



Title	私の健康法
Author(s)	水野, 謙二
Citation	makoto. 2023, 204, p. 12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/92573
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



趣味はと尋ねられると「山登り（山歩き）」と答えます。春と夏には北アルプスを中心にひたすら歩いたことが懐かしい。今は、昼休みなど時間を見つけ、大股の早歩きを心掛け、歩くことを楽しんでいます。

また、朝から自宅の庭で竹刀を用いた軽い運動をし、朝日のあたる玄関先の床掃除することで、気分よく1日を過ごすことができます。そして、どんなに遅く帰宅しても、翌日に着るシャツなどをハンガーに掛けますと、

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

- 日の愛護デー 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19日～11月25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

阪南市

市長 水野 謙二

結構気分が変わります。

そして、「朝食」は美味しくゴージャスに食べることにしています。「朝カレー」や「朝シチュー」も定番になっています。殊にワンプレートですが、サラダにはレタス、ブロッコリー、ニンジン、タマネギ、ピーマン（パプリカ）、トマト、オクラ、海藻、豆類はいつも入っています。そこに季節の果物、そして卵とソーセージを加え、いつも15種類は摂っています。妻と話しながら美味しく食べることが健康にも良い。1日を始める上で、「朝食」は非常に重要な役割を果たすと考えています。

このように栄養満点の「朝食」や日々のちょっとしたリフレッシュによって、身体と心の健康を保つ。これが私の実践する健康法です。

最後に、市長として働く上で必要な情熱と責任感、自分自身を高め、自己成長を促進します。また、達成感や自己実現感はストレス緩和にも繋がり、心の健康にも良い影響を及ぼします。これからも市民の皆さんと、健康で充実した生活を送りたいと考えています。

編集後記

☆「*MaKoto*」第204号をお届けします。

今号の特集は、「職場の精神衛生－職域における精神疾患・障害の産業医学的解釈－」です。

原稿をご執筆いただきました、産業医・労働衛生コンサルタント 木本 絹子 様並びに阪南市長 水野 謙二 様の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「夕日」淡路島にて

撮影者 阪南出張所 石田 臣彦

☆校正・査読者

林田 雅至（大阪大学名誉教授）