

意識を変えて、はじまる健康

INVEST IN WELLNESS



INVEST IN WELLNESS インベスト・ウェルネス vol.8 2026.1 発行所 福井県済生会病院 健診センター 〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1 2026年1月31日発行 非売品 TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520 https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

WELLNESS Voices

“Why”を紐解いて見つける
あなたらしい幸せのかたち

「どう生きる?」「なにをやる?」——わたしたちの毎日は、たくさんの問いに囲まれています。日々の選択の中で、かけがえのない自分自身の心や体に向き合い、その「なぜ?」を紐解けば、生き生きと過ごすヒントが見つかるかもしれません。

WELLNESS Voicesでは、予防医療の現場から、皆様の人生を豊かにする“Why”をお届けします。

第5回

健診センター保健師
岸本 亜由美さん

Q なぜ「日々の食事」が心と体の健康を左右するのですか?

人間ドックの受診者さんと向き合っていると、日々の食べ方が心と体の状態を大きく左右していると感じます。お酒や間食の摂り過ぎ、あるいは食べなさすぎによる代謝の低下など、食習慣の乱れが体調にダイレクトに影響するので、食事はその人の元気の土台だと実感します。また、朝食を抜く方は、感覚的に三人に一人ほど。朝食をとらないと脳のエネルギーが不足し、午前中の集中力や仕事の



パフォーマンスが落ちてしまいます。食べることは、その日の活力のスイッチになりますからね。
ただ、どれだけ検査値が悪くても、その結果をどう受け止めているかは人さまざまです。保健指導ではまず「結果をどのように感じましたか?」と尋ねることを大切にしています。無関心な方もいれば、少しの変化を不安に感じる方もいて、その反応から行動変容のステージが見えてきます。その人が今どの段階にいるのかを理解したうえで、無理なく続けられる方法を一緒に考えていくことが欠かせません。
とはいえ、身についた生活習慣を独力で改善することは、簡単ではありません。対象者に行っている特定保健指導では、約三カ月間伴走しながら、その人の生活スタイルに合わせて食事や運動習慣を無理なく整えていきます。健診センターは、検査を受けるだけで満足していただくのではなく、「結果のその先」まで寄り添う存在でありたいと考えています。数字だけでなく本人の感じ方にも耳を傾け、ときに厳しく、またときにやさしく、その人の価値観に合った一歩をとるに見つけながら、健康づくりを「続けられる形」へと導くことを目指しています。



社会福祉法人 福井県済生会支部 福井県済生会病院 健診センター

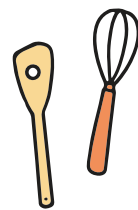
〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1
TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

長田 恵里さん

あなたのまわりの健康の“旗振り役”

愛情をそれぞれの形で

食で育む心と身体の土台 家庭の旗振り役



健康に向き合うきっかけは、制度や義務ではなく、身近な誰かの声や想いかもしれません。

INVEST IN WELLNESSでは「健康の旗振り役」をテーマに、

社会・企業・家庭で健康づくりを先導する人たちの想いに光を当てます。

今回の旗振り役は、料理代行というかたちで家庭の“食べる”を支える長田 恵里さん。

母として、そして「食」を通じた支援者としての視点を、サービス利用者の声とともにお届けします。

今回の旗振り役



長田 恵里さん

発酵調味料を取り入れたレシピを中心に、料理代行と料理教室を行う。作業療法士として長年病院に勤務するなかで、“日々の食事が大切”と実感し、食を通じて心と身体を整える活動が続けている。「食事は“病気になる前にできる予防”だと考えています」



竹内 英里さん

小学生の娘2人と夫、義理の父との5人暮らし。在宅で仕事をするかたわら料理が後まわしになりがちだと感じ、2年前から料理代行サービスを利用している。料理の負担が軽くなり、日々の献立に向き合う気持ちが楽になったと話す。「無理せず食事を整えられると、心にも体にも余裕ができました」

料理代行という選択が 暮らしに余白をつくる

長田 福井は、女性が働くことが自然なこととして受け止められている一方で、そのがんばりが社会の中だけでなく、家庭の中にもそのまま持ち込まれてしまうことがあるように思います。仕事も家のことも、どちらもきちんとやろうとする中で、知らず知らずのうちに「頼らずに抱え込む」状態になってしまふ。私はたまたま得意なことが料理で、人から「作ってほしい」と頼まれたのが料理代行を始めたきっかけですが、得意なことは得意な人がすべしいと思うようになりました。最初は需要があるのか不安でしたが、実際には必要としてくださる方が多く、喜んでもらえている印象です。

竹内 私も食事には気を使っていたつもりですが、仕事が忙しいと、どうしても料理は後回しになりがちで。家族のご飯が適当になってしまふのがずっと気になっていました。

長田 料理代行では、家庭によってどこが負担なのかが違うんです。下味だけお願いしたい方、野菜だけ切っておいてほしい方、買い物と一緒に頼みたい方など本当にさまざまです。その家庭が少しでも楽になるポイントをサポートできることが喜びです。



自分の健康と向き合うことも 旗振り役の大切な役割

長田 職業柄というか、病院で長く働いていたこともあって、自分の体がどんな状態なのかを知る大事さをすごく感じてきました。会社員だったころは健診がいわば強制的にありましたが、会社勤めが終わると、行くも行かないも自分次第になりますね。

竹内 わたしも会社員のときは定期的に人間ドックを受けていましたが、今は先延ばしにしてしまうことが多い



家庭の旗振り役として、 食事を通じて家族を支える

長田 「家庭の旗振り役」と聞いたとき、家族の健康をいざばん身近で担っているのは、やはり女性が多いんじゃないかと思いました。料理代行も女性からのご依頼が中心になっています。我が家の場合も食事については、何を食べるか、何を控えるかといった選択は主に私になります。日常でできる小さなケアとして、発酵調味料を取り入れたり、風邪が流行る時期には旬の食材や蜂蜜など、その時期の体に合うものを意識して選ぶようにしています。

竹内 私も旗振り役は、自分のことだ、と思いました。子どもに対する愛情は主人も私も同じだけど、ベクトルが違うんです。おいしいもの、楽しいことを優先したくなる気持ちはわかるけれど、「健康はどう？」と方向をそつと戻すのは私の役目だと感じています。

長田 料理で毎日必ず口に入るのは調味料ですよ。そこに気がついてから、発酵調味料を意識して選ぶようになりました。腸活として腸と脳のつながり（脳腸相関）が話題になりますが、心の健康を考えても、毎日なにを口にするかは大事だと感じています。

竹内 旗振り役って、やわらかく調整する存在だと思うんです。「これもいいけど、こっちはね」と寄り添いながら方向づけをする。愛情のかけ方はそれぞれ違ってても、家族を思う気持ちは一緒に、そのバランスをとるのが自分の役割だと感じています。



です。子どもの予防接種を優先して、自分の健診はつい後回し。でも、同世代の友人の話を聞くと「健診で異常が見つかつた。早く気づけてよかった」という声ばかりで、ちゃんと行かないといけないと思っています。

長田 女性は骨密度やホルモンの変化など、自分では気づきにくいことも多いですよ。気づかなければ行動を変えるきっかけもなかなか生まれません。病気になる前に自分の体の状態を知っておくこと、そして病気や予防について知ることの大切さを感じています。

竹内 旗振り役の自分が元氣じゃないと家は回らないんですよ。自分の健康をちゃんと知ること家族のためだと思うようになりました。忙しくても、自分のことに目を向ける、それも家族への愛情のひとつなんだと思います。

Topics 協会けんぽでは40代女性の 骨粗鬆症検診がスタート

女性の骨量は40歳前後から低下し始めるため、将来の骨折予防として偶数年齢に骨密度測定を実施します（2026年度から）。

「旗振り役」への取材を終えて

社会で、企業で、家庭で、誰かが行動を起すことで、自身を大切にする意識は広がっていきます。そのバトンはいま、これを読んでくださっているあなたに手渡されました。健診や人間ドックの制度を活用することは、未来への投資（INVEST）。

今年の健診を、自分の未来に目を向ける時間に見ませんか。

そして、投資した先にある、あなたらしい「幸せなたち」Wellbeing」を考えてみましょう。

