

先生/Mr. Harrison (ジェフリー・スイガム)

生徒/Sakura (多田記子)

生徒/Yoko (金納ななえ)

Part I: Grade Pre-1

Mr. Harrison:

こんにちは。このクラスを教えるハリスンです。

トピックについて議論することは、それについて理解を深めるとてもよい方法です。

このクラスの対象は、英検準1級です。

Hi there. I'm Mr. Harrison, your teacher.

Discussing a topic with other people is an excellent way of deepening your understanding of it. This class is for Eiken Grade Pre-1 level listeners.

最近、自治体や企業が医療費の支出や保険財政の改善に取り組んでいます。その一環として、住民や会社員の健康の促進を図るため、ポイント制の導入が増えています。たとえば、ウォーキングや運動教室などに参加することでポイントを付与して、個人のインセンティブを高めることを狙います。

横浜市では、40歳以上の市民を対象に歩数計を無料で配っています。市民は、自分が歩いた歩数をポイントとして、それを物品と交換できます。

These days, local governments and companies are working on reducing their expenditures on medical costs and, improving public health insurance. One way they're doing that is by introducing more point systems for local residents and employees in order to try to improve their health. For example, it's hoped that awarding points for participating in walking or exercise programs will give people more of a personal incentive to be active.

In the city of Yokohama, they've been giving out free pedometers to people 40 and over. People get points for every step they take, and they can exchange them for prizes.

今日は「健康増進」を共通テーマに、このクラスでは、「自治体や企業による健康増進のきっかけ作り」について話し合みましょう。

Today, our theme for all levels is "Promoting Good Health," and in this class, I'd like to discuss "creating opportunities for people to get healthy by taking advantage of programs offered by local governments and companies."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

さきほど紹介したように、自治体や企業が住民や社員の健康増進への取り組みに積極的に動き出しています。このような背景には何があると思いますか？

As I mentioned in the introduction, local governments and companies are working actively to improve the health of citizens and employees. Do you know anything about what's behind this?

Sakura:

生活環境の改善や医療の進歩などによって日本の平均寿命は延びています。今度は健康に生活できる期間「健康寿命」の維持が大きな関心事になったからだと思います。

The average life expectancy in Japan has been rising because of improvements in the everyday living environment and advances in medicine. From now on, maintaining people's "healthy life expectancy," which means the length of time a person can expect to live a healthy life, is going to be an important issue.

Mr. Harrison:

確かに、日本は世界有数の長寿国です。2014年の平均寿命は、女性が86.83歳、男性が80.50歳でした。女性は3年連続世界一、男性も世界で3位です。

Japan definitely does have one of the longest life expectancies of any country in the world. In 2014, it was 86.83 years for women and 80.5 for men. Women had the world's longest life expectancy for the third straight year, and men were in third place for the third straight year.

Yoko:

寿命が延びたからこそ、元気で健康に長生きしたい、ということが求められるようになってきたのだと思います。社会的には、医療費と同時に親を介護する問題もありますから、高齢者はもちろん、幅広い世代で健康意識が高まっています。

Because people are living longer, they've also come to want to be healthy longer. There are social problems involving medical fees and taking care of elderly parents, so not just seniors, but people of all generations are becoming more aware of health issues.

Mr. Harrison:

個人にとって健康が大切なのはもちろんですが、自治体や企業が個人の健康を積極的に後押しするのはなぜでしょうか？

Of course health is important to individuals, but why do you think that local governments and companies are actively trying to improve people's health?

Sakura:

健康増進は、健康保険の財政に影響するからだと思います。また、親の介護を理由に離職しなければならない人が増えているとも聞きました。

I think it's because it has an effect on health insurance costs. And I've heard that more people are having to quit their jobs in order to take care of elderly parents.

Mr. Harrison:

確かに、医療費の増加は大きな課題です。2014年度の医療費は初めて40兆円を超えまし

た。これは国民総所得の10%強にあたる数字です。高齢化社会を迎え、幅広い世代に対して、早くから健康に対する意識改革を進めることが求められています。

Rising healthcare costs certainly are a big problem. In fiscal 2014, Japan's annual healthcare costs exceeded 40 trillion yen for the first time. That number is more than 10 percent of Japan's gross national income, or GNI. Japan is a graying society, so there's a need to change every generation's thinking about healthcare quickly.

では、自治体や企業でできることとしては、何が考えられるでしょうか？

So, can you think of anything that local governments and companies can do?

Sakura:

私は、健康に対する意識には、個人差があると思います。関心の低い人に対して、知識を持ってもらうように講習会を開いたりやわかりやすいお知らせを掲示したりすることなどができると思います。

I think that everyone has a different degree of consciousness regarding health. In order to inform people who don't have much knowledge about it, they can do things like holding lectures or putting up notices that are easy for people to understand.

Mr. Harrison:

そうですね。現在でも、保健指導や健康診断などが行われていますが、なかなか参加を得られない場合もあるようです。こうした人たちにも働きかけるために何か良い対策があるでしょうか？

I see. Right now, there are health lectures and health checks, but some of them have trouble getting people to participate. Can you think of any measures that could be taken to influence people that are less health conscious?

Yoko:

分かりやすく、そして現実的な目標を設定することです。

They should make everything easy to understand, and then set realistic goals.

Sakura:

よう子さんの言うように、目標の設定は大切だと思います。さらに、達成までの過程を楽しめる仕組みがあるとよりよいのではないのでしょうか。

As Yoko said, goal setting is important. And also, it would be better if the process of achieving the goal is enjoyable.

Mr. Harrison:

何か例を挙げられますか？

Can you give us an example?

Sakura:

たとえば、歩いた歩数に応じて、スマホ用アプリの地図上で仮想の旅を体験できるとした

ら、遊びの要素があって楽しめると思います。

Well, if there was a smartphone app that made it more fun when you, for example, took a walk, that would be great. One idea I came up with is an app that lets you experience an imaginary journey on a map as it counts your steps in your real life. I think people would really enjoy this because it would feel like a game.

Yoko:

競い合うのも運動をより楽しいものにする一案だと思います。一定の期間内に参加者同士で歩数を競い合い、一番多く歩いた人に景品をあげるなどです。

Another idea would be making exercise more enjoyable through competition. People could, say, compete during a set time period to see who could take the most steps. Then the person who walked the most would get a prize or something.

Mr. Harrison:

いいな！ 楽しみながら健康増進ができる仕組みは、いろいろ考えられそうですね。

Interesting! So, it looks like there could be many ways to improve your health while having fun at the same time.

それに、特に、何か特典が付与されれば、なかなか運動に関心が向かない人も呼び込める可能性がありますね。このような方策は、英語で「adding incentive」と言って、そして、それは人が通常なかなかしないということをするようにするうえでの鍵となります。

And, awarding prizes would attract people who aren't usually inclined to exercise. This part of the strategy would be called "adding incentive" in English, which is key in getting people to do things they normally wouldn't.

2025年には4人に1人が75歳以上という超高齢社会が到来します。彼らが医療や介護を受ける側に回り、社会保障財政が持続できるかどうかや、サービスの担い手不足の問題が懸念されています。健康増進は、個人の生活にとっても、また医療費など経済的な面でも、重要な課題です。

By 2025, a quarter of the Japanese population will be 75 or over. There are worries about whether there will be enough money for social security and enough healthcare staff when these people start needing medical treatment and nursing care. Promoting public health is an important issue both in terms of people's private lives and the economic effects of medical fees.

今回のテーマは、「自治体や企業による健康増進のきっかけ作り」でした。

英検準1級向けでした。このあとは、2級&準2級です。

Today's theme has been "creating opportunities for people to get healthy by taking advantage of programs offered by local governments and companies." The class for Grades 2 and Pre-2 is coming next.

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

今日も、どんどん意見を発表してください。準備はいいですか？

このクラスは、英検2級・準2級向けです。

Hello, everyone.

I hope that you will all feel free to share your opinions today. Are you ready?

This class is for Eiken Grades 2 and Pre-2.

近ごろ、人の健康増進を目的とし、運動するとポイントがもらえる制度が沢山あります。たとえば横浜市は、ウォーキングした人にポイントを稼ぐことができる仕組みを作りました。貯まったポイントを使って、賞品が当たる抽選に参加できます。ポイント制をきっかけとして健康づくりを進め、医療費の削減などにつなげていくことが狙いです。

Nowadays, there are many programs that encourage people to live healthier lives by using a point-based system. The City of Yokohama, for example, has introduced a program where people can earn points for walking. Using these points, people get a chance to earn prizes.

As people improve their health with these point systems, the idea is that healthcare costs will decrease.

今日は「健康増進」を共通テーマにしています。このクラスでは、「健康増進のためのポイント制度の普及」をテーマに話し合いたいと思います。

Today's overall theme is "Promoting Good Health."

In this class, we're going to discuss "introducing point systems for promoting good health."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

さて、今日は私たちの健康について話しましょう。若いうちから健康的な生活を送ることは病気の予防に繋がります。また以前よりも、いかに運動が大切かがわかってきました。先ほどお話したような、横浜市のポイント制度は人がエクササイズを始めるきっかけになるとは思いますが、このようなプログラムは今後ますます普及していくと思いますか？

Today, let's think a little bit about our health. Leading healthy lives when people are young can prevent major illnesses later in life, and we can see now more than ever how important exercise is. Point-based programs like the one in Yokohama can help encourage people to exercise. Today, I would like to talk about whether you think these programs will become more popular in the future.

Sakura:

運動や食事に気を使うなど、人々の健康意識が高まってきていると思うので、ポイント制度もさらに増えていくと思います。

I think that people are becoming more aware of their health. They think more carefully about exercise and what they eat, so I think that these programs will become more popular.

Yoko:

私も、健康に対する意識は高まってきていると思います。一方で、スポーツ施設や健康のためのプログラムが既にたくさん提供されているので、ポイント制度がそれほど魅力的に感じられない可能性もあるのではないのでしょうか。

I also think people are becoming more aware of their health. However, I think that since there are already many types of sports facilities and health-related programs being offered, I don't think that people will feel point-based systems are that attractive.

Mr. Harrison:

ポイント制度はこれから増えていくという意見と、重要ではないという意見が出ました。So, some think that the number of point-based systems will increase, while others think that they are not that important.

Sakura:

ゲームのように参加者同士競い合うことができれば、楽しみながら参加できて、人気ができるかもしれません。ポイントという形で比較がしやすいのが長所だと思います。

If people could compete with fellow participants as when playing games, and then have fun while doing it, it might really catch on. I think the ease in comparing yourself with others in a point system is what will make it popular.

Yoko:

今あるポイント制は、お年寄りには魅力的だと思います。一方で、高齢になれば、病気などにかかるリスクが高まりますよね。だから高齢者は誰よりも健康に関心を持っていると思います。もし市町村が若い世代にも参加してもらいたいと考えているとしたら、幅広い世代に受け入れられるような制度を考えるべきだと思います。

Yes, but current point-based systems are most attractive to older people. However, as people get older, they are more likely to get sick, so I think that older people are already aware of their health. If local governments want to encourage younger people to get active, they need to rethink the system so that it is more attractive to a wider range of people.

Mr. Harrison:

ええ。確かに、自分の関心にあったものを見つけるのは難しいと思います。多くの人に参加してもらえるようなシステムを作るべきだと思います。

Yes. As you have suggested, people may have trouble finding programs that match their needs. So we need to create systems that appeal to a wide range of people.

Sakura:

えー。参加したいと思わせ、継続を促せるような工夫があれば、普及が進むのではないのでしょうか。たとえば、ポイントが貯まると自分の好きなものと交換できたり、商店街でポイントを使えたりすると良いのかもしれませんが。健康にも役立ち、経済的なメリットもあればとてもお得だと思います。一挙両得か。

Well, there are ways to make these programs more attractive so that more people will want to join them. For example, if people were to exchange points for things that they wanted, or maybe be able to use points in local shopping areas, they would probably be more popular. So I think that both being good for health and having economic benefits would make these programs great. Two benefits at the same time.

Mr. Harrison:

そうね。こんなとき英語では、「kill two birds with one stone（一石二鳥）」と言います。この状況が起こるときはいつでも使うことができる便利な格言です。

Yes. In this case, in English, we say that you “kill two birds with one stone.” This is a handy saying you can use whenever this situation happens.

いずれにしても、ポイント制度は健康増進への意識を高め、きっかけ作りの一つとなることが分かりました。一方で、継続して続けさせるには、その運動自体が効果的な内容であることが必要かもしれませんね。今回お話したポイント制度を含め、楽しみながら健康増進につながるような選択肢が今後も増えるといいですね。

In any case, while point systems can provide a good opportunity for people to start exercising, we need to find ways to make sure that people continue exercise routines. Hopefully, the number of fun ways to promote good health, including point-based systems, will continue to become popular in the future.

今回は、「健康増進のためのポイント制度の普及」についてディスカッションしました。英検2級&準2級向けでした。このあとは、3級&4級です。

This time we discussed, “point systems for promoting good health.” That’s all for Eiken Grades 2 and Pre-2. Coming up next is the class for Grades 3 and 4.

Part III Grades 3 & 4

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

今日も、皆さんの経験や意見をクラスで共有できるのを楽しみにしています。

Hello, everyone. I’m looking forward to hearing you share your stories and opinions today.

このクラスは、英検3級&4級向けです。

今日の共通テーマは、「健康増進」です。

This class is for Eiken Grade 3 and 4 level listeners.

Today's overall theme is "Promoting Good Health."

健康づくりのきっかけとして、ウォーキングなどにポイントを与える制度があります。そのポイントを貯めることで特典がもらえる場合があるなど、健康意識を高めるために自治体や企業が工夫をして、多くの参加者を集めています。

As a way to promote health, there is a system where points are awarded for activities such as walking. In some cases, participants can use their points to receive special benefits. Local governments and businesses are adapting this system in order to raise awareness about health, and they are attracting many participants.

このクラスでは、「健康づくりのための心がけ」をテーマに話し合いたいと思います。

In this class, let's discuss "efforts to stay healthy."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

さっそくですが皆さん、普段から何か健康のために心がけていることがあるでしょうか？

So everyone, I'd like to ask: what do you do to stay healthy?

Sakura:

この季節にはインフルエンザが流行することが多いです。そのほかにも、さまざまなウイルスがあり、風邪も引きやすい季節なので、人の多い場所に行くときには、マスクを着用して、病原菌をもらわないよう心がけています。

At this time of year, flu bugs often go around. There are also other viruses, and it's easy to catch a cold during this season, too, so when I go to a place where there are many people, I wear a face mask and try not to get any germs.

Mr. Harrison:

学生の皆さんにとっては、受験や試験のシーズンにはとくに、病気の予防には気を遣いますね。

For students like all of you, it's important to be careful not to get sick, especially during exam and test periods.

Sakura:

乾燥していると、ウイルスの活動が活発になると聞きました。のどを潤すようなマスクを利用することもあります。部屋では加湿器も使います。

I heard that viruses become more active when it's dry, so I sometimes use a face mask that keeps my throat moist. I also use a humidifier in my room.

Yoko:

私は、外から帰ったら、手洗いとうがいを欠かしません。幼い頃からの習慣です。

I always wash my hands and gargle when I come in from outside. I've been doing that since I was little.

Mr. Harrison:

基本的ですがとても有効で大事な対策です。習慣にしているのはすばらしいと思います。
That's a simple but very effective and important measure. It's great you made it a habit.

Yoko:

好き嫌いなく食事をとって、しっかり眠るということも心がけています。野菜もしっかり食べます。

I also try to sleep well and make an effort not to be too fussy about food. I make sure I eat vegetables, too.

Mr. Harrison:

皆さん、毎日の生活でできることをきちんと行っていますね。では、皆さんの身近にいらっしゃるご家族は、健康のためにどのようなことをされているのでしょうか？

So you're all being very careful in your everyday lives. What kind of things are your family members doing for their health?

Sakura:

私の祖母は手足を冷やさず、温かくすることにとっても気を遣っています。

My grandmother is very careful about keeping her hands and feet warm.

Mr. Harrison:

どのような方法があるのでしょうか？

How does she do that?

Sakura:

靴下を重ねて履いたり、足を温める器具を使ったりしています。また、すきま風にあたらないように気をつけているそうです。

She wears layers of socks and uses devices to warm her feet. I heard she also tries to avoid drafts.

Mr. Harrison:

ええ、「冷えは万病の元」と昔から言われていますね。

Yes, people have said for a long time that the cold is the cause of many diseases.

Yoko:

私の祖父は、早朝に、町内会の皆さんと一緒に体操をする習慣があります。規則正しく早起きができて、おしゃべりを楽しむ場にもなっていて、心も身体も健康になると言っています。

My grandfather exercises early in the morning with the people from his neighborhood

association. He says that it keeps him in the habit of getting up early, and it's a chance for him to chat, so it's good for both his mental and physical health.

Mr. Harrison:

それは一石二鳥ですね。他にも紹介してくれる人はいますか？

So, he's killing two birds with one stone. Can anyone else give an example?

Sakura:

私の父は、週に2度ほど、ジムに通ってトレーニングをしています。仕事がデスクワークなので、運動不足になるからだそうです。

My father works out at the gym twice a week. He says he sometimes doesn't get enough exercise because he has a desk job.

Mr. Harrison:

そうね、自分に都合のいい時間に、天候に左右されずに運動できる機会が確保できると、続けやすいですね。

Yes, when you're able to exercise regardless of the weather and at a time that suits you, it's easier to continue.

Yoko:

私の両親は、長年テニスを楽しんでいます。友人たちと好きなことを一緒に続けられるのがいいのだと思います。

My parents have enjoyed playing tennis for many years. I think it's great that they and their friends can both get exercise and enjoy something they love for such a long time.

Mr. Harrison:

それはいいですね。

ところで、あなたがたは正しく「get exercise」という表現を使いました。健康体であるために必要なことについて話しているとき、「get」という動詞をしばしば使用します。たとえば、運動を「して」、休みを「とって」、睡眠を「とって」、適当な栄養を「とって」、ビタミンCを「とって」、日光に「当たり」、新鮮な空気を「とり入れる」など。

Yes, that is good.

By the way, both of you have used the phrase "get exercise" correctly. We often use the verb "get" when we are talking about something our bodies need to stay healthy. For example, we all need to "get" exercise, "get" rest, "get" sleep, "get" proper nutrition, "get" vitamin C, "get" sunshine, "get" some fresh air, and so on.

今日は健康づくりについて、どんなことを心がけているか話し合ってみました。

皆さん自身も、ご家族の方々も、風邪の予防から運動まで、それぞれ自分にあった方法で健康づくりを心がけていらっしゃるようです。皆さんにとってもよいお手本がたくさんありそうです。これからも、健康づくりに気を配って、毎日を元気に過ごしていきましょう。

So, today we talked about what you all do to stay healthy. From avoiding colds to getting exercise, it sounds like you and your families have various ways to try and stay healthy. It seems like there are many good examples for you to follow. So, let's pay attention to our health and live an active life every day.

今日は、「健康づくりのための心がけ」をテーマに話し合いました。

Today we talked about “efforts to stay healthy.”

今週の番組内英語のセリフとその日本語案内、ディスカッションの参考記事は、番組のウェブサイト (<http://www.radionikkei.jp/lr/>) に掲載しています。

次回は、「SNS」について、ディスカッションします。

The English and Japanese transcriptions for this session, as well as the referenced article, are available on the program website. Next week we will talk about “Social Network Services.”