



職場の元気な人を訪ねます!

NO.4 教えてください! 元気のひみつ

# なにごとにも継続なり スリムな体型維持の秘訣とは?

川釣り、写真撮影、ウォーキングと多彩にこなす高市さん。  
その中でも川釣りは人一倍力を入れているそうです。



高市さんの作品

横河電機株式会社  
横河フィールドエンジニアリングサービス株式会社  
立川事業所 勤務  
高市 勇さん (58歳)

**川釣りという何を釣っているのですか?**  
フナ、中ブナ、小フナにタナゴなどで、特に得意の釣りはタナゴ釣りです。タナゴといえどもタイリクバラタナゴ、ヤリタナゴ、アカヒレタナゴなど何種類もあります。

**どのような活動をしているのですか?**  
約8年前から地元の釣りに入会して入会して、年間を通して釣り大会へ参加しています。

**釣り大会というたくさん釣るために何が工夫されているところはあるんですか?**  
タナゴは体長も口も小さく、釣るのがむずかしいんですが、数を多く釣るには、釣り針を自分で研磨したりしています。また、特にウキはお手製の桐製のウキ、サイズはダイズ豆位の超小形をつかいます。釣竿は1.5メートルと短い竿をつかうといいです。

**今までの最高記録は?**  
今までの最高は7時間で514尾です。2002年11月10日、茨城県北浦繁昌付近で釣りました。釣り大会歴代17年ぶりの記録更新だそうです。  
釣りは同じ場所でも釣れるときと釣れないときはありますが、釣りをしているときは何にも考えずウキに集中できるのがいいんですよ。

**とってモスリムな体型ですが、体型維持のために心がけていることは?**

毎日3食必ず食べることに歩くことぐらいかな。

**どんな場所を歩いているんですか?**

自宅から最寄の駅まで15分と立川駅から会社まで30分を毎日歩いています。万歩計でいうと毎日12,000歩前後歩いていることがわかりました。

**何かきっかけがあったんですか?**

8年くらい前に人間ドックで血糖値が標準より高いといわれました。いわゆる糖尿病予備軍でこのままではいけないと思い歩きはじめました。今では、血糖値は平常値になり、毎朝会社に着くと体調が良好です。

**元気の秘訣はなんですか?**

休日のストレス解消と毎日3食必ず食べることに毎日歩くことです。とにかく毎日続けることです。

歩くことは特に血糖値が高い方や体重を減らしたいと思う方におすすめです。歩きはじめたら少しずつ距離を延ばして、1日1万歩をめざしましょう。

## 主婦健診の申込はお済ですか?

平成18年度主婦健診のご案内をけんぽだよりNO.77に差込、配布しましたが、ご覧いただけましたか?すでに申込み切日が過ぎておりますが、万が一お手続きをしていない方は、至急、実施医療機関である「同友会 (TEL: 03-3816-2250)」へ電話にてスケジュールの確認をとっていただき、間に合うようであればお手続きを行ってください。

健診の実施時期は、12月までありますので、受診可能な会場を選びましょう。

ホームページ「主婦健診」の主婦健診協議会にて実施をご覧ください。  
ご案内 (受診会場の実施時期) ・ 申込書が取り出せます!

● ホームページアドレス <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

自分のためだけでなく、家族のためにも1年に1回定期的に健診を受けましょう!



今年から歯の健康相談が受けられます!

今回は同じ職場に元気な人が二人

# 目標は表彰台の真ん中！ 家庭があつての健康 健康は家族から！

トライアスロン、スキーと一年中  
スポーツにいそしむ平川さん。  
スポーツを続ける上での体力維持  
の方法とは？



**トライアスロンをはじめたまっかけは？**

トライアスロンで全国的に有名な同僚が  
いまして声を掛けられたのがはじめです。

**トライアスロンの競技について簡単に  
教えてください。**

トライアスロンはスイム（水泳）、バイク  
（自転車）、ラン（マラソン）の3種目の  
合計タイムを競いますがその他に4つ名  
目の種目とも言われている”トランジショ  
ン”（競技種目が変わるときの着替えなど）  
の時間も加算されます。

大会種目では、「ザ・トライアスロン」と呼ばれる51.5km（ス  
イム1.5km、バイク40km、ラン10km）が世界選手権をはじめ  
世界の大会の85%以上を占めています。また、スプリント、オリ  
ンピック、ミドル、ロングタイプなどあり大会により距離が  
異なります。

**トライアスロンのいいところはなんですか？**

過酷なスポーツのように思われがちですが、すべて有酸素運動  
になっていますので身体に良いんですよ。

子供から大人まで年齢に合わせた距離によって参加できるし、  
一日に3種目に参加できることが魅力です。

**普段どのくらいの練習をしていますか？**

通勤でウォーキングを自宅から最寄の駅まで15分、立川駅から  
会社まで25分、昼食前にランニングを会社の周りを3～4kmを  
毎日続けています。

土日休日は、水泳、自転車、マラソンをできる限りしています。  
でも雨の日はお休みします。



横河電機株式会社  
横河フィールドエンジニアリングサービス株式会社  
立川事業所 勤務  
平川 清さん（52歳）

**大会に出場しているそうですが、目標はありますか？**

トライアスロンをはじめて9年で年2回出場していますが、最  
高で3位の銅メダルなので、その上の銀か金メダルを目標にが  
んばっています。

**大会という競技が変わるときの着替える時間も加  
算されると聞きましたが、何が工夫しているのですか**

水泳から自転車に変わるときは自転車のペダルに靴を付けてお  
いたり、靴ひもをゴム製のものにしたりしています。とりあ  
えず自転車に飛び乗り、落ち着いたら靴を履くんですよ。

**食事面で気をつけていることは何ですか？**

改めては無いんですが、昼食はお弁当を持参していることぐ  
らいです。

**ズバリ、元気の秘訣はなんですか？**

家庭があつての健康。健康は家族  
から！

今は、私をトライアスロンに打ち  
込ませてくれる妻とたまに飲み  
に行くのが楽しみです。



\*横河フィールドエンジニアリングサービス株式会社の皆様\*  
お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。



立川事業所



## 募集 職場の元気な人

けんぼだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」  
を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。  
名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿（箇条書きした  
ものでもいいです）を下記までお送りください。健保職員が  
職場を訪ね取材します。

あなたのストレス解消法（入浴法、アロマテラピー、体操な  
ど）、趣味（写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、  
書道など）からだの健康づくり（エアロビクス、水泳、マラ  
ソン、野球など）

送付先：横河電機健康保険組合  
〒180-8750  
東京都武蔵野市中町2-9-32  
担当 武田

問合せ：M76-2  
電 話：外線0422-52-5521  
横河電機株式会社  
内線731-26475

