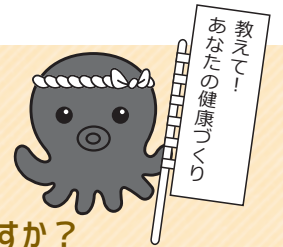


健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑥



今月は、南三陸消防署 佐々木茂人さんにインタビューをしました。

Q 健康づくりのための取り組みを教えてください

非番の日は1時間くらい走ることにしています。沼田・天王山地区を中心に走っていますが、時々、志津川から入谷まで走ることもあります。体を動かすことが習慣になっているため、天候不良で外を走れないときは、ベイサイドアリーナのジムに行きます。

体重の増減が激しいタイプなので、夜に食事会などがあるときは、普段の運動に“プラス30分”“プラス5km”をしています。職業上、体力・筋力をつけなくてはいけないため、近くの公園で懸垂などもしています。走っていると、自分と同じ様に走っている人、ウォーキングをしている人がいます。「今日も走っているね！」と声をかけられます。

Q 続けるための秘訣は何ですか？

健康づくりのための取り組みは、継続が大切だと思います。そのためにも、自分で目標を決めてやっています。仙台ハーフマラソンに出ることや、息子と一緒に親子マラソンに出ることを目標に頑張り、どちらにも出場することができました。親子マラソンは今年も出ようと思います。

Q 今後挑戦してみたい健康の取り組みはありますか？

フルマラソンに挑戦してみたいです。ここ1、2年の間に実現したいです。

話を聞いて

日頃の運動は、自分の健康のためと、仕事の訓練と両方の意味があるとのこと。「消防署には若い署員がたくさん入ってくるので、体力がなくなると示しがつかないし、若い人には体力・技術ともに負けたくない」と話されていました。日々の努力と強い意志が感じられました。また、親子でスポーツを楽しむということも素敵ですね♪



☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

施設の指定管理者を募集します

スポーツ交流村、平成の森の管理運営をする指定管理者を募集します。

【対象施設】①スポーツ交流村

②平成の森

【指定期間】平成31年4月1日～平成36年3月31日（5年間）

【受付期間】9月18日（火）～10月12日（金）

（受け付けは、週休日などを除き、午前9時から午後5時まで）

【申請書提出先】教育委員会生涯学習課

【その他】申請に関する事など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

住宅・土地統計調査を実施します

平成30年10月1日を基準日として、平成30年住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、住宅や土地の保有状況、居住している世帯に関する実態を把握するための重要な統計調査です。

県知事の委嘱を受けた調査員が対象となった地域の世帯を訪問して調査票の配付を行いますので、調査への協力をお願いします。

☎ 企画課企画情報係 ☎46-1371