OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	畑中, 政昭
Citation	makoto. 2026, 214, p. 12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/103968
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

高石市
市長　畑中　政昭



私が普段から心がけている健康法を、少しご紹介させていただきます。

まずは登山。昨年から金剛山登山を始めました。「時間ができたらすぐ山！」という感じで、仕事の合間や週末にせっせと通っています。高石市内の金剛山ファンたちと「高剛会」なるグループも結成し、ゆるく楽しく活動中。春夏秋冬、それぞれの景色に癒されながら、ついでにカロリーも消費しています。実は亡くなった父も金剛山が大好きでして、「まずは親父超え」がひそかな目標です。今年は未体験の冬山にも挑戦予定。“滑らない”ように祈っていただければ有り難いです（笑）

次に筋トレ。ジムで筋トレをするようになってから、出張先でも会食前など時間があればトレーニングに行くようにしています。特別なゴールはありませんが、「鍛えてるんですか？」と自然に聞かれるくらいにはなりたいな…と思っています。目標までの道のりは遠いですが、少しずつ地道に頑張ります。

そして最後に、朝は体調に合わせて食事を調整する、というものです。夜は公務等での会食が多いので、朝食の量を調整して、体を一度リセット。すると、体が軽く感じるし、胃腸も「今日は働かなくていいのか」と喜んでいる気がします。内臓や細胞の皆さんに、「今日くらいはゆっくりしてくれて、ええよ」と声をかけるイメージでやっています。職場も身体も“働き方改革”が重要ですね。

登山、筋トレ、断食。どれも無理せず、ちょっとずつ。これからも市民の皆様や家族のために自分自身が健康でいられるよう、楽しみながら続けていきたいと思います。

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。

○禁煙週間（５月31日世界禁煙デー）
５月31日～６月６日
○水道週間　６月１日～７日
○ゴキブリ駆除強調月間　６月１日～30日
○歯と口の健康週間　６月４日～10日
○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
６月20日～７月19日
（６月26日国際麻薬乱用撲滅デー）

編　集　後　記

☆「Makoto」第214号をお届けします。
今回の特集は、「話題の感染症の今を知ろう」です。
原稿をご執筆いただきました、大阪大学名誉教授　生田　和良様並びに高石市長　畑中　政昭様の両先生には厚くお礼を申し上げます。
☆表紙の写真は、「ゆり」（大阪府岸和田市にて）
撮影者　阪南出張所　福留　稔
☆校正・査読者　林田雅至（大阪大学名誉教授）