

安全・安心・健康な街づくりに向けて

MaKoto

第193号

2021年1月1日発行
(年間4回発行)

一般財団法人 大阪防疫協会

東大阪市下小阪 4 丁目12-10 TEL 06 (6725) 1811
<http://osaka-bk.jimdofree.com> E-mail: obk.jimu@muse.ocn.ne.jp

Contents

新年のご挨拶

私の健康法 四條畷市長 東 修平



一般財団法人大阪防疫協会は、大阪府・市町村の防疫施策に協力して、感染症の予防並びに
その他公衆衛生に関する事業を行い、文化の発展に寄与することを目的としております。

新年のごあいさつ



一般財団法人大阪防疫協会
理事長

今田 光三

新年あけましておめでとうございます。

皆さま方には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃から何かとお力添えを賜り、本当にありがとうございます。

当協会は、昭和22年5月15日（1947年）に設立され、以来、多くの公益活動と収益事業を通じて、皆様方より暖かいご支援・ご指導・ご鞭撻をいただきまして、本年5月（2021年）で74周年を迎えることとなりました。

設立当初より、大阪府・市の防疫施策に協力し、感染症（伝染病）並びに公衆衛生の業務を通じて文化の発展に寄与してまいりました。

公益法人制度改革による一般財団法人移行後も、従来より実施しておりました公益事業に、ワクチン等に関する相談、ネズミ・昆虫等に関する相談・調査研究、大阪府の業務の代行として緊急時においても国有ワクチンの確実な供給を図るなど、府民の皆様方にはより一層身近な存在となりました。

さて、現下の最大の出来事である新型コロナウイルスによるパンデミックは、今までの感染症とは次元が異なり直線的に良い方向に向かっていくという楽観的な世界観を打ち破るものであります。

このパンデミックは遅くとも2年後には終息すると思われませんが、新しい世界観の確立（当然と考えられていた認識ないしは思想の転換）に向けて、大きく変容していかなければならないと思われまます。

私どもは、皆様からいただいた信頼を大切に致しまして、人々の健康で快適な暮らしに奉仕する公益法人設立当初の目的の実現に向け、また、withコロナの新しい時代のニーズにお応えするために、技術者集団として高いレベルを保ち続け、精力的かつこれまで以上に社会に貢献すべく努めてまいりますので、本年もよろしくお願いいたします。

新年のごあいさつ



大阪府健康医療部長

藤井 睦子

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会におかれましては、益々御清祥のこととお慶び申し上げますとともに、日ごろから本府の健康医療行政に格別の御支援、御協力をいただき、心から感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界規模で感染拡大し、本府においても昨年1月29日に新型コロナウイルス感染症患者の発生が初めて確認され、その後も、複数の感染拡大の波が押し寄せるなど、今なお府民の皆様のご生活にも大きな影響が生じています。本府としても、関係機関と連携を取りながら、インフルエンザ流行期に備え、かかりつけ医等の身近な医療機関において、相談・受診し、検査を受けられる体制を整備する等、更なる新型コロナウイルス感染症対策を実施しています。また、府民の皆様にご感染やその予防方法に関する正しい知識、新しい生活様式の実践等を啓発し、感染予防の徹底にご協力をお願いしているところです。

2025年には「大阪・関西万博」が開催されます。国内外の人の往来が再び活発となると予想される中、新型コロナウイルス感染症の経験を踏まえた感染症の発生予防やまん延防止対策が、今後、重要となってまいります。

「安心・安全なまち大阪・関西」を世界に発信するためには、これまで以上に行政として迅速に対応していくことが必要です。貴協会がこれまで培ってこられた専門的知見は、感染症の発生予防やまん延防止対策に対応するにあたり非常に心強いものであり、これからも、引き続き、御協力いただきますようお願いいたします。

結びに、貴協会の益々の御発展と皆様方の御健勝をお祈りいたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



大阪市健康局
生活衛生担当部長

川 人 優

あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様方には、健やかに新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

貴協会の皆様方におかれましては、平素から環境衛生行政をはじめ大阪市政の各般にわたり格別の御理解、御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。また、貴協会におかれましては、防疫に関する相談事業に日頃から取り組まれており、その社会貢献に対して深く敬意を表する次第であります。

さて、昨年は新型コロナウイルスの感染拡大が市民生活のみならず、社会、経済など多方面にわたって甚大な影響を及ぼしました。貴協会におかれましては、新型コロナウイルス関連の消毒業務が行える体制整備が為されていると伺っており、新型コロナウイルスの感染拡大の防止に努めている大阪市におきましても、誠に心強い限りです。

今後は、新型コロナウイルスとの共存を前提に、新しい生活様式への対応促進を図り、感染拡大の防止と市民生活・経済活動の維持との両立が持続的に可能となるよう、市民生活への支援及び経済活動の段階的引上げを進め、新型コロナウイルスを乗り越えた先にある大阪の成長・発展の基盤の確立をめざしてまいりますので、皆様方の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、大阪・関西が持つ強みに磨きをかけて、高い付加価値や技術革新を生み出すとともに、緊密なアジアの成長力を取り込み、成長する都市を実現することにより、国内外からヒト・モノ・カネ・情報が集まる、魅力があふれ、世界で存在感を発揮する東西二極の一極として、副首都にふさわしい大阪をめざしてまいりますので、皆様方の御理解と御支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、一般財団法人大阪防疫協会の今後ますますの御発展と会員の皆様方の御健勝、御活躍を心からお祈り申し上げまして、新年のあいさつといたします。

新年のごあいさつ



堺市健康福祉局
健康部長

河 内 義 慶

新年あけましておめでとうございます。

今田理事長をはじめ一般財団法人大阪防疫協会の皆様方には、健やかに2021年の新春を迎えられ、益々ご清栄のことと心からお慶び申し上げます。

また旧年中は、本市保健衛生行政の推進にご理解とご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスが世界各国で猛威を振るい、日本のみならず世界中を不安の渦に巻き込みました。全世界での陽性者数が数千万人となり、百万人以上の尊い命が失われる悲しい事態となりました。我が国においても、多数の陽性者が確認されており、予断を許さない状況が今なお続いています。そのため、今後も今まで以上に感染拡大の防止とともに、医療・検査体制の強化が求められています。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、私たち一人ひとりが基本的な感染対策を徹底することが欠かせません。

本市では、市民の皆さまに感染拡大の傾向をわかりやすく発信する「堺シグナル」の導入、感染予防と地域経済の回復との両立をめざし、新しいライフスタイルとワークスタイルを実践する「堺スタイル」等の取組を進めています。また、医師会や医療機関等にご協力いただき、新型コロナウイルス感染症に関する周知啓発、診療や検査体制の充実等に取り組んでいます。

このように、市民の健康と安全・安心な生活を確保するという自治体の基本責務を果たすため、常に危機管理の意識をもって対策を講じてまいる所存です。貴協会におかれましては、本市のめざす「健康都市・堺」の実現に向けその豊富な知識、経験、高度な技術をご教示いただき、より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、一般財団法人大阪防疫協会の益々のご発展と皆様方のご活躍とご健勝、そして、本年が皆様にとりまして健康で幸多い一年となりますことを心よりお祈りいたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



東大阪市健康部長

島岡 正之

新年明けましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。旧年中は、本市の保健衛生行政推進に格別のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

2019年12月に中国の武漢市にて原因不明の肺炎が報告され、2020年1月にWHOが新型コロナウイルスを確認してから、同ウイルスによる感染症が猛威を振るう世界的流行（パンデミック）となり、まだまだ終息の見通しが立っていません。このコロナ禍により、戦後最大の難局に直面することとなり、我が国で初めて緊急事態宣言が発出され、感染拡大防止対策と地域経済回復の両立の難題が突き付けられることとなりました。地域における健康危機管理の拠点である保健所は、今後益々機能強化が求められることから、本市としても更なる公衆衛生行政の機能強化を図り市民の生命と健康を守り安心して暮らせるよう取り組んでまいります。

また、2020年7月には「令和2年7月豪雨」と名付けられた集中豪雨が発生し、西日本から東日本、東北地方の広い範囲で記録的な大雨となりましたが、この大雨により球磨川や筑後川など大河川での氾濫が相次いだほか、土砂災害、低地の浸水等により人的被害や物的被害が多く発生しました。毎年のように各地で大規模な自然災害が発生していることから、本市としても改めて地域における防災力の強化、強靱な街づくりの重要性を認識し、危機管理体制の整備・強化に努めてまいります。

貴協会におかれましては、永年にわたり培ってこられた豊富な知識や技術を遺憾なく発揮され、今後とも本市の保健衛生行政の推進に引き続きご尽力賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、一般財団法人大阪防疫協会の今後益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を心から祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



高槻市健康福祉部長

根尾 俊昭

新年明けましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様には益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、本市の保健衛生行政の推進に格段のご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会・経済に甚大な影響が生じ、生活様式が一変した年となりました。お亡くなりになった方々に謹んで哀悼の意を表するとともに、感染された方々やそのご家族の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

本市におきましては、市長を本部長とした新型コロナウイルス対策本部を設置し、市民への正確な情報提供や総合的対策を推進するとともに、保健所において感染症患者への対応や感染のまん延防止に取り組んでまいりました。また、重症化のリスクが高い高齢者を感染から守るため、一人ひとりができる感染対策をオール高槻で実践する「高槻市新型コロナ防衛アクション」を実施しております。また、高齢者への市独自支援として、65歳以上のインフルエンザ予防接種費用の無料化や、新型コロナ受診相談センターに高齢者等優先ダイヤルを設置するなどの施策を実施してまいりました。

今後、効果的なワクチンの開発や治療法が確立するまで、感染拡大の脅威が続くことが予想されます。本市としても各関係機関等と連携し、市民の命を守るための取り組みを進めてまいります。

貴協会におかれましては、永年にわたり培ってこられた防疫活動に関する豊富な知識や高度な技術が、より一層必要とされてゆくものと存じます。今後とも住民の安全・安心の確保にご尽力いただくとともに、本市の保健衛生行政の推進にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、貴協会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を心から祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



豊中市健康医療部長

松岡 太郎

新年あけましておめでとうございます。
新春を迎え、一般財団法人大阪防疫協会の皆様には、益々ご清栄のことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は、本市保健衛生行政の推進にご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

2020年は正に「公衆衛生学の歴史に残る一年」であったように思います。新型コロナウイルスという未知のウイルスとの闘いに明け暮れた、というのが実感です。特に保健所職員の頑張りには感服いたしました。豊中市保健所ではこの間、“コロナ対策”の4つの目的（「私たち豊中市保健所の全ての職員は、以下の4点を大事に考え、行動します」）として、

1. 重症化し死亡に至る感染者をゼロにする（最小限にする）
2. 軽症や無症状の感染者が安心して療養に努め、回復されるようお手伝いをする
3. 濃厚接触者やその周辺の市民の不安を和らげ、必要な検査に繋げる
4. 一般市民に感染症に関する知識を啓発し、感染拡大防止行動を促し、併せて陽性者や濃厚接触者に対する偏見や誤解、中傷を最小限にする

を掲げ、全職員で取り組みました。

2021年は、アフターコロナを見据えた事業をさらに加速させることが必要です。健康づくりの分野では、けんしん（健診と検診）の、あるいはかかりつけ医の「受診控え」に起因する生活習慣病などの悪化や拡大を少しでも緩和しなくてはなりません。保健衛生業務全般に関わることとしては、デジタル技術の活用により、住民への啓発方法や窓口業務の在り方を大きく変革させる必要があります。2020年のコロナ禍での経験を生かして、全職員と力を合わせて取り組みたいと思います。

貴協会におかれましては、永年にわたり培ってこられた防疫や環境衛生対策に関する豊富な知識と経験、高度な技術をいかに発揮され、本市の保健衛生行政の推進に、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、一般財団法人大阪防疫協会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



枚方市健康福祉部長

山崎 宏

新年明けましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、健やかに佳き新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

旧年中は、本市の保健衛生行政の推進にご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年より新型コロナウイルス感染症の発生が全世界で続いており、収束にはまだまだ時間を要する状況です。新型コロナウイルス感染症により亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、罹患された方々の一日も早いご快復をお祈り申し上げます。

本市においても、昨年1月31日に枚方市新型コロナウイルス対策本部を設置し、5月末の緊急事態宣言解除後も、継続して対応にあたっているところです。今回、感染拡大防止対策を進めるにあたり、公衆衛生学に基づいた衛生的環境の確保や感染症対策における行政の役割、また、健康危機管理対策の重要性について、再認識することとなりました。保健所では、市民からの相談対応からPCR検査受診調整、入院等療養調整や病状把握、積極的疫学調査等、多岐にわたる様々な業務を、国や大阪府、医療機関等、関係機関と連携の下、進めております。

昨年からの延期のため、本年開催予定の東京オリンピック・パラリンピックは、感染症対策を行う中での大規模な国際イベントの開催となります。そのため、新型コロナウイルス感染症だけでなく、国内でこれまでに例のない感染症や新たな外来生物の侵入に対応するため、さらなる危機管理体制の強化が求められております。

貴協会におかれましては、様々な危機事象に際してもこれまで培ってこられた豊富な知識、経験と高度な技術を遺憾なく発揮され、今後とも本市の保健衛生行政の推進にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、貴協会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



八尾市
健康まちづくり部長

浅原 利信

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、本市保健衛生行政の推進に格段のご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は、国内外で新型コロナウイルス感染症が感染拡大し、2月に一斉休校要請、4月には緊急事態宣言が発出されるなど、経済活動や市民生活に大きな影響を与えた年でした。本市におきましては、市民に対し「3密」を避け、手洗いやマスク着用等の感染予防対策の励行や、不特定多数の方が利用される飲食店、理・美容所、旅館、興行場、公衆浴場等に対し、共用部分の消毒や換気方法、感染拡大予防ガイドラインの周知を行うなどの取組みを行ってまいりました。併せて国民健康保険料の負担緩和の実施や、新型コロナウイルス感染症の検査及び患者等の受入れ体制拡大のため、関係機関のご協力のもと、病院や診療所における診療・検査体制の確保のための支援策を進めてまいりました。

また、本年度は今後の本市における健康づくりの方向性を示すべく、健康日本21八尾計画及び八尾市食育推進計画の改定に取り組んでおります。来たる2025年には健康をテーマの一つとしての大阪・関西万国博覧会も開催されることから、今後も保健所を中心とし、本市と国・大阪府・医療機関等が一層連携を深め、身近な地域での相談体制の確保等、地域住民が住み慣れた地域で安全安心に暮らしていけるよう努めてまいります。

貴協会におかれましても、永年にわたり培ってこられた防疫、環境衛生対策等に関する知識、経験等を遺憾なく発揮され、今後とも本市の保健衛生行政の推進にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、貴協会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ



寝屋川市健康部長

田邊 雅章

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は本市衛生行政の推進に格別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は、本来であればオリンピックイヤーでしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により延期されたことは記憶に新しいところでございます。

この新型コロナウイルス感染症による未曾有の危機に直面する中、本市では感染拡大防止及び、感染者に対する迅速な対応を可能にするため、ドライブスルー型の「PCR外来」を設置し、「新型コロナ対策室」を立ち上げるとともに、“市民の命を守り”“生活を支える”約19億円規模となる新型コロナウイルス感染症対応「緊急支援パッケージ」を打ち出しました。この緊急支援では、様々な支援により市民生活・事業活動を支えるとともに、ウイルスと共存・共生に向けた「Withコロナ」に対応するための施策・事業を進めております。これら施策・事業を切れ目なく継続することにより、市民の皆様方の生命と健康を守ることを最優先として、社会経済活動と感染拡大防止の両立に向けた取り組みを着実に進めているところでございます。

貴協会におかれましては、世界中が未曾有の危機に直面している今、長年にわたって培ってこられた防疫対策などに関する豊富な知識や技術を遺憾なく発揮されますとともに、今後とも本市の保健衛生行政の推進にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、貴協会のますますのご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸、また、一日も早く皆様が平常時の日常生活を取り戻すことができるよう祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ



吹田市健康医療部長

前村 誠一

あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様方におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は本市の健康医療行政に格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴協会に置かれましては、多年にわたり防疫に関する相談事業を実施するとともに知識の普及啓発を図るなど、公衆衛生の向上のための社会貢献に取り組まれていることに深く感謝いたします。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るった年でした。そして、残念ながら現在においても収束の見通しは立っていない状況です。

そのような中で、本市は昨年4月1日に中核市移行したことにより、保健所を開設いたしました。開設と同時に鳴りやまぬ電話に対応するという波乱の幕開けとなりました。

その後、緊急事態宣言が発令されたこともあり、コロナへの対応は保健所職員だけではなく、隣接する保健センターの保健師や本庁職員の応援も含めた体制で実施することといたしました。中核市としての機動力を発揮し、何とか対応することができたと考えております。

今後、コロナへの対応が長期戦となり職員にも疲労が見えている中、本来の保健所が果たすべき業務をいかに的確に実施していくかが課題となっています。市民の皆様にとって、より身近なところでその命と健康を守るため、保健所の体制強化を図り、医療機関や医師会、歯科医師会、薬剤師会とも連携して、しっかりと役割を果たしてまいります。

貴協会におかれましては、今後とも本市の健康医療行政の推進に御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、貴協会の益々の御発展と会員の皆様の御健勝、御多幸を祈念いたしまして、新年の御挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ



一般財団法人
阪大微生物病研究会
理事長

山西 弘一

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また旧年中は、当財団のワクチン事業への格別のご理解とご尽力を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年ほど人々の「感染症」への関心が高まった年はなかったのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、東京オリンピック・パラリンピックが延期を余儀なくされるなど、社会全体に大きな影響を及ぼしました。そのような未曾有の状況下でありながらも貴協会におかれましては、各種ワクチンの安定供給のため多大なご貢献をいただきましたこと、心より感謝申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症に罹患された皆様、感染拡大により影響を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、困難な状況下で医療の最前線に立たれている医療関係者の皆様に改めて感謝申し上げます。

COVID-19ワクチンが世界中で待望される中、当財団ではアカデミアや研究機関と連携し、長年のワクチン開発・製造経験によって得られた知見とノウハウを活かした着実なアプローチで、ワクチンと検査技術の研究開発に取り組んでおります。いずれも早期実用化を目指し、引き続き全力を傾けてまいります。また将来的には、その連携体制をさらに発展させ、新興感染症の予防と制御に向けた研究開発を行うプラットフォームとして整備していく考えです。

「新しい生活様式」のもと、COVID-19を含めた様々な感染症への対策について、その重要性が改めて謳われつつあります。先行きの見通しも困難な状況が依然として続きますが、だからこそ当財団は確かな信念を忘れることなく、本年もワクチン供給を通じて公衆衛生への寄与に努めてまいります。貴協会からも旧年に変わらぬご理解とご尽力を賜れますよう心よりお願い申し上げます。

結びにあたり、貴協会の益々のご発展と、会員の皆様方のご健勝を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

私 の 健 康 法



健康法といえば、一般的には食事か運動に関することが多いだろうと思います。しかし、私はどちらも意識していません。食事では、朝食は毎日同じものを食べています（春・夏はザルそば、秋・冬はワカメうどん）。運動も、市役所内を歩き回るくらいが関の山です。そんな私の健康法が何かといえば、睡眠と読書になります。

まず、睡眠に関してですが、睡眠時間が最も大切であり、私の場合は毎日8時間以上の睡眠を心がけています。8時間未満が数日続くと、とたんに身体がだるくなり、思考力も大きく低下します。そのため、スケジュール管理における最優先事項も、睡眠時間の確保です（時間の確保が難しいときは、姑息的対応として昼寝を組み込んでいます）。

体調をを図る指標としても睡眠を活用しています。翌日の午前中に予定が無いときに、ア

— 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。

- はたちの献血キャンペーン
1月1日～2月28日
- 総合ねずみ駆除運動
1月15日～2月28日
- フロの日
2月6日
- 女性の健康週間
3月1日～8日
- 自殺対策強化月間
3月1日～31日

四 條 巖 市
市 長 東 修 平

ラームをかけずに寝て、8時間後にパッと目が覚めるときが、身体が最良の状態です。（なお、アラームをかけずに寝られること自体が、心身にとって至福の瞬間であることは言うまでもありません）。

一方で、心の健康の観点からは、読書が重要になります。もっぱら睡眠前に読書をしており、主に歴史書や哲学書、推理小説を読んでいます。どちらの場合においても、その時代やその設定の人物に自らを重ねることで、没入感による外界との隔絶が起こり、心の健康に繋がっています（余談ながら、明快な答えの無い二者択一の判断を行うことが、今の主な仕事であるため、歴史書・哲学書ほど参考になるものはありません）。

一方、睡眠と読書が健康法であることの弱点は、それらが補完関係になく、増幅関係にあることです。すなわち、忙しい時は、睡眠前の読書時間が減るとともに睡眠時間が減るため、心身の疲労が掛け算となります。そのため、補完関係となる健康法を見つけることが、私の今後の課題です。

編 集 後 記

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆協会は、新しい年を迎え、多くの方々にご協力頂きながら、これまで以上に社会に貢献すべく努力を重ね一層の充実を図っていきます。

☆当協会の機関誌「MaKoto」はささやかな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及、発展に少しでも寄与できればと考えております。

☆表紙の写真は「梅」

撮影者 阪南出張所 福留 稔