



Title	私の健康法
Author(s)	上島, 一彦
Citation	makoto. 2023, 203, p. 12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/91447
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

箕面市

市長 上島 一彦



私は、いつまでも若い心を持ち続け、情熱を失わず、幾つになっても「青春」でありたいと思います。人の胸には、驚異に惹かれる心、未知への探究心、人生への興味の歓

喜があります。「私の健康法」は、この心の持ち方と、日々探究心を持ち、活動し続けることです。

箕面市には私の「青春」を満たしてくれるフィールドが十分に備わっています。緑豊かな自然環境、歴史文化などを享受し、健康長寿のまちづくりのために、私が、市民と共に取り組んでいることを2点ご紹介します。

まず1点目です。箕面市は、奈良時代に箕面寺（現瀧安寺）、弥勒寺（現勝尾寺）などが創建され、鎌倉時代には勝尾寺と麓の村との境界線と魔界の障難を防ぐ結界を形成するためにつくられた八天石蔵と、日本最古と言われる町石がつくられるなど、貴重な歴史遺産が残るまちでもあります。八天石蔵から出土した陶製の外容器と蟬型鋳造製仏像は、国の重要文化財に指定されています。

この貴重な文化財と自然環境を活用した「八天石蔵ウォークトライアル」というイベントを令和3年度から開催し、多くの市民と

もに私も参加し気持ちいい汗を流しました。

2点目は、0歳の赤ちゃんから100歳の高齢者、市民のかた誰もが心も体も元気に、健康な一生を一日でも長くおくれるよう「0100（ゼロヒャク）ダンスプロジェクト」を一昨年夏に立ち上げ、ダンスを通じ健康増進の取り組みも推奨しています。箕面市に縁のある様々なかたの協力のもと作成されたダンスの動画が市のホームページでも紹介されており、私も登場しています。

また、散歩も趣味としており、移りゆく季節を感じながらリニューアルした公園や整備された道路などを見て回ったりもしています。

箕面市では、平均寿命のうち「健康ですごせる期間」の指標とされている「健康寿命」が、直近の統計では、男性が82歳、女性は85歳で大阪府内でもトップクラスであります。今後においても「健康寿命の延伸」に向けた取り組みを進めるとともに、私自身も健康増進に努めていきたいと思っています。

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24日～7月30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3日～9月9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76周年記念永年勤続者表彰

当協会創立76周年に当たり、5月15日、永年勤務に精励された下記職員が今田理事長より表彰されました。



勤続25年表彰
川崎 芳明
(阪南出張所)



勤続5年表彰
西山 知子
(阪南出張所)

編集後記

☆「*Makoto*」第203号をお届けします。

今回の特集は、「イギリスの社会保障について(2)」です。

原稿をご執筆いただきました、大阪大学名誉教授 多田羅 浩三様並びに箕面市長 上島 一彦様の諸先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「龍王ヶ淵」(青森県)

撮影者 防疫資材部 山田 昇

☆校正・査読者・林田雅至(大阪大学名誉教授)