者数は20万人
以上。そのなかで岩本隊
員は、ひるぜん焼そば好



出展ブースではCLT製の椅子
や机が大活躍しました。



木製スーパーカーも展示され来場者の注目を集めました。

いとん会のTシャツをお
借りして、「木材のまち真
庭市」についてはもちろ
ん、観光のこと、特産品
のこと、ふるさと納税の
ことなど、精いっぱい
PRしました。岩本隊員
の明るいキャラクターも
あり、多くの方に話を聞
いていただけました。残
念ながら、グランプリを
獲得することはできません
でしたが、真庭市が誇る木
製スーパーカーやブース
全体の配した木々も来場
者の注目を集めました。
真庭市外への情報発信
も、協力隊の任務のひと
つ。真庭市にたくさん眠っ
ている魅力の再発掘、情
報発信やPRなど、これ
からも磨きをかけて、真
庭市の良さをもっとたく
さんの方に知ってもらえ
るよう活動していきます。
眠っている真庭市の魅力
がありましたら、ぜひ教
えていただければ、幸い
です。改めまして、本年
もよろしくお願ひ申し上
げます。



文・甲田智之



健康のススメ

生活習慣病について



お話：片岡医院 院長 片岡 久和さん 〇 TEL0867-62-3400

若い人こそ生活習慣を改善しましょう

生活習慣病と呼ばれるようになった理由

以前は、糖尿病、高血圧症などの病気は、加齢とともに発症すると考えられたので、成人病と呼ばれていました。しかし、これらの病気は、食生活や喫煙、飲酒、運動習慣などの生活習慣に深く関わっていることが明らかになってきたため、「生活習慣病」と呼ぶようになりました。自分自身の習慣を自覚、改善することにより病気予防に役立ててもらったため、分かりやすい呼称に変えたのです。

生活習慣病の原因

どの程度改善すればどの程度病気が予防できるのか、改善しなければどの程度の病気を患うのか。当然ですが、この答えはよく分かっています。最近では多少自粛されてき

ましたが、テレビの情報番組

では「〇〇は絶対に危険」「〇〇を食べていれば全て予防可能」といった、実は良く分かっていないにも関わらず、あたかも全て分かっているかのような情報で溢れています。

個人の食事、飲酒、喫煙、運動量、仕事量・質、そのストレスなどを、一生にわたって測定することは不可能です。

同じ習慣でも個人差があるからです。その人生にどの習慣がどの程度作用していたかを

知る事は、どれほど困難であるかは自明でしょう。

生活習慣病の予防は安全運転と同じ

では生活習慣に気をつける必要はないのでしょうか。そうではありません。習慣は例えるなら、交通安全に似ています。制限速度で走り、きちんと信号を守れば、決して交通事故にあわないということ

ではありません。どんなに守っていても残念ながら事故は起こります。つまり個々の方が、どの程度安全運転をすれば、どの程度事故が防げるかは分からないのです。しかし程度は不明でも安全運転をしなければ事故を起こしやすくなることは明らかで、生活習慣病予防も同じです。100%有効な方法など無いのですが、安全運転を日々心がけているように、少しずつでも生活習慣に気をつけ改善していけば、より健康であろうことは断言できます。

社会習慣は気づかないうちに少しずつ改善されてきました。一昔前までは、差別的言葉、タバコに煙る列車、飲酒

運転などが普通の出来事のような時代もありました。現代はモラルの改善が進み、特に飲酒運転への厳しい視線で事故は急減しています。生活習慣もこれからもっと変わっていくでしょうし、変えていくべきでしょう。

長寿社会を享受し健康にいきいきと

これからの時代、長寿とい

う喜ばしくもあり同時に悩ましい問題が続きます。不健康な期間が長く続く可能性が昔よりはるかに高くなったからです。私たちは致死率100%の老化という運命を生まれるながらに負っています。数十億年この星には生きとし生きた生と死が雪のように降り積もり、私たちもまた必ず名を捨て、この星に還り同化するのです。降り積もった死に比べれば、ほんの一粒の砂にも満たない今の全ての生は幸運な一瞬の奇跡です。だからこそ死を恐れること無く、この生を少しでも生き生きと健康的に暮らしたいものです。

若い頃から改善を

長寿を悩ましいものとせず享受しませんか。そのために生活習慣をどのように変えるかは個々の人生観、価値観により異なりますが、溢れかえる情報に右往左往しないで、なお終活中の私の世代より、長期に習慣の影響を受けやすい若い人こそ生活習慣の改善効果が高いことを念頭に入れ、少しずつでも生活習慣を改善していきましょ