



千葉市医師会長

伯野 仲彦

Nakahiko Hakuno

1) 〈快食・快眠・快便〉は最も大切な基本的体調であり、  
どれか一つでも不調であれば、その原因を突き止めな  
ければならない。

2) 常に明るく前向きに考えて、プラス思考の生活態度を  
心掛ける。

〈人は歳をとったら老いるのではなく、理想を失った時に  
初めて老いが始まる〉

— サムユエル・ウルマン ドイツの詩人・教育者 —



習志野市医師会長

赤松 正根

Masane Akamatsu

心の健康なくして、身体の健康はないと思います。

一、人間は自然の一部であることを忘れないこと。

八千代市医師会長

木村 淑志

Yoshiyuki Kimura

私の健康法は、3歳のメスの柴犬と勝田台駅  
近くの自宅から、新川（花見川）という川の岸  
に出て4 km地点まで往復、計8 kmを1時間半で  
週2回歩くことで、丁度1万歩位です。

以前は月に70 km位、昨年は合計770 km歩き  
ましたが、本年は会長職を拝命したので月に50  
km位しか歩けません。

他に毎日起床時に体重を測り一喜一憂し、軽  
い高脂血症があるので2ヶ月に1回後輩のT先  
生のところでラボ・データを測り、1年に1回  
母校（順天堂大学）で胃カメラ、大腸ファイバ  
ー、腹部超音波、胸CT等を検査していますが、  
殆ど異常は見つかりません。





船橋市医師会長

清水 正寛  
Masahiro Shimizu

WHO憲章によると、「健康とは肉体的、精神的、それに社会的健康が揃ってこそいえる」ということでした。

現在の自分の状況を当て嵌めてみると、肉体的には運動不足・付き合い酒などから黄色信号、精神的にもストレス・健忘の程度から黄色信号、そして社会的にもあまり先行きがはっきりせず青信号とはいえません。

唯一健康に良い事として、毎朝の犬との散歩があります。これだけはずっと続けていきたいと思っています。

- 一、朝の光と共に目覚め、夜更かしはしないこと。
- 一、食事は、腹八分で、おいしく食べること。
- 一、いつもからだを動かす、スポーツは観戦するのではなく、自分ですること。
- 一、たくさんのことに興味を持ち、
- 一、小さなことに感動する心を持つこと。
- 一、イヤな人との付き合いはしないこと。
- 一、何事も無理せず、身の丈で生きること。

## 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

〒260-8667 (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)