

鶴巻謙介 (1972年～)

- ・健康診断の数値を見て見ぬ振りする48歳
- ・「無理しない」が信条
- ・体重計は乗らない
- ・喫煙歴27年
- ・趣味に忙しすぎて、健康は二の次  
(社長の趣味について詳しくはこちらへ)

[https://note.com/sanctuarybooks/n/n18b2b2894aa3?magazine\\_key=md37173a7b346](https://note.com/sanctuarybooks/n/n18b2b2894aa3?magazine_key=md37173a7b346)




愚民は黙ってる



## 【タバコ】

Before

- ・喫煙歴27年
- ・タバコは習慣、仕事の一区切に一服
- ・会社の喫煙所が屋上だが、雨にも、風にも、夏の暑さにも、社員の冷たい視線にも負けず、吸い続けている
- ・「タバコは身体に悪いよ」とかは聞こえない
- ・やめようと思ったことは一度もない
- ・理由は、今さら禁煙しても変わらないだろうから

An illustration of a man with black hair, wearing a blue sweater, smoking a cigarette. He has a neutral expression with his eyes closed. A grey plume of smoke rises from the cigarette. To his left is a white speech bubble with a black outline containing Japanese text.

俺はいつでも  
やめられる

## After

- ・禁煙歴1カ月
- ・「10年吸わなければ今までの健康被害を帳消しにできる」と知って衝撃を受けて以来、1本も吸っていない
- ・身体が軽い
- ・寝つきがいい
- ・喫煙所探しやタバコを切らしてはいけない謎のプレッシャーから開放され、脳のキャパシティに余裕ができた



朝散歩

Before

通勤は家の前からバスに乗るか、最寄りの駅まで5分  
歩くくらい



After

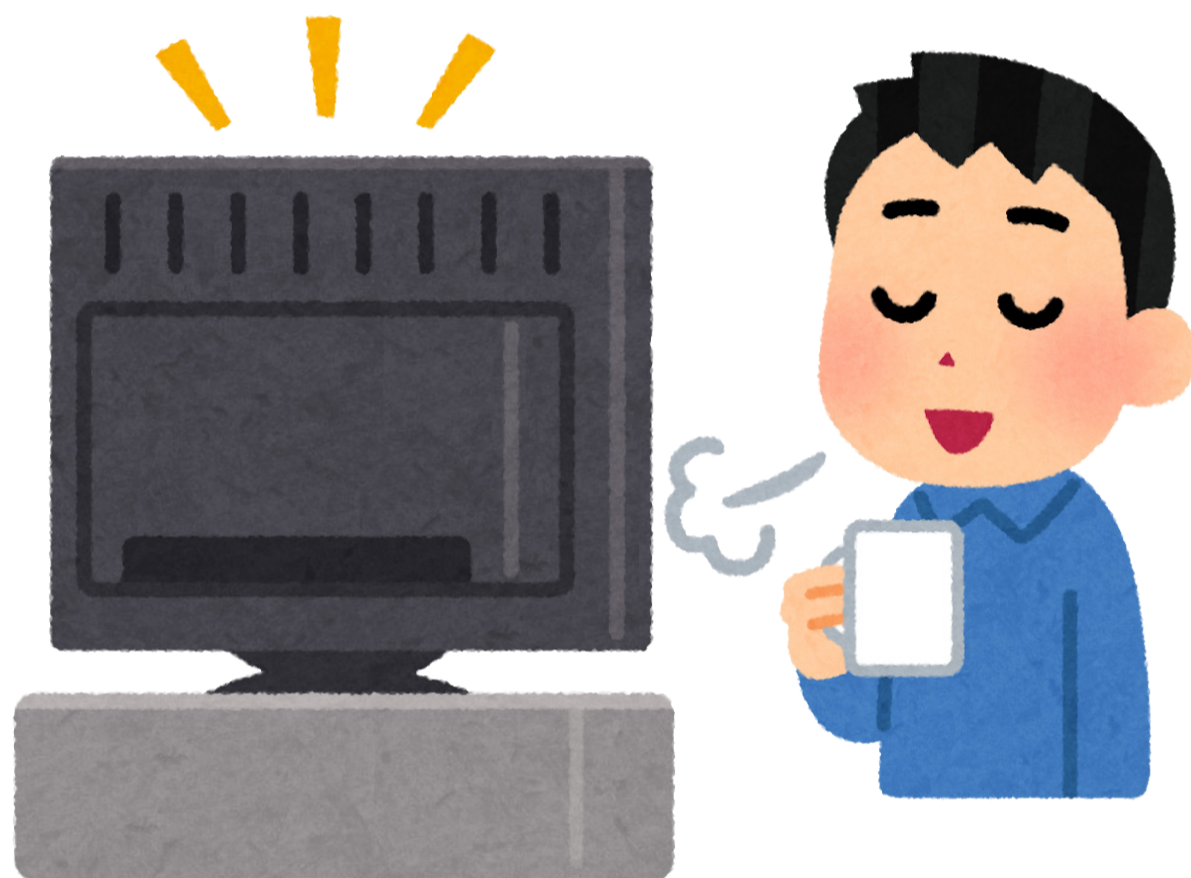
- ・毎日出勤ルートを変えることを楽しみながら、30分くらい歩くようになった
- ・会社まで自転車で出社することも
- ・起きてから1時間以内に家を出ている



## 【生活習慣】

Before

- ・ 布団に入っても1、2時間は寝られなかった
- ・ 寝られないときはあきらめてテレビを見ていた
- ・ 食後はコーヒー。夕食後も飲むのが習慣



After

- ・家族でリ○グフィットア○ベンチャーを始めた
- ・今では布団に入ると15分で寝られる
- ・身体が軽くなった
- ・コーヒーは14時までに



社長が「生活習慣」を改善して1カ月。  
健康になっらしいといううわさを聞  
きつけて取材を申し込むと、  
久しぶりに会った社長は、精悍な顔つ  
きと、心なしかお腹まわりもスマート  
に……！



社長といえば、社内をドスドス闊歩し  
ながら喫煙所に向かうのが毎日の風景  
でしたが、  
もう見られないかと思うと懐かしささ  
え感じます。

何はともあれ、我らが社長が、本をきつ  
かけに健康になってくれたようで、う  
れしく思います。社長、ずっと元気に  
長生きしてくださいね！

(取材 編集部／吉田、鶴田)