

私の健康宣言



鎌ヶ谷市医師会長

中井 愼雄

(なかい よしお)

私の健康法の原稿依頼を受けました。私には、知る人ぞ知るヘビースモーカーでお酒は大好きです。そんな私がかかっていることをお話しします。



- 1 何事にも無理せず、余計なことは考えないこと
 - 2 早朝の犬(35kgの茶ラフのチビちゃん)の散歩をかかさぬこと
 - 3 異業種の人とお付き合いを大切にすること
 - 4 お酒の席では若い人たちと楽しく飲むこと
- 2日酔いは絶対しないこと

市川市医師会長

土橋 正彦

(つちはし まさひこ)

私は禁煙を続け、これを広めることを宣言します。私の禁煙は20年を超えますが、以前は一日約60本の愛煙家でした。禁煙の理由は子供の出生や家の新築など種々ありますが、決定的には米国の医学会に出席したとき「医師なのに、なぜタバコを吸うのか？」と問われたことでした。私は、その老練の医師が気高く神々しく見え、医師の心得を諭されたと感じました。私の健康にとってもありがたい一言だったと今も感謝しています。



あなたの健康宣言を募集しています。

皆さん一人ひとりの「健康宣言」が「日本一の健康県ちば」をつくります。ぜひご応募ください。

[応募方法]

1 ホームページからの登録の場合

「健康県ちば宣言」ホームページから「私の健康宣言応募フォーム」にしたがって入力してください。 <http://www.chiba100.net>

2 ファックス・郵送の場合

次の事項を記載して送付してください。
1. 宣言文 (200字以内) 2. 住所・氏名・イニシャル・年齢・生年月日・性別・電話番号

健康県ちば宣言

検索

クリック

FAX 043 (222) 9023

宛先 〒260-8867 (住所省略可) 健康県ちば宣言プロジェクト事務局
(県健康福祉政策課)