

あなたの ころ、元気ですか？

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。日々の生活の中で「ころの疲れ」がたまっていませんか？大切な命を守るために、まずはころの健康度のチェックから始めましょう。

最近のあなたの様子について

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- 自分は役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

出典：「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書 (大野裕)

2つ以上該当した人は・・・

自分が思っているよりもころが疲れている可能性があります。1人で悩まず、相談してみましょう。「どこに相談したらいいかわからない・・・」そんなときは保健センターまでご連絡ください。

自分にぴったりのストレス解消法を見つけましょう！

効果的なストレス解消法の一例を紹介します。自分にあった方法で、こまめにストレスを解消しましょう。



暴飲暴食、多量飲酒、ギャンブルに夢中になる、限度を超えた買い物などはストレス解消法としては不適切です。自分にあった適切なストレス解消法でストレスと上手に付き合いましょう！

問 保健センター ☎364-4786

あなたの身近に美味しい食材
みんなで食べて元気な塩竈



第2期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

メタボにならないために！親子で一緒に「肥満予防」

宮城県は大人の「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の割合が、平成20年度から6年連続全国ワースト2位(平成26年度はワースト3位)。特に、男性の該当者の割合が高い状況です。そこで、今回は「肥満予防」について紹介します。

「肥満予防」は子どものころから

肥満の原因は？

「肥満」の原因となる内臓脂肪は、短期間で作られるものではありません。長年の不規則な生活習慣や食習慣の積み重ねによって蓄積されます。

土台が大事！

長い年月をかけて身についた習慣を、大人になって変えるのは難しいものです。生活習慣、食習慣の土台作りとなる子どものうちに正しい習慣を身に付けて、将来の肥満を予防しましょう。

子どもの生活習慣には、周囲の大人の生活習慣も影響します。まずは大人から良い生活習慣を心がけ、家族で肥満を予防しましょう。

出典：宮城県栄養士設置市町村連絡協議会
「知っていますか!? 宮城の体格」

親子で一緒に「肥満予防」！

早寝・早起き・朝ごはん



よく噛んで食べる



夕食後の夜食は要注意！



親子で一緒に運動習慣



おいしおがま食育だより

検索

問 保健センター ☎364-4786