



Title	私の健康法
Author(s)	原田, 亮
Citation	makoto. 2025, 212, p. 12
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/102696">https://doi.org/10.18910/102696</a>
rights	
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

# 私の健康法



健康を維持するためには、私が日々大切にしている習慣がいくつかあります。それは、定期的にたくさん歩くこと、子供と一緒に遊ぶ時間を取りこと、そして自然に触れることです。

まず、私が最も心がけているのは、歩くことです。忙しい日でもなるべく階段を使ったり、市役所から帰宅する際に歩いて帰ったりして歩数を増やすようにしています。無理なく運動量を確保するように常日頃から意識しています。歩くことで血流が促進され、頭がスッキリするため、仕事が煮詰まった時には散歩するようにしています。昼食後、市役所の屋上まで階段で歩き、屋上で日の光を浴びながら歩くことが、私にとって欠かせないルーティンとなっています。

## 府政だより

- 大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。
- 臓器移植普及推進月間 10月1日～31日
  - 骨髄バンク推進月間 10月1日～31日
  - 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間 10月1日～11月30日
  - 目の愛護デー 10月10日
  - 薬と健康的週間 10月17日～23日
  - 第26回臓器移植推進国民大会 10月26日
  - 大阪府精神保健福祉月間 11月1日～30日
  - アルコール関連問題啓発週間 11月10日～16日
  - ふぐ取扱施設監視強化期間 11月1日～2月28日
  - 医療安全推進週間 11月23日～11月29日
  - エイズ予防週間 11月28日～12月4日
  - 大阪府献血推進月間 12月1日～31日
  - 年末食品一斉取締月間 12月1日～30日
  - 生活衛生同業組合活動推進月間 11月1日～30日
  - 標準営業約款普及登録促進月間 11月1日～30日

箕面市  
市長 原田 亮

次に、心の健康を保つために、子供と一緒に遊ぶ時間も大切にしています。子供たちと過ごす時間は、私にとってかけがえのない癒しのひとときです。公園で一緒に走り回ったり、ボール遊びをしたりすることで、自然と笑顔になり、ストレスも解消されます。子供の無邪気な笑い声や、何にでも興味を示す純粋な姿に触れることで、心が温かくなり、日頃の疲れも吹き飛んでいくように感じます。

最後に、私はできるだけ自然に触れる時間を持つようにしています。箕面の強みは、まちなかに緑が多いことです。深呼吸をしながら緑の中を歩くと、自然の力に癒され、心身が浄化されるような感覚になります。自然の美しさを感じることで、心に余裕が生まれ、日常の些細なことにも感謝の気持ちが湧いてきます。

「たくさん歩くこと」「子供と遊ぶこと」「自然に触れること」は、私にとって健康を支える大切な柱です。身体を動かし、心の癒しを感じ、自然の中でリフレッシュすることで、毎日を活力に満ち溢れた心身で過ごしています。健康は日々の小さな習慣から作られるものだと実感し、これからもこの健康法を続けていきます。

## 編集後記

☆「makoto」第212号をお届けします。  
今号の特集は、「性感染症予防対策の原点」です。

原稿をご執筆いただきました、産業医・労働衛生コンサルタントの木本絹子様、ならびに箕面市長の原田亮様には、心より御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「金閣寺」（京都市北区で撮影）

撮影者：本部 今田光三

☆査読・校正者：林田雅至（大阪大学名誉教授）