

三月七日の朝、高知県国保健康づくり推進列車ツアーのステッカーを付けた特急列車が、高知駅を一路広島県へ出発しました。この列車には、県下の市町村で健康づくりに取り組んでいる住民のリーダーの人たちが参加。健康な地域づくりのために一日の視察旅行を通して、より一層の効果をあげようと、高知県国保団体連合会が企画したもので、往復の列車内は教室に早変わり。音響効果も良く、参加者全員が喜びの感想を話していました。南国市からは国保運営協議会委員の別役敏子さんが参加しました。

健康推進列車ツアーに参加して

別役敏子（古市）



別役敏子さん

特に、特別養護老人ホームと病院が併設されているため、老人はりハビリを行いながら家庭復帰に努めているということです。体の不自由な人たちが、なんとか早くよくなりたいと、車いすで手芸に励み、器具を使って社会復帰に努力している姿には、信頼と安心のできる明るい表情を見ることができました。

帰りの車中での反省会は、視察したばかりの感動がみなぎり、高齢化社会を迎えた今日において私たちはどういふ生き方をしていかなければならないかをとくと考えさせられました。

ある人が申しました。「自然に逆らわない生活をするのですね。具体的には言いますが、穀物と野菜を中心とした食物と自分の体に入った運動をすることですね」と。病気になるって病院に行くより予防策に基づく早期発見がいかに大切なことか。

南国市に私が見学したような施設はないといたしましたが、市民の健康を願って活動を続けている行政と市民一人一人の「自分の体は自分で守る」という認識に立つた、要は「やる気」と痛感し、明日の健康づくり運動に積極的に取り組んでいかなければならないと思います。

筆者の横顔

大正八年二月二十日生。
南国市廿枝字古市九二一番地。
昭和十四年から五十一年まで
教員として職責を果たされ、
現在、南国市連合婦人会副会
長、昭和六十年一月から南国
市国民健康保健運営協議会被
保険者代表委員として活躍中。

五月末は五十九年度の出納閉鎖にあたります。ほとんどの方は納税を済ませましたが、まだ一部の方に未納があります。係では一人の未納者も出さないように協力を願っています。

納税がなされていないことは被保険者相互扶助の精神をくずし、完納者にも大変な迷惑をかけることとなります。早い時期に完納をお願いいたします。

なお、六十年度の課税は九月ですので参考までに申し上げます。

市立図書館の国保図書案内

女性のための医学辞典▼サラリーマン心身症▼整形外科の病氣▼心身症▼働き過ぎの腰痛▼高齢者のレクリエーション▼分装病は治るか▼精神科の窓から▼障害児の病理、保健▼長崎原爆体験

※ご意見やご質問をお寄せください。
☎2111内線135

「市民課国保係」

できる健康で明るい社会を目指し、老人保健法に基づく事業を中心とした業務を行っています。御調町に着いた私たちは金野町長に迎えられ、「御調町における健康づくり」と題した、公立みつぎ総合病院長の山口昇医師の講演をお聞きしました。

翌日は二班に分かれ、特別養護老人ホーム、老人リハビリセンター、公立みつぎ病院、健康管理センターなどを見学しました。高齡化社会を迎える老人保健法の施行状況、保健活動の状況、訪問看護の状況、老人ホーム、老人リハビリセンターが住民の健康と福祉の町づくりに努力し、効果をあげていることなど大変参考になりました。

東は室戸、西は幡多まで各方面からの総勢七十数人は、高知県国保健康づくり列車で広島県御調町へと向かいました。私は国保連協の被保険者代表として出席したせいか、ある緊張感と責任の重さを感じつつも、経験者との交流を通じて勉強させていただくよい機会を得たと、感謝いたしました。土佐山田町から高松間の列車内では「地域における健康づくり」と題した、西土佐村国保大宮診療所長の宮原伸二医師の講演をお聞きしました。

宮原医師は、昨年の夏まで秋田県象潟町の上郷健康センターを拠点に十三年間活躍され、ユニークな健康村づくり活動の実績を持た