The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

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、ブレスローの「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年間持ち上がって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、この業務に携わるにあたって、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すばらしいですが、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。

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
○薬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

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　隆光

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

☆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。