



Title	私の健康法
Author(s)	藤原, 敏司
Citation	makoto. 2022, 199, p. 12-12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/88435
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



熊 取 町
町 長 藤 原 敏 司

だと思いながら60年近く生活してきた中で、体力の衰えを感じはじめたことからです。

ポジティブな体力作りにと、40代手前で始めた剣道、昇段が止まったのも自己管理ができていなかった結果、体重が増え、思うように動けなくなったことを思い出します。

同時に、身体の動きがにぶくなっていると感じたからでもあります。

そして、町長に就いたことで、生活環境も大きく変わり、より健康に対する思いがさらに強くなってきたからです。無理をせず、できる範囲の中で、体調維持・管理をしていく、その手段の一つとして1日1万歩を選んだ訳です。

おかげさまで、今年70歳になる自分自身が、日々、健康でかつ集中力を維持できる中、町政を預らせて頂けることに感謝しております。

私は今、役場に登庁した朝と昼の休憩時に庁舎内外を巡回することで約4千歩、退庁後帰宅してから、夕食を済ませて約50分かけて町内を早足で散歩することで、1日1万歩を目指して体調維持に取り組んでいます。心身ともに健康を維持していく上で、良い手段だと思い、かれこれ5年実行しています。

こうして、1日1万歩を目指すようになったきっかけは、大きな病気もなく丈夫な身体

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26日 国際麻薬乱用撲滅デー)
6月20日～7月19日
- 覚醒剤等薬物乱用防止広報強化月間
7月1日～7月31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間
(献血の推進)
7月1日～7月31日
- 夏期食品一斉取締月間
7月1日～7月31日
- セアカゴケグモ等対策月間
7月20日～8月31日
- 世界(日本)肝炎デー 7月28日
- 肝臓週間 7月25日～7月31日
- 大阪府食育推進強化月間
8月1日～8月31日
- 健康増進普及月間 9月1日～9月30日
- 救急医療週間 9月4日～9月10日
- 自殺予防週間 9月10日～9月16日
- 結核予防週間 9月24日～9月30日

創立75周年記念式典

当協会創立75周年に当たり、5月13日に当協会理事長室において記念式典を行いました。

編 集 後 記

☆「Makoto」第199号をお届けします。

今回の特集は、「世界保健デー：私たちの地球、わたしたちの健康」です。

原稿をご執筆いただきました、日本WHO協会 中村 安秀理事長並びに熊取町 藤原 敏司町長の諸先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、

「阿蘇中岳火口」(熊本県)

撮影者 本部 今田 光三