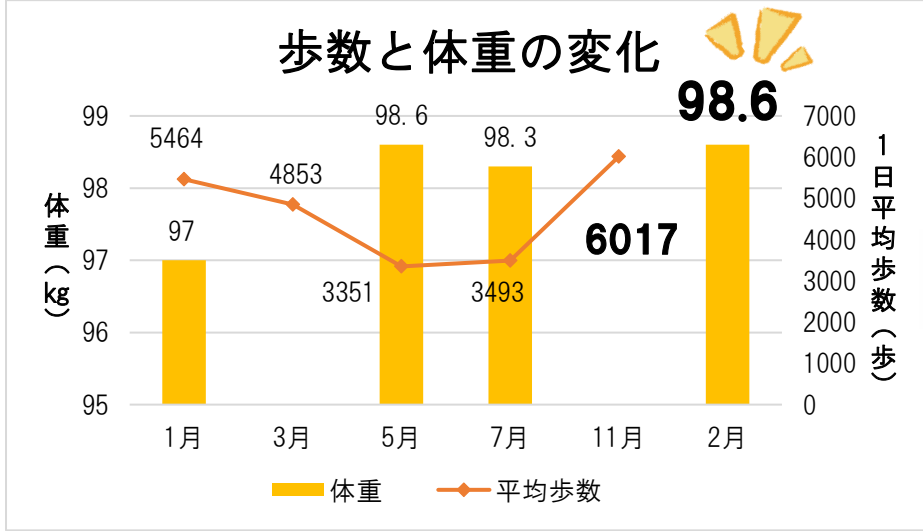


# けんこう 市長と一緒に 健幸(康) になろう! ~心の健康編~

「結果を出す!」と気合を入れた市長の現在…。



コロナストレスで太ったと思ったけど、あれ! 変わらない...?!

澄んだ空気を吸いながら、お気に入りの景色を見て散歩、ここが市長のリラックスポイント!



1日平均歩数が3000歩でしたが、  
☉ 「打倒5670歩/日」ウォーキングの結果は…

**平均6017歩/日!**

ちなみに… 「しおがま健幸ポイント事業」  
20~80代 参加者500名の平均歩数は6370歩/日でした。



コツコツやってきたことが無駄じゃなかった!? これからも継続してがんばるぞ!

## 市長と歩んだ 健幸(康) への軌跡

苦手だった運動や自炊がストレス解消法になった!



食事のバランスを意識し、旬の野菜を摂るようになった!

コロナ禍でストレスが多い中、体重を現状維持!

## 市長もおすすめ☆

### “ステキにチェンジ！ストレスと上手く付き合うコツ”

適度なストレスは日常生活に必要不可欠で、ほどよい緊張は「やる気」と「いい結果」を生むといわれています。しかし大きなストレスは、強い不安や恐怖を引き起こし、冷静さが失われたり、振り回されてしまうことも…。暴飲暴食や大量の飲酒など、その場しのぎにすぎないストレス解消法は、のちに心身ともに悪影響を及ぼします。

#### ～今日からできる！こころの健康づくり～

- ・ 早寝早起き、日光を浴びましょう
- ・ 食事はしっかり、おいしく食べましょう
- ・ テレビのつけっぱなしは要注意  
(不安な情報ばかりに目を向けることを避けましょう)
- ・ 少し体を動かす
- ・ 人とのつながりを大切に
- ・ リラックスできる方法をいくつか身につける
- ・ 気分転換できる趣味を増やす



お知らせ

### 令和2年度 メンタルヘルス講座 「5分でわかる！コロナ禍を乗り切るコツ」

youtube チャンネル「宮城県塩竈市」で、  
3月31日までの期間限定の動画を公開中です



不安やストレスを感じやすい日々でも、  
心穏やかに過ごす方法を4つご紹介します。

講師：尚絅学院大学大学院 准教授 内田知宏 氏

健康しおがま 21 プラン「市長と一緒に健幸(康)になろう!」シリーズ(全3回)は今回で終了です。  
健幸への一歩<sup>④</sup>を踏み出した市長の挑戦はこれからも続きます。

「健幸は1日にしてならず…」

健やかで、幸せな生活を目指す市民の皆さんと一緒に、保健センターは伴走を続けます。