



Title	私の健康法
Author(s)	辻, 幹人
Citation	makoto. 2011, 154, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85712
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

堺市健康福祉局健康部健康増進課

主 幹 辻 幹 人

毎日やっている運動といえば、通勤である。通勤時間は片道約1時間15分と少し長いほうかもしれない。そのうち、歩いている時間は25分程度である。後は電車の中ということになるが、電車の中もなるべく立つようにしている。

中学生の頃、「席が必要な方に、席を譲りなさい。席を譲ることができないのであれば、初めから座らなければいい」と教えられていたことがきっかけで、席が空いていてもすぐには座らない習慣になってしまった。

歩く習慣をつけようと、友人と山歩きを始めたこともあったが、長続きはしなかった。運動不足を解消しようとしたことはうまくいかず、違う目的で始まったことが運動不足解消につながっていることをつくづく感じている。

もう一つ続いていることは、月1回程度ではあるが、気の合う仲間と集まってサッカーをしていることである。

厳しい練習をするわけではなく、試合をするだけである

とはいえ、初めから負けるつもりで試合をしているわけではない。負ければ悔しいと感じ、勝てばうれしいものである。

ただ、チームの調子の良し悪しは、試合の勝ち負けだけではわからない。チームの調子がいい時は、たとえ負けたとしても、みんなが試合を楽しんでいるときで、それに引き換え、勝ったとしても、一人でも試合を楽しめていない人がいれば、調子がいいとはいえな

い。これは、家庭にも言えるのではないだろうか。子どもが遊びたいと思っても、お父さんは疲れているのだから寝かしてあげようと家に居る時や、私が眠たくても、子どもがどこかに行きたいから連れて行ってあげようと出かけている時に、みんなが楽しければ調子がいい時である。

サッカーでも、山歩きでも、家にいても、遊園地に出かけていても、何でもいい、気の合う仲間や家族と同じ時間を楽しむことが私の健康法である。

— 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。

- 食中毒予防強化期間 5月1日～8月31日
- 看護週間 5月8日～14日
- 肝臓週間 5月16日～22日
- 禁煙週間（5月31日は世界禁煙デー）
5月31日～6月6日
- 水道週間 6月1日～7日
- ゴキブリ駆除強調月間 6月1日～30日
- 農薬危害防止運動 6月1日～8月31日
- 歯の衛生週間 6月4日～10日
- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
6月20日～7月19日
- らい予防法による被害者の名誉回復
及び追悼の日 6月22日
- 愛の血液助け合い運動 7月1日～31日



編 集 後 記

- ☆「*Makoto*」第154号をお届けします。
- お忙しい中、玉稿を賜りました大阪府立公衆衛生研究所の足立課長、堺市健康増進課の辻主幹に、厚く御礼申し上げます。
- ☆特集のテーマは「安全でおいしい水道水」についてです。味読いただければ幸甚です。
- ☆表紙の写真は、春の花「チューリップ」（和泉市のリサイクル環境公園にて）
- 撮影者 阪南出張所 下出 英明