



Title	私の健康法
Author(s)	上家, 和子
Citation	makoto. 2015, 171, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85661">https://doi.org/10.18910/85661</a>
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



『健康のために、何をしていますか?』と問われたら、『別に、何も…』と応えてしまいそうですが、

あらためて毎日何をしているか振り返ってみますと、まず、朝6時25分になったらテレビ体操にあわせて簡単な体操はしています。わずか10分の体操ですが侮れません。こどもの頃は、ラジオ体操なんて何が体操になるのかさっぱりわからない、と思っていたものですが、今では体操ただけで、身体が軽く、動きやすくなることを毎朝実感しています。そして、朝食をしっかり食べて、丁寧に歯磨きしたらデンタルフロスを使う、通勤に20分足らずですが歩く、1か月に2~3回ではありますが、フィットネスクラブへ行く、

## — 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
- 大阪府先天性風しん症候群対策強化月間  
8月1日~8月31日
- 健康増進普及月間 9月1日~9月30日
- がん征圧月間 9月1日~9月30日
- 救急医療週間 9月6日~9月12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

大阪府健康医療部長

上 家 和 子

といったことをしています。いずれも、健康のため、というよりも、爽快だから、というのが動機です。

もともと戸外で身体を動かすことが好きで、年中機会があれば山へ登り、冬はゲレンデスキー、春になったら山スキー、雪が消えたらテニスと、雨が降らないかぎりできるだけ機会をつくっては出かけています。これらも、健康法というより、楽しみだからです。

最近始めたのがサイクリング。まだ2度ですが、レンタサイクルでしまなみ海道を往復しました。橋上は空から眺めているような高度感と広い景色があって、最高です。世界中からサイクリストが集まってくるのもうなずけます。関西では淡路島や琵琶湖にもいいコースがあると聞きましたので、そのうち走ってみようと思っています。

強いて健康のために何かというよりは、楽しいから、爽快だから、身体を動かすこれに尽きると思っています。あとは、けがをしないように気をつけるといったことがポイントでしょうか。

## 創立68周年記念永年勤続者表彰

当協会創立68周年に当たり、5月15日、永年勤務に精励された下記職員が理事長より表彰されました。



勤続25年表彰

福留 稔 (阪南出張所)

## 編 集 後 記

☆「MaKoto」第171号をお届けします。

今回の特集は、「水道水質に関する最近の動向」です。

原稿をご執筆いただきました大阪府立公衆衛生研究所生活環境課 足立 伸一 課長並びに大阪府健康医療部 上家 和子 部長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「蓮の花」(堺市大泉緑地)

撮影者 阪南出張所 下出 英明