

Interview

健康づくり、始めました

休憩室にエアロバイクなどを設置している三井ミーンハナイト・メタル(株)。エアロバイクが運動習慣のきっかけになったと話す平塚さんにお話を伺った。



Interview



三井ミーンハナイト・メタル(株)
伊達鑄鋼事業部伊達製鋼所
総務部調達グループ 兼
総務・経理グループ長
平塚 潤也 さん(50)

毎日続けられていることが大きい
今では、やらないと気持ち悪いくらい(笑)

以前は健康診断の結果があまりいい数字ではなかった。運動しなきゃとは思いつつも、なかなか運動できずにいました。

昨年1月に会社が健康経営宣言をし、健診・2次検診受診の徹底、喫煙率の低下など、さまざまな目標を掲げて健康への取り組みが社を挙げて始まりました。昨年、伊達市の出前講座を社員向けに行ってもらい、今年の5月からは健康機器レンタルの事業を利用してエアロバイク、血圧計、体組成計を借りています。休みに15分くらいエア

ロバイクに乗ることが日課になりました。元々休日にはロードバイクに乗っていたので、自分に合っていたことも続けられている理由だと思えます。体重が数キロ落ちて、ウエスト周りが少し絞られましたし、今年の健診では中性脂肪やコレステロールの数値が改善してきています。体を動かすとリフレッシュになり、「がんばってるね」などと声をかけられることもあり、いい交流にもなっています。

健康を損ねたら会社にとっても損失。これからも毎日続けたいと思います。

今、始めよう 健康づくり

健康でいること、元気でいることは、人生の楽しみを実現する大きな財産です。まずは自分自身のために健康で元気でいる。そして、家族や大切な人の顔を思い浮かべてください。あなたの行動は、あなただけが変わられます。大きな病気や虚弱になる前に、今、行動を変えれば進行を遅らせて健康を取り戻すことができます。

元気でいたい、健康でいたいと思えば、相談に乗ってくれる人も、食事を改善し、運動を楽しめる環境も伊達市にはそろっています。一緒にあなたの元気を作りたい。あなたにしかない、たった一つの体です。健康づくりに取り組む人の共通点は、細々とでもいいから、やめずに健康づくりを続けていること。今が一番の始めどきです。健康と元気の扉を開きましょう。