



社長の 健康改革 ストーリー

「忙しい」を言い訳にしない、
50代から挑んだ
人生を最高にする健康習慣

固健康推進課
TEL20-4213 FAX22-1077

山田秀和さん

株式会社 協同電設 代表取締役社長。
娘さんから「オシャレになったね」と言われる
ことがうれしく、健康づくりのモチベーションに。

「自分はまだ大丈夫」

そう思っていた毎日が、ある出来事をきっかけに変わりました。

かかりつけ医から健康管理の大切さを伝えられたこと、同級生との別れが、自分自身の健康と向き合うきっかけになりました。

小さな生活習慣の積み重ねが、体だけでなく、仕事や人生にも前向きな変化をもたらしています。

社長の健康ヒストリー

子どものころ～学生時代

毎日3～4km歩いて登下校。
魚釣りが好きな少年でした。
高校時代はスキー山岳部に所属。



▲当時の山田さん

20～30代後半

仕事が忙しく、出張も多く泊まりになることも。
夜は仕事仲間と楽しく酒盛り！



当時の生活習慣

- 毎日のスポーツドリンクと週4回のスナック菓子が習慣に
- 朝は現場に向かう車の中でパンを、昼は弁当2人前とカップ麺を食べていた
- 健康診断で肝機能異常が見つかり、薬を飲み始めるが体調も良いので放置



学童期・思春期

青年期

社長の変化を見て…



従業員の石塚さん・梅田さん

社長の変化には本当にびっくりしました！
軽やかに登山を楽しむ姿を見て、継続する
ところまで変わるのだと、私たちも大きな
刺激を受けました。



一步を踏み出したいあなたへ

最初の2~3カ月は辛いですが、まずは
1カ月続けてみてください。私は今まで
大きいサイズのオーダースーツしか着
られませんでした、今は市販の服が
選び放題で、おしゃれがとても楽しい
です！ 趣味の登山も楽しめるようにな
りました。
皆さんの健康づくりを応援しています。

からだスッキリ講座

社員や家族の健康も大事に
したい、会社としても社員
に何かしてあげたいという
気持ちから、市のからだス
ッキリ講座を利用。
自分や社員の健康を見直し
ました。



▲ 講座の様子



からだスッキリ講座詳細▶



▲ 当時履いていたズボンがぶかぶかに！

きっかけ①

43 歳

高校の同級生が
亡くなりショックを受ける。
自分の健康を考え始める。

きっかけ②

50 代前半

主治医から根本的な体質改善や
目の合併症を調べる検査を勧め
られ怖くなり、何でもやってみ
ようと一念発起。

薬の処方を受けながら、生活習
慣の改善をスタート！

54 歳現在

体重 28 kg減、血液
データも正常値に



実践したこと

- 仕事や飲み会で夜中に帰ってきても欠かさずエアロバイク
- 脂っこいものやスナック菓子をやめて、水分はお茶やブラックコーヒーに
- バランスの良い食事を意識



▲ 自宅の食事

◀ エアロバイクに乗る山田さん

あなたの健康づく
りを応援します。
健康みらい柏崎 21
をご覧ください。



▲ 詳細

各年代の健康のプロに 改善のヒントを聞きました



早寝・早起き・
朝ごはんが大切



もぐちゃん

まずは食卓に並べるところから

食卓にいろいろな食材が並ぶ経験は、保育園での給食で食べる力につながります。すぐに食べられなくても大丈夫。まずは食卓に並べることから始めましょう。一口でも食べられたら、大げさにたくさんほめてあげてください。それが子どもの自信になります。

子どもは大人をよく見て、楽しそうに食事をする姿を真似します。まずは大人が良い手本を見せていきましょう。

ケガや骨折を防ぐため
いろいろな運動に
チャレンジ！



てっくん



北鯖石保育園
保育士 小林陵平さん



幼児期



思春期



北鯖石保育園
保育士 黒麻理子さん



第二中学校
養護教諭 山賀真美さん

SNS の利用で
運動不足の子どもが
増えています

ふれあう時間が心の栄養に

夜型の生活リズムにより、朝食への意欲が湧かない子どもが増えています。子どもたちの手本となるよう、私たち自身が朝からしっかり食べることを心がけています。

忙しい毎日ですが、食事や歯の仕上げみがきなどで一対一で向き合う時間が子どもの心の栄養になります。日々のふれあいで元気なパワーを引き出しましょう。

朝ごはん、少しでも意識

中学生は部活動などで帰宅が遅くなり、生活リズムが乱れやすい時期です。しかし、成長期には十分な睡眠と栄養が欠かせません。朝食は食べるだけでなく、主食・主菜・副菜のバランスを意識しましょう。仲間と声をかけ合うことも健康習慣の実践につながります。保護者も一緒に生活リズムを整え、心身の成長を支えましょう。



健康推進課
管理栄養士 佐藤佳誉子さん

完璧じゃなくて大丈夫

毎日の食事で完璧を目指す必要はありません。青年期の皆さんは、忙しくて思うようにいかない日もあるでしょう。まずは朝食を食べる、野菜を一品増やす、飲み物は水やお茶を選ぶなど、小さなことから始めてみませんか。その一つ一つの積み重ねが、健診結果の改善や、将来の健やかな体づくりへと確実に繋がっていきます。



関病院
院長 阿部亮さん



すくらむん

しんどい時は誰かに相談

適度なストレスは集中力や意欲を高めますが、過度なストレスは心と体の不調につながります。食欲がない、眠れないなどの変化は、不調のサインかもしれません。日頃から適度な運動や趣味、十分な休養などで気分転換を心がけましょう。不調を感じたら無理をせず休み、一人で抱え込まず家族や友人、医療機関や相談機関に相談してください。それが自分を守るための大切な一歩です。



青年期

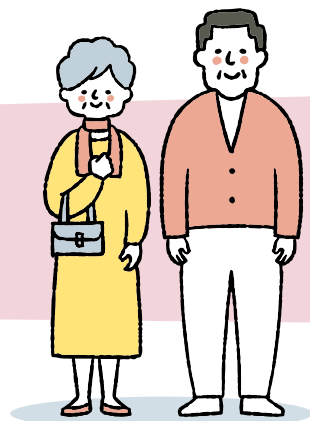
毎年の健康診断や
がん検診をお忘れなく！



健康推進課
保健師 戸田奈美子さん 山田早悠里さん

「これって更年期？」と感じたら

年齢のせいかな？ と不調を感じた時は、自分の体と向き合う大切なサインです。女性はホルモン変化により心身にさまざまな影響が現れ、特に閉経後は骨密度が下がりやすく注意が必要です。忙しい毎日ですが、ご自身の小さな変化に目を向けてみませんか。自分らしく健やかに過ごすため、今日から健康づくりを始めましょう。



壮年期

日々の小さな積み重ねが、未来の自分と大切な人の健康を守ります。今のあなたに合った無理のない習慣を、見つけてみませんか？みんなで健やかに、自分らしい毎日を楽しみましょう。



▲年代別の健康づくり一覧

40代からは歯周病も
増えてくるよ。
歯科健診を忘れずに



ハミイ