



Title	私の健康法
Author(s)	木田, 一裕
Citation	makoto. 2011, 155, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85709">https://doi.org/10.18910/85709</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

大阪府中央卸売市場食品衛生検査所

所長 木田 一裕

「私の健康法」???

はて・・少なくなったとは言え、1日20本程の喫煙、数合の飲酒（度々の深酒）、運動皆無等々、不摂生極まりない暮らしを続けている人間が、いったい何を書いたら良いのだろう、何を書けるのだろうか、果たして書いて良いものか等など、正直なところ思い悩んでしまいました。

大袈裟な話ではなく、私にとっては、飲酒・喫煙は生甲斐であり、ストレス緩和薬でもあり、今のところ断酒や禁煙は断じて有り得ません。逆に健康を害してしまうのではないかと考えているぐらいあります。

不興を買うでしょうが、不健康の象徴、悪の権化と言われている飲酒・喫煙は、反って私自身の健康を支え、健康の源になっていると、半ば以上は本気に、半ば足らずは冗談に思っています。

しかしながら、運動不足と体力の衰えには、10数年前から何とかしないと、このままではダメだ、せめて現状の体力を維持しなければ

と書いていました。

手軽に出来ることから、休日の早朝には自宅近辺の浜寺公園や、また時には高野街道や熊野街道などの旧街道や近郊の丘陵地を2～3時間ほど歩き、運動不足解消を図っていました。

言い訳になりますが、平成19年に担当しました犬のブルセラ症事案以降は、本業務遂行により、まさに採薪之憂（さいしんのうれい）、何事にもやる気が起こらず、続いていたウォーキングも止めてしまい、気づけば随分経過してしまいました。

本年1月ごろから、ようやく「また歩き始めようか・」 「やっぱり止めよう・」 などなど自問自答を繰り返しながらも、なかなか踏ん切りがつかないでいましたが、本誌「*MaKoto*」への寄稿を契機として再び歩き始めたいと思います。

再開のきっかけを与えてくださいました大阪防疫協会の皆様方には、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

さてさて、いつまで続くかわかりませんが、ぼちぼちと、自然体で歩いて行きたいと思っています。

## — 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。

- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動  
6月20日～7月19日
- 覚せい剤等薬物乱用防止広報強化月間  
7月1日～31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間  
(献血の推進) 7月1日～31日
- 夏期食品一斉取締月間  
7月1日～31日
- セアカゴケグモ等対策月間  
7月20日～8月31日
- 大阪府食育推進強化月間  
8月1日～31日
- 健康増進普及月間 9月1日～30日
- がん征圧月間 9月1日～30日
- 救急医療週間 9月4日～10日
- 自殺予防週間 9月10日～16日
- 結核予防週間 9月24日～30日

## 創立64周年記念永年勤続者表彰

当協会創立64周年に当たり、去る5月16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15年表彰 北野 正和 (中央出張所)

## 編集後記

☆「*MaKoto*」第155号をお届けします。

今号の特集は「蚊の防除事例」です。まもなく蚊の発生の最盛期となります。防除対策の参考となれば、幸甚に存じます。☆表紙の写真は「ハナショウブ」(藤井寺市城山古墳)

撮影者 神戸 正雄 (当協会理事)