

## 2012年は初の入院も経験 2013年はもう一度富士登山！



なかむら としひろ  
**仲村 敏弘**さん

(株)タツノ  
計機健康保険組合選定理事・  
総務財政等検討委員会委員長  
昭和28年9月5日生まれ

### 年男・年女インタビュー

年生まれのみなさんの

# 2013



ねん

### 一年に一回の旅行にも 「歩く」を取り入れます！



もり た ま ゆ み  
**森田 真由美**さん

(旧姓：林)  
光和商事(株)  
昭和40年12月29日生まれ

2012年は人生初の入院を経験しました。12日間でしたが、ゴールデンウィークと重なり会社を休んだのは3日間。個室で仕事のやり取りをメールでできたので、入院していたことを知らない人も多いですよ。今まで健診でも異常はなく、病院もほとんど縁がなかったので、改めて健康のありがたさを実感しました。幸い治療の経過も良好です。2012年の私は、メダルに例えるなら入院があったので銅。ただ仕事面ではまずまずでしたので銀。金は永遠の目標なので銀にしておきます。

健保組合の総務財政等検討委員会をやっている関係上、2013年の組合財政は気にかけています。多くの組合同様、財政状況は厳しいですが、組合運営に少しでも貢献していきたいと思っています。同時に健康面でも、肥満高齢者にならないよう、腹囲90センチ以内を目標に努力します。

また、ゴルフ(7年)、海釣り(30年)を長く続けていますが、2013年は富士登山にも挑戦したいですね。過去三度登っていますが、もう20年くらい登っていません。60歳になる区切りの年に、登ってみたいと思っています。

会社では旧姓の「林」で通っています。主人とは同じ会社なので24時間一緒にいます。

二人共通の趣味は少ないですが、一年に一回は連休などを使って旅行に行っています。昨年は三重(伊勢・鳥羽・和歌山(白浜・那智勝浦))へ行きました。行ったことがないことと、イセエビや松坂牛などおいしいものがたくさんあることで決めました。旅行先で現地のおいしいものを食べたり、おいしいお酒を買ってきたり、ふだんは味わえないぜいたくを楽しんでいます。

2012年の私は銀メダル。健診で今までずっと異常なしだったのが、初めて判定が落ちました。再検査ほどではなかったのですが、少しショックを受けたので金ではありませんね。

40歳を過ぎたころからお腹周りが気になり始めました。ストレッチやヨガ(本誌に掲載されていた)をやっても長続きしないので、2013年は継続できるものを見つけていきたいですね。あとは年一回の旅行も、トレッキングなど「歩く」旅行にしたいです。歩くことは気分転換やストレス発散にもなりますし。行ったことがないので今年は四国あたりに行きたいですね。高知などおいしいものを食べて…ではいつもの旅行と同じですね。