



# Anna先生のLife in JAPAN Vol.5

■ Anna・George  
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。  
2010年8月から只見町英語指導助手。  
小学校と中学校で語学の指導を行います。

毎日が過ぎるのがとてもはやいですね！こんなにも晴れた暖かい日が続くと、春がすぐそばまで来ているみたいですね。

もう1年、日本で働くことが決まって幸せに思っています。日本には、行きたいところやしたいことがまだまだたくさんあります。5月にはイングランドから友達が来るので、京都・大阪・奈良や日光にいつしよに行こうと思っています。もちろん、只見や福島も紹介するつもりです。彼女も日本を気に入ってくれたらいいなあと思っています。

2月にはさつぽろ雪まつりに行くことができました。フェリ

ーを使ったのですが、仙台から16時間かかりました。雪まつりはとても良かったのですが、たくさんの方が来ていたので、かなり混んでいました。私は氷の像が気に入りました。天気も良く、あちこち歩き回ることができました。いろんな種類のラーメンやアイスクリームを食べることができたのも、いい思い出です。札幌のラーメン横丁はとて有名だと聞いていたので、そこでのいろいろなラーメンを味わうことができました。夏にラベンダー畑を見に、北海道にまた行きたいなあと思います。

今現在、只見中の3年生は高校入試に向けて準備をしています。中学校を卒業してしまうのは寂しく感じるでしょう。ですが、素晴らしい未来が待っていることと思うので、がんばってほしいです。来年度、新1年生が入学し、進級する1・2年生のみなさんといっしょに勉強できることを楽しみにしています。

今年、マラソンや只見での登山にチャレンジしたいです。とても大変だとは思いますが、私なりにがんばりたいです。

(訳・只見中・福地)

## 広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 高柳 宏史

### 「1」の提案 Smart Life Project (スマートライフプロジェクト)

こちら只見に赴任してから2回目の冬を経験させていただきましたが、只見で時間を過ごすのも今月いっぱいとなりました。4月からは喜多方市に新しくできる喜多方地域・家庭医療センターに赴任することになります。この2年間患者さんやその家族と関わりを持たせていただきましたが、本当にいろいろな勉強になりましたし、2年間を終えて自分の成長を自分自身で感じる事ができます。

健康である只見町を実現するための方法というのは住民全体で作る町づくりといっても過言ではありません。

今回は特に企業・団体がどのように町の健康づくりに参加するかという点についてお話ししたいと思います。その方法の一つとして、「Smart Life Project (スマートライフプロジェクト)」という活動について紹介したいと思います。

この活動は厚生労働省が主体となり平成23年2月に始まったプロジェクトです。このプロジェクトは、企業・団体が積極的に社員や職員に対して健康づくりのためのライフスタイルについて啓発活動を行うことで、なかなか医療や保健の専門職と接触の少ない範囲の人々に健康の意識を高めることで将来の疾病を予防し、健康寿命を延ばしていくことを目的としています。

詳しくはホームページを見て頂きたいのですが、啓発する内容は3つです。「運動」「食事」「禁煙」です。さまざま

な取り組み方がありますが、簡単に説明すると、「運動」では、毎日10分の運動、「食事」では、1日さらに100gの野菜の摂取を追加すること、「禁煙」はもちろん禁煙です。

禁煙に関してですが、外来でなかなか禁煙できない人の話を聞くと、職場の同僚が喫煙しているという方がいらっしゃいます。休憩時間の時に同僚から勧められることや、吸っている人が身近にいるとまた吸いたくなると言われていました。そういった職場の環境がもしも変われば、禁煙を考えて実行するタイミングも禁煙しやすくなると思いませんか？

ぜひ、行政、専門職、住民、企業・団体のそれぞれが只見町の健康づくりに協同して関わり、健康な只見町の実現へ一歩進めることを願います。

本当に簡単ですが、健康な只見町を実現するための企業・団体が関わることにについて紹介させていただきます。また、最後に私事ですが2年間温かく迎えて頂いた只見町の住民の方々に感謝します。ありがとうございます。

Smart Life Project ホームページ  
<http://www.smartlife.go.jp/>