



Title	私の健康法
Author(s)	嶋野, 浩一郎
Citation	makoto. 2026, 216, p. 8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/106393
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

摂津市

市長 嶋野 浩一朗



私が日頃から心がけている健康法は、特別なことをするのではなく、日常生活の中で無理なく体を動かし、健康を意識した生活続けることです。

健康は一日で得られるものではなく、毎日の小さな積み重ねが何より大切だと考えています。

仕事では多くの人と接し、様々な判断を求められるため、心身ともに健康であることが欠かせません。そのため、十分な睡眠をとることや、栄養のバランスを考えた食事を心がけるなど、規則正しい生活を意識しています。

また、普段の生活の中でも、できるだけ体を動かすようにしています。例えば、エレベーターがあっても、できるだけ階段を利用するように心がけています。一段一段踏みしめながら上ることで、日常生活の中で自然と運動量を増やすことができます。

さらに、時間があるときには河川敷を走り、汗を流しています。川沿いの景色や季節の移り変わりを感じながら走る時間は、体力づくりだけでなく、気分転換にもなっています。

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
- 骨髓バンク推進月間 10月1日～31日
- 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動
10月1日～11月30日
- がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間 10月1日～31日
- 目の愛護デー 10月10日
- 薬と健康の週間 10月17日～23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22日～11月28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～31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

最近では、本市の健康づくり事業の一環として新たにスタートした健康増進アプリ「みんチャレ」の利用も始めました。このアプリは、歩くことのほか、イベント参加や各種検診の受診などによりポイントが付与されるとともに、利用者同士でチームを組織し、仲間と励ましあいながら楽しく続けられる機能もあります。実際に利用してみると自身の健康状態を客観的に確認できるようになり、「今日はもう少し歩いてみよう」といった健康への意識が自然と高まります。

健康づくりというと、厳しい運動や食事制限を思い浮かべる人もいますが、私にとって大切なのは、自分に合った方法を無理なく続けることです。毎日の階段利用、河川敷でのランニング、そして健康アプリの活用など、日常生活の中でできることを少しずつ積み重ねることが肝要です。

健康はWell-beingな人生を送るための最も重要な要素です。これからも楽しみながら健康づくりを続け、いつまでも元気に過ごせるよう努めていきたいと思っています。

編集後記

☆「MaKoto」第216号をお届けします。

今号の特集は、「性感染症と女性に対するスティグマ」です。

原稿をご執筆いただきました、大阪大学名誉教授 藤目ゆき様並びに摂津市長 嶋野浩一朗様の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「紅葉」（2010年奈良県にて）

撮影者 阪南出張所 西山知子

☆校正・査読者 林田雅至（大阪大学名誉教授）

第215号：白井千香「自治体におけるHIV/性感染症対策～その挑戦・限界と期待～」に関して、下記の通り、修正致します。ご留意下さい：
p.3（左段）17～18行目：

誤：日本公衆衛生雑誌に掲載されている

正：「日本公衆衛生雑誌」に掲載されている

p.4（右段）1～2行目：

誤：その関係から（公財）学校保健会

正：その関係から（公財）日本学校保健会

p.6（左段）13～14行目：

誤：「性感染症 診断・治療ガイドライン」

正：『性感染症 診断・治療ガイドライン』