OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	健康づくりにトライ
Author(s)	成田, トミ子
Citation	大阪公衆衛生. 1989, 56, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83676
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

寄　稿

健康づくりにトライ

大阪市民健康づくり相談センター　成　田　トミ子

「はい、市民健康づくり相談センターでございます。」初めは、たったこれだけの言葉がすんなりと出なくて、苦労したものです。

昭和63年３月、33年間の勤めを終えてほっとした私に再就職の勧めがあったのは、辞めた直後ぐらいだったと思います。「さあ、これから私個人の人生が始まるんだ。この際、リフレッシュしなければ」と考えていた矢先でしたから、ずいぶん迷いましたが、結局お受けすることにしました。

皆さんもそうだと思いますが、残念ながら〝市民健康づくり相談センター〟と名前だけを聞いて中身のわかる人は皆無といってもいいでしょう。わがセンターは健康づくりの第一歩を踏み出そうと意識した人のための、体力測定と医学的検査、そしてその総合判定と指導を１日でさせていただく機関です。ただし、有料で（6,000円）。

62年５月にオープンし、今のところ利用状況は、諸々ひっくるめて、年間1000名たらずです。利用者の利用動機もさまざまですが、多いのは『最近太ってきた。運動不足もあるので運動がしたいが、どんな運動がよいのか教えてほしい。』、また『運動（多いのは水泳）がしたいのだがその前にぜひ検査を受けたい。』等です。利用者の伸びは今一つというなかで、何らかの健康不安を持つ人が本当に真剣に自分の健康を考え、はっきりとした目的意識を持って行動を起こしていることに、改めて驚かされています。

62年度センター利用者の生活習慣の中から、守られていないもの３位までをピックアップしてみました。男性では、①飲酒、②体重コントロール、③運動、女性では、①体重コントロール、②間食、③運動、となっています。アメリカのある学者は「成人病の９割はダイエット・エラーである」と言っていますが、センターの利用者もまた男女とも食べることの難しさを訴え、ついで運動不足をあげています。

ところで、私のセンターでの役割は営業を担当しております。一人でも多くの人々が、自分の健康づくりに熱意を持ち、わがセンターの利用を含めた生涯プランをたてたうえ、実践してくださることを願って、私はご要望のあるところどこへでも、説明に出向いております。（今のところ保健所のご紹介が多いのですが…。）

どうです、皆さん！ここで一つあなたも健康づくりにトライしてみませんか。公衆衛生に生きる一人として、自分のためには申すでもなく、家族のために、地域の人々のために、そして、さらに大きく大阪の公衆衛生の発展のために…。

今回、会員からの投稿が数多く集まり、『会員の声』欄だけがページ数が増えることになりました。そのため、『寄稿』というコーナーを設け、投稿の一部をこちらに移動させました。今後とも**声**が多ければ、このようにさせていただきます。

— **声**が少なければ悩み、**声**が多ければ悩む出版編集室より —