



Title	私の健康法
Author(s)	牧野, 哲三
Citation	makoto. 2003, 122, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85809
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 牧 野 哲 三

特に健康法という事をしている訳では有りませんが、しいて言うなら6時間位の睡眠と、適当な運動をするように心掛けている事が当たるとのかもしれませんが。

50才を過ぎる頃から健康診断で、あれこれと精密検査の指示を受ける事が増えてきました。

また仕事の上では、以前とは異なり住民の行政に対する考え方も大変変化しており、取扱いを間違えると関係者にご迷惑をおかけする事になりますし、うっかりミスをしないように気を使わなければなりません。無論隠すことは出来ません。訂正する事も、悪く取られ

かねません。情報公開の請求も大変増えて来ています。

また、次から次と食品に係わる事件が発生し、食品衛生法と他法との境目の部分での問題も多く、関係機関との調整も有り素早い対応が出来にくく、消費者の批判を受けることも生じています。

仕事や健康問題、家庭の問題等々様々なストレスから逃れる事は出来ません。

ストレス解消として自分流の解決法として考えたのが、6時間睡眠と体を適当に動かすという至ってシンプルな事でした。

気がつけばもうすぐ定年という歳になってしまいました。

何とか定年まで、気力・体力を持ち続けたいと思う今日この頃です。

— 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。

- 看護の日 5月12日
- 肝臓週間 期間 5月19日～25日
- 禁煙週間(5月31日 世界禁煙デー)
期間 5月31日～6月6日
- ゴキブリ駆除強調月間 期間 6月中
- 歯の衛生週間 期間 6月4日～10日
- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
期間 6月20日～7月19日
- ハンセン病を正しく理解する週間
期間 6月22日～28日



編 集 後 記

☆暖冬との予想も外れ、寒かった冬も過ぎ、今年も桜の季節になりました。

☆牧野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、宝塚の桜です。