

賀 春



北海道医師国民健康保険組合

組合会副議長 児島 宏典

明けましておめでとうございます。

21世紀5年目を迎えました。皆様にはお健やかに新春を迎えられたこととお慶びを申し上げます。

昨年は集中豪雨に台風、浅間山の噴火に新潟の大地震、さらには釧路沖の地震と、まさに天変地異の一年でした。特に数回に及ぶ大型台風の被害が全国に広がりました。また新潟の地震では壊滅的な被害を受けた村もありました。復旧には相当の歳月が掛かります。一日も早く安心して暮らせるようになってもらいたいものです。

昨年一年を振り返って見ると、スポーツ面では収穫の多い年でした。先ずはオリンピックのメダルラッシュです。野村選手の3連覇、谷選手の2連覇も凄かったし、昔はお家芸といわれた男子体操の団体優勝も嬉しかった。女子マラソンの野口選手の優勝も高橋選手に続く女子2連覇となる快挙でした。

夏には駒大苫小牧高校の甲子園優勝が歴史的な金字塔でした。関東以北には渡ったことのない優勝旗が、津軽の海を渡って来たのですから、不景気風が抜けず元気のなかった道民に、久しぶりに大いなる勇気を与えてくれました。また初めて北海道に本拠地を移した日本ハム・ファイターズが、新庄選手を中心に大健闘。プレイオフに進出して日本中を興奮の渦に巻き込みました。イチローの大記録も凄かったし、松井や他の大リーガーの活躍も、日本プロ野球のレベルがアメリカに近づいていることを物語っています。

現在日本人の健康寿命は世界一です。これを維持しさらに延ばして行くためには、食事、禁煙、ストレスコントロールなどの生活習慣の是正と、スポーツを積極的に行うことが不可欠です。中国

を旅行した時に、毎朝広場ではラジオ体操（CDによる）、太極拳、剣舞、社交ダンスなどで運動している人々で一杯でした。日本ではジョギングやウォーキングをしている人が少しいるだけです。一人ひとりがもう少し普通の運動を心掛けるべきだと思います。日本で一番長寿なのは暖かい沖縄です。寒い北海道では特に冬は屋内に閉じこもりがちです。若者はスキーやスノーボー、若くない人は歩くスキーなどはいかがでしょうか。スカッと晴れた青空の下で、真っ白い野原にシユプールを描いて歩くのはとても気持ちの良いものです。ゴルフ場などが最適ですから、協力して欲しい。雪の苦手な人は、学校の屋内体育館を利用して球技、ジョギングやウォーキング、ストレッチなどで体を動かすと、食事やお酒も美味しくいただけますし、良く眠ることが出来ます。快眠、快食、快便が健康の元ですから、北海道が長寿日本一になるのも夢ではありません。

今、医療特区や混合診療の問題で揺れ動いています。ガンや難病で最新の医療を受けたい切実な人もいますが、これが認可されると、アメリカのように、高額の保険を使って優雅な診療を受けている一部のお金持ちと、思うような医療を受けられない、裕福でない人々が大勢いるような状況になりかねません。国民の誰でも、どこでも自由に診療を受けられる、世界に冠たる国民皆保険を守って行かなければなりません。

今年は終戦後60年に当たります。いわば還暦を迎えるわけです。還暦は新しい出発を意味します。何か一つでも目標を持って新しい出発に向かって行きたいと思っています。

皆様のご健康とご多幸をお祈り致します。