



Title	私の健康法
Author(s)	甲田, 伸一
Citation	makoto. 2016, 176, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85646
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



大阪市健康局

局長 甲 田 伸 一

今年の4月より健康局長を務めております甲田です。昭和58年に内科医師として大阪市に就職し、平成11年からは公衆衛生に従事しております。

「何か健康に良いこととしてはありますか？」と聞かれることは多いですが、「休日朝と夕のウォーキング位ですかね」と答えることがほとんどです。きっかけは娘にせがまれて40歳代後半に犬を飼い始めたことからです。平

日は庭で放し飼いをしていましたが、いつの間にか休日の愛犬の散歩係はお父さんの仕事になっていました。2年前に愛犬は亡くなりましたが、散歩の習慣のおかげでウォーキングは続いています。

大阪市のホームページに載っている運動の効果として生活習慣病の予防やストレス解消が挙がっています。病気の予防を感じることはできないですが、ストレスの解消になっているのは実感できます。歩いている途中で色々な仕事上の悩みや課題が整理されて、気分が解放されていく時があります。また特に春や秋など1週ごとに季節の移ろいを感じる事ができるのも魅力になっています。

体重の方は2年前より中之島の本庁勤務になってからはやや太り気味です。本庁勤務になってから、外出する機会が少なくなって運動量が減少したことと加齢による基礎代謝量の減少が原因だと自己分析しています。それとウォーキングの後、ジュースやお菓子を摂りすぎだといつも家内に怒られています。

健康局運営方針の目標は「すべての市民がすこやかでこころ豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」です。職員一丸となってこの目標に少しでも近づくことができるよう、チームワークの良さをアピールしていきたいと思っています。

編 集 後 記

☆「MaKoto」第176号をお届けします。

今号の特集は、「人口減少社会における水の守り方を考える」です。

原稿をご執筆いただきました大阪府健康医療部 上家子部長 並びに大阪市健康局 甲田伸一局長 の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「カヤ（ススキ）」
（岩湧山キトラにて）

撮影者 本部 今田 光三

— 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

○がん検診受診率50%達成に向けた集中
キャンペーン月間 10月1日～31日

○麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間
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

○ふぐ販売営業一斉監視月間
11月1日～2月28日

○医療安全推進週間 11月20日～11月26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