

わたしの
健・康・宣・言

松戸市医師会長

岡 進 (おかすすむ)



34才で開業しました。分娩を取り扱っていた為、殆ど外出無し、運動無しで数年過ぎました。医師会の健康診断では2〜3項目で、若手ながら、いつもワースト5に入りました。成人病予防の10か条で〇がもらえるのは「タバコを喫わない」の一項目だけでした。

54歳で癌が見つかり、12時間に及ぶ手術を受けました。全身麻酔の患者さんが術後、痛みを堪えて痰を出す姿を沢山見ていましたので、手術より術後の痰出しが恐怖でしたが、小さな痰が1つ出ただけで終わりました。タバコを喫わない効果を実感いたしました。

タバコを喫わない
効果を実感!!



浦安市医師会長

金子 雅文 (かねこまさふみ)



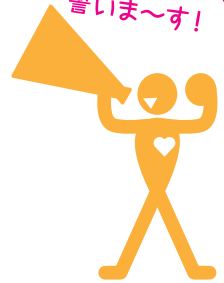
不養生を反省し、健康に配慮しつつ規則正しい生活に努めています。早寝・早起き・朝ごはん!朝ごはんを忘れずに!朝はパンとトーストだけでなく、バランスを考えてヨーグルト・果物を加えました。飲みすぎ・食へ過ぎに注意、食事はあくまでも腹八分。

次に少しでも運動不足を解消したいと思えます。通勤時のエスカレーター使用は避け階段を、休日、月1〜2回の下手ゴルフでは、なるべく乗用カートに乗らず歩くように、等々です。

規則正しい
生活習慣!!



健康であることを
誓いま〜す!



あなたの **健・康・宣・言** 募集中!

健康県ちば宣言

検索

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

FAX : 043 (222) 9023 宛先 : 〒260-8667 (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)