



Title	私の健康法 : くらしに溶け込む健康づくり
Author(s)	後藤, 圭二
Citation	makoto. 2021, 195, p. 12-12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85532
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

～くらしに溶け込む健康づくり～



吹田市

市長 後藤 圭二

健康とは、「身体に悪いところが無く、心身がすこやかなこと」と説明されます。身体的なことに限らず、精神的、社会的にも健全であり、この三要素のバ

ランスが取れている状態を意味しています。

人がいきいきと暮らすには、この三要素が健全でなくてはなりません。

しかし、核家族化が進む現代では、社会とのつながりが希薄になり、感情的なサポートが得られないケースがみられます。一方で、人との過度に密な関係が、ストレスをもたらすこともあります。

私の心の健康法は、ストレスを受けて悩んだ時に、もう一人の自分が上からつぶやくようにしていることです。「それって悩む価値のあること?」「このストレスやプレッシャーが自分を強くしてくれる。」このように捉え方を変えるだけで、ストレスを緩和できるように思います。

また、野球やテニス、駅伝、スキーなどの

趣味にも熱中してきました。これらは、家庭、仕事とならぶ「生きがい三本柱」です。「〇〇があるから毎日楽しい。その〇〇を生命維持装置という」と劇作家の平田オリザさんは言います。私の生命維持装置は家庭、仕事、趣味に分散しています。全てが常に絶好調な訳ではないので、生きがいを三つに分散させていることで、精神的な健康を保ち、身体的にもプラスの連鎖を生み出していると感じています。

本市では、「健康を意識せずとも自然に健康につながる仕掛けづくり」を健康経営ポリシーとしています。これからもこのポリシーを自ら実践するべく、家族や友人とテニス、スキーを楽しみつつ、心身ともにうまくバランスを取りながら、長く健康を保ちたいですね。

創立74周年記念永年勤続者表彰

当協会創立74周年に当たり、5月14日、永年勤務に精励された下記職員が今田理事長より表彰されました。



勤続25年表彰
北野 正和
(中央出張所)



勤続10年表彰
山田 昂
(防疫資材部)

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。

- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
(6月26日 国際麻薬乱用撲滅デー)
6月20日～7月19日
- 覚醒剤等薬物乱用防止広報強化月間
7月1日～7月31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間
(献血の推進) 7月1日～7月31日
- 夏期食品一斉取締月間
7月1日～7月31日
- セアカゴケグモ等対策月間
7月20日～8月31日
- 世界(日本)肝炎デー 7月28日
- 肝臓週間 7月28日～8月3日
- 大阪府食育推進強化月間
8月1日～8月31日
- 健康増進普及月間 9月1日～9月30日
- 救急医療週間 9月5日～9月11日
- 自殺予防週間 9月10日～9月16日
- 結核予防週間 9月24日～9月30日

編集後記

☆「Makoto」第195号をお届けします。

今回の特集は、「2021年憂慮すべき感染症、新型コロナウイルス感染症と高病原性鳥インフルエンザ」です。

原稿をご執筆いただきました、国立感染症研究所 昆虫医科学部 沢辺 京子様並びに吹田市 後藤 圭二市長の諸先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、

「野草に留まるセセリチョウ」(河内長野市)
撮影者 中央出張所 仲谷 啓三