

# 市長 コラム

文 / 笠間市長 山口 伸樹

## 健康は誰が守る



市では健康の意識づけを行う事業も実施しています

表題の答えは「自分自身で守る」です。若い世代の方はあまり意識することは無いと思いますが、年齢があがっていくにつれ、体調の変化など、健康状態が気になってきます。健康のためにと運動を始めた時、食事に関する注意したり、検診を受けたりします。

気になりだしたときは、まず、医師に相談することが一番です。日ごろから、健康に関する悩みを相談できるかかりつけ医がいると安心です。悩んで待っているのは駄目です。

特に、食事は自分で注意し、適切な塩分量でバランスよく食べることが大切です。私も最近は塩分を摂りすぎないように気にかけています。

食事とともに適度な運動も必要です。特に筋力の衰えを防止するための運動が効果的であるといわれています。

健康であれば、年齢にかかわらず何でもできる時代です。自分の楽しみも！

健康は誰も守ってくれません。

「自分で守るものです」

### 今月の Pick up



叙勲受章  
おめでとうございます

#### 令和7年春の叙勲

瑞宝小綬章 鈴木 義長さん(本戸)

元 陸上自衛隊  
第14旅団長

瑞宝双光章 大嶺 和彦さん(下郷)

元 公立小学校長

瑞宝単光章 谷口 富士男さん(本戸)

元 笠間市消防団  
副団長

#### 第44回危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章 菊池 健次郎さん(舞淵)

元 茨城県警部

瑞宝単光章 進藤 守さん(鴻巣)

元 茨城県警部

瑞宝単光章 仲村 文雄さん(泉)

元 准空尉

