



Title	私の健康法
Author(s)	柳, 尚夫
Citation	makoto. 2003, 123, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85806
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

大阪府茨木府民健康プラザ

所長 柳 尚 夫

講演などでは、生命予後にかかわるものとして、プレスローの「7つの健康習慣」を紹介します。具体的には、①7～8時間の睡眠、②毎日朝食、③間食しない、④適正体重、⑤定期的な運動、⑥喫煙しない、⑦多量飲酒しない、の七つです。この中で、⑦の飲酒が落第ですが、それ以外の項目は、ほぼ守れていると思います。特に、定期的な運動は、生きがいの一つです。毎週土曜日に、天気さえよければ、午前も午後もテニスをしています。決して上級者ではありませんし、試合をしても勝つよりも負けることのほうが多いですが、「どうせ健康のためにやっているのだから」と負けてもそれがストレスにならないようにしています。

毎週日曜日には、小学生を対象とした「ラグビースクール」で、子供たちと汗を流しています。小学生を6年間持ち上がり、コーチするシステムになっていますので、今年は、一年坊主を教えています。子供たちの成長に合わせて、本格的なラグビーに近づいていくのを楽しみにしています。「タバコ対策」は、健康増進法ができたこともあって、保健所の重要な業務のひとつです。喫煙習慣がまったくなかったことは、この業務に携わっているにあたり、本当に助かっています。禁煙を希望される方の支援も業務で行

っていますが、禁煙された方の達成感はずばらしいですが、その過程の苦しみや大変さには、同情しています。子供のころから喫煙習慣をつけない大切さをつくづく感じます。ぜひ多くの方が禁煙を達成されることを応援し、子供たちの防煙に力を注ぎたいと考えています。

7つの生活習慣には含まれませんが、ポジティブな考え方と前向きな取り組みも、精神の健康のためには、大切であると考え、実行しています。どうせしないといけない仕事なら、楽しく、やりがいのあるものにしようと考え、保健所スタッフにもお願いしていますが、もしかして、職員のストレスになっていないかとちょっと心配をしています。

創立56周年記念永年勤続表彰

当協会創立56周年記念に当たり、5月15日永年勤続に精励された次の各氏が理事長より表彰されました。



久多里文也



田附清司



成 降光

府政だより

大阪府健康福祉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

期間 6月20日～7月19日

○藥物乱用防止広報強化月間

期間 7 月 1 日～31 日

○「愛の血液助け合い運動」月間（献血の推進）

期間 7 月 1 日～31 日

○動物愛護週間 期間 9 月 20 日～26 日

○救急医療週間関連行事

期間9月9日を含む1週間

○結核予防週間 期間 9月24日～30日

25年 防疫資材部
久多里文也
田附 清司

20年 第一事業部
成 隆光

15年 第一事業部
仲谷 啓三
防疫資材部
藤澤 友子
10年 第一事業部
下出 英明
5年 第一事業部
川崎 芳明

編集後記

[illegible]

☆中国で発生した重症急性呼吸器症候群（SARS）の感染が世界各国で拡大しています。日本への侵入は、なんとしても阻止したいところです。

☆今井先生、柳先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は、京都府立植物園のハスです。