



# NO.5 教えてください! 元気のひみつ

## 夫婦二人三脚その元気のひみつとは?

学生時代は、バスケットボールで活躍し、会社入社後はソフトボールを行ってる小倉さん。自分では健康だと思っていたのに、35歳になり血液検査で、高脂血症、脂肪肝の疑いの健診結果をもらってさあ大変!それを3ヶ月で平常値へその後1年半維持しているそのコツとは?

横河情報システムズ株式会社  
小倉 幸男さん (37歳)

### 生活習慣を変えようと思ったきっかけは?

会社の健康診断で、生活習慣予防健診の対象になり初めて血液検査等をして、その結果、高脂血症、脂肪肝の疑いがある数値でした。その後二次検査の際医師から肝臓にこんなに脂肪が付いていると写真を見せられたんです。妻に健診結果を見せたところ、高脂血症の本を購入してきて読んでみると、このままでいずれば他の病気を併発して死に至るおそれがあると書いてありました。それがきっかけです。

### まずどのようなことをはじめたのですか?

1日1リットル以上飲んでたコーラをお茶に、間食のポテトチップスをやめました。あとハンバーグが魚に変わりました。そして、意識して歩くようにしました。

### どんな場所を歩いているのですか?

私はスーツのまま歩くのはあまり好きではないので、一度帰宅してから家の周りを歩いています。歩幅を広くして早歩きを2,000歩くらいです。

そのためか妻は、自転車と併走しています。こんな程度ですが毎日継続して歩いています。

### 土日はどうしていますか?

土日は、足を延ばして西国分寺から立川までとか歩きます。10,000歩くらいです。

### その外に食事に気をつけて注意したことは?

とにかく当時は、学生時代と同様に食べていたので、まずご飯の大盛り2杯を普通盛り2杯にそれぞれお茶碗を小さく変えるなどの工夫をしました。

また、以前は夕食を12時近くまで食べていたがなるべく9時ごろまでに食べるようにして、自宅でアルコールを飲むのは休日だけにしました。

### ソフトボールをしているそうですが、どんなチームなんですか?

横河情報システムズ(株)が主体なんですが、横河フィールドエンジニアリング(株)やその他の方もいて、男女混合のチームなんです。20名くらい部員がいて、通常の練習は10名くらいの参加です。



### ソフトボールについて教えてください。

オリンピックは女性チームだけなんですけど、男性もやっているんです。野球と大きく違うのはダブルベースといって、一塁ベースが2個ありまして打者の走り抜けるベースと守備用のベースがあります。

それはソフトボールは塁間が短い(18.29m)なんですけど。あとは投手が風車のように腕を大きく1回転させて投げるんですけど、手と手首が必ず体側線を通してながらボールを離さなければならぬなどですかね。



### どのくらいの間隔で練習をしているのですか?

不定期なんですけど、試合があるときは週1から2回で、無いときは、月1回になるときもあります。今年からは、週2回するようにしています。

### 生活習慣を変えてから1年半ということですが現在の状況は?

はじめてから体重が73kg 65kgになりました。肝機能の数値、脂質関係の数値も平常値になりました。現在も時々体重はチェックをしています。

### ♪おまけ

健康になってからはじめての誕生日プレゼントは 何がいい?と妻にきかれて、すかさず「コーラ」!!



### みなさんへおすすめします!

生活習慣を変えようとするには協力者が必要です。私は妻に協力してもらい運動と食事を変えることができました。

### 募集 職場の元気な人

けんぽだよりに、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、アロマセラピー、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

ケーソン: M 76-2

電話: 外線 0422-52-5521

横河電機株式会社 内線 731-26475



横河情報システムズ株式会社の皆様  
お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。