



Title	私の健康法
Author(s)	田中, 麗子
Citation	makoto. 1989, 67, p. 14-14
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85977
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

大阪府泉大津保健所長

田 中 麗 子

保健所の中庭では、今、木々の若みどりが息吹いて、目にしみいるようです。

チューリップも、バラも、アヤメも一せいに咲き揃って、ほっとさせてくれています。

健康でさわやかな朝を迎えられることは、ほんとにすばらしいことだと思います。

心身ともに健康で長生きすることは、今こそ、みんなの願いであります。

成人病、とくに、がんの予防には、かの有名な12カ条があります。と、衛生教育などで、人様には、いろいろと話をしております。

「ある日、突然、成人病になるのではなくて、青壮年時代からの食生活のあり方や、生活習慣の積み重ねによって、中高年になってから、その結果がでてきます。塩分を控え、食品の種類も豊富にして、まさに、バランスのとれた食生活による高血圧の予防につとめることが、基本としてきわめて大切です。」と。

「お元気ですか？」と聞かれて、ふり返ってみて、

府政だより
大阪府環境保健部では次の主な行事が行われる予定です。

○食中毒予防月間

期間 7月中

○夏期食品一斉取締り

期間 7月中

○愛の血液助け合い運動月間

期間 7月中

○覚せい剤等薬物乱用防止

広報強化月間 期間 7月中

○救急の日

9月9日

○救急医療週間

救急の日を含む一週間

○飼い犬の管理に関する条例強調月間

期間 9月中

○結核予防週間

期間 9月24日～30日

なるほど、人間ドックは、毎年、必ず、受けてチェックしているが、自分をよくみつめていなかったな、と反省して、人にばかり言うのではなくて、自分自身としても、がん防止の注意をするように努力しています。タバコは、これまですったことがないけれども、お酒の方は、控えるようにしようと気をつけて実行しています。

心と体の健康を守るためには、

(1) ぐっすり眠るように。

(2) なるだけ、とらわれないように。

(3) できるだけ、歩くように。

(4) 太らないように。

(5) ストレスの解消法としては、

スポーツが駄目なので、趣味の時間をもつように。

(邦楽を聴いて、頭すっきりと)。

いろいろ工夫しながら、朝の笑顔と、あいさつを大切に、心ゆたかに、過していきたいと思います。

創立42周年記念永年勤続表彰

当協会創立42周年記念に当り、5月15日永年業務に精励されたつぎの各氏が表彰されました。

25年 第2事業部 青木 リチ子

15年 第1事業部 埴 渕 義 夫

〃 深 江 茂 久

〃 大 谷 和 義

第3事業部 九 野 春 雄

〃 野 間 チヨ栄

10年 本 部 辻 野 守 典

第2事業部 杉 本 伸 三

〃 里 中 さわ子

〃 日 光 鍵 三

第3事業部 長 谷 喜 市

〃 瀬 山 カ ツ



編 集 後 記

☆暑中お見舞申し上げます。中島、田中両先生にはお忙しいところ原稿を賜わり有難うございました。

☆表紙の写真は「旧堺灯台」(着本部長補佐写)

ニコンFM₂ ニッコール 35mm～70mm, F8, 1/125, フィルター Y₂, フジネオパンSS