The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	野田, 義和
Citation	makoto. 2022, 200, p. 12-12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/88678
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

東大阪市
市長　野田　義和

「私の健康法」と申しましてもごく一般的なことかもしれませんが、「普通」を保つことが大切であり、また、難しいということを痛感する今日この頃です。

今回ご紹介するのは、３点あります。

まず、週４日以上のウォーキングです。

もともと山歩きが好きでしたが、多忙のため取り組めないことが多くなりました。そのような中、妻の勧めで10年ほど前から、自宅周辺を歩き始めました。季節の風を感じつつ四季折々の住み慣れたまちの風景を眺めながら、妻とともに歩きます。ストレス解消と併せ、血圧が安定していることを実感しています。

次に、０時までに就寝すること。これは、仕事の効率化のためにも意識的に励行しています。

３つ目は、発酵食品を摂ることです。

日本古来の発酵食品である味噌や麹を用いたメニューを、妻が毎日作ってくれます。また、ヨーグルトもよく食べます。

「医食同源」という言葉が示すように、食べたもので身体は造られますし、身体によい食品やバランスのとれた食事を意識することで、生活習慣病の予防にもつながっていると思います。

「人生100年時代」と言われて久しい昨今、私自身もその時代を生きる張本人です。

最期を迎えるその時まで、「歩く、話す、食べる、人を思いやる」ことを、日々実践していきたいと思います。（目下の目標は、現在５kmのウォーキングを10kmに延ばすことです。また、機会があればサイクリングにも挑戦してみたいです。）

同じ時代をともに歩む皆さまもぜひ、日々の「普通」に感謝し、ご自身なりの持続可能な健康生活を実践していきましょう。

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。

○臓器移植普及推進月間　10月１日～31日
○骨髄バンク推進月間　10月１日～31日
○麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間　10月１日～11月30日
○目の愛護デー　10月10日
○薬と健康の週間　10月17日～23日
○大阪府精神保健福祉月間　11月１日～30日
○アルコール関連問題啓発週間　11月10日～16日
○ふぐ取扱施設監視強化期間　11月１日～２月28日
○医療安全推進週間　11月20日～11月26日
○エイズ予防週間　11月28日～12月4日
○大阪府献血推進月間　12月１日～31日
○年末食品一斉取締月間　12月１日～31日
○生活衛生同業組合活動推進月間　11月１日～30日
○標準営業約款普及登録促進月間　11月１日～30日

編　集　後　記

☆「Makoto」第200号をお届けします。

今号の特集は、「ポールdeウォークのすすめとウォーキングの歩み」です。

原稿をご執筆いただきました、一般社団法人ポールdeウォーク推進協議会 理事 木谷 道宣 様並びに東大阪市長 野田 義和 様の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、
「中秋の名月」忠岡町にて
撮影者　阪南出張所　川崎　芳明