



Title	私の健康法
Author(s)	杉田, 隆博
Citation	makoto. 2010, 151, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85721
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

高槻市保健所長 杉 田 隆 博

高槻市では「健康たかつき21計画」を策定し、特定健診・特定保健指導、食育など市民のための健康事業を推進しています。しかし、生活習慣の改善を実行している人は約3割です。健診、人間ドックを受診し、改善対策を聞いても「健康管理」を自分で毎日実行するのは非常に難しいのです。

私は、「管理」を「支援」と読み替えるのが良いと思っています。暖かいまなざしの強力な「支援者」に恵まれ毎日実行していることを記してみます。

毎朝5時、階下から愛犬の中型牡犬と小型牝犬の優しい呼びかけで早起きします。朝餌を与え、出勤前の1時間に2人？と散歩し(休みの日は2時間)、早朝の引締まった空気を胸いっぱい吸い、日の出を見ながら1日の計を立てます。

鶯が鳴き、桜やバラなどの花々が美しい道を選び・・・と言いたいところですが、ルートは愛犬が選びます。夕方の散歩は家内

の役割ですが、土日には私も付き合います。夜には食後に星や月、夏は蛍を見ながら愛犬と約1時間散歩し、ストレスを解消します。

また、月に1～2回は、近くの甲山から観音山、奥池などの東六甲を約4時間山歩しますが、牡犬は昼餌付きなので気持ち良く付き合ってくれています。

おかげで運動量は1日平均1万5千歩以上で、家内の「食事や栄養、酒の管理」も適切で、夜は快眠、適正体重を維持でき、検査値も正常範囲になっています。酒の「管理」も熱燗で「支援」と願いたいところです。

市民の健康寿命も身近な暖かい「支援」によりさらに延伸可と考えています。

創立63周年記念永年勤続者表彰

当協会創立63周年に当たり、去る5月17日、永年勤務に精励された次の4氏が理事長より表彰されました。



植田 文博



福留 稔

30年 植田文博 (阪南出張所)

20年 福留 稔 (阪南出張所)

10年 島田輝明 (本部事務局)

5年 喜田幹男 (防疫資材部)

編 集 後 記

☆「Makoto」第151号をお届けします。

玉稿を賜りました大阪府赤十字血液センター検査部の松倉副部長に厚く御礼申し上げます。

☆表紙の写真は「水芭蕉」(京都府立植物園)
撮影者 中央出張所 大荒 美智栄

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

○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6日～12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