日野原重明先生と中野市の関わり

◆日野原先生と中野市の関係

昭和 51 年、当時中高医師会長を務めておられた故小田切治正先生が、京都大学医学部で同級生であった日野原先生に、当時、脳卒中の死亡率が高かった中野市の健康づくりについてご指導を依頼され、昭和 53 年に保健補導員の任期を終了した有志で組織する「中野市健康を守る会」の設立記念総会でご講演をいただいたことに始まっております。

◆血圧自己測定促進など地域ぐるみの健康増進、保健補導員の積極的な研修について、きっかけと成果

各家庭に体温計と体重計があるのと同様に、血圧計も各家庭が所有するべきという日野原先生のお考えを受け、昭和 61 年から、自分の健康は自分で守るというスローガンのもと聴診器を用いての血圧自己測定の教育を始めました。

日野原先生とライフ・プランニング・センターのスタッフ・ボランティアの皆さんのご指導を得て、住民対象の「血圧自己測定ボランティア養成講座」を開始し、翌年には講座修了者でつくる中野市血圧測定友の会が発足しました。

この養成講座はライフ・プランニング・センターのご支援により隔年で実施しており、現在は「血圧自己測定ボランティア研修会」として、講座修了者はこれまでに 300 人を超えるまでになりました。

また、保健補導員会では、昭和 53 年以降、任期 2 年の初年度に 100 人余がライフ・プランニング・センターで研修させていただいており、研修は 2 日間で、内容は血圧自己測定の実習や日野原先生のご講演などでした。（現在は別の研修となっております。）

これらの成果は、自らの健康管理はもとより、地域に血圧測定ができ、健康のアドバイスができる方が身近にいるという、日野原先生が提唱する市民主体の「健康づくり」の構築に大きく寄与しているものと考えております。

◆日野原先生の講演会

昭和 62 年から隔年で、中野市においてご講演をいただいておりました。

◆日野原先生のバラの花壇

これまでの日野原先生のご指導・ご協力に対し、感謝と顕彰の意味を込めまして、一本木公園の英国式庭園内に設置した花壇に、日野原先生が命名したバラ「スカーレット・ヒノハラ」「スマイル・シズコ」を記念樹として植樹していただきました。

●●●中野市での日野原重明先生の講演会経歴●●●

昭和 62 年度　『健康の新しい考え方とその実現と戦略』
平成　元年度　『価値ある人生を送るための生き方の選択』
平成　２年度　『市民の健康を日本の最高レベルに』
平成　３年度　『日本最高の健康づくりを目指して』
平成　６年度　『人生後半の生き方の戦略』
平成　８年度　『中野市民の生活改善活動は日本をどうリードしつつあるのか』
平成 11 年度　『豊かに老いを生きる』
平成 15 年度　『～中野市を日本の「健康づくり 21」のモデルに～』
平成 17 年度　『中野市を最高に発展させたボランティアの活動』
平成 19 年度　『新しい健康の考え方と生き方の戦略』
平成 21 年度　『中野市の健康づくりを世界一に』
平成 23 年度　『中野市の伝統と将来のビジョン』
平成 25 年度　『健やかな長寿日本一をめざして』
平成 28 年度　『私が思い描く本当の健康とは』

日野原先生のバラの花壇

スカーレット・ヒノハラ

スマイル・シズコ

日野原先生のバラ

一本木公園の英国式庭園では平成 28 年5月に日野原重明先生が植樹された真紅のバラ「スカーレット・ヒノハラ」が美しく咲き誇ります。奥様に捧げた「スマイル・シズコ」と一緒の花壇で訪れる方を暖かく歓迎してくれます。

健康長寿のまち中野市

平成 28 年5月7日
日野原先生記念樹植樹会にて