

# 忙しい毎日に、歩く時間を

～いつもの生活の中で歩く機会を増やしてみませんか～

9月は健康増進普及月間です。

健康づくりのために運動を始めたいと思っても、忙しい毎日の中で、なかなか時間が取れない方も多いと思います。そんな方はまず、日常生活の中で「少し多く歩くこと」を意識してみませんか？

## ちょっとした工夫で歩数アップ！

エレベーターではなく  
階段を利用する

いつもの移動時間を、  
運動時間に



少し遠い駐車場を利用する

いつもの移動に、  
無理なく歩く時間をプラス

昼休みに数分間歩いてみる

頭も気分もリフレッシュ



座りっぱなしにならないよう、こまめに立ち上がる

30分に1回は立ち上がろう

デスクワークが多い方、  
座っている時間が  
長くなっていませんか？



歩くきっかけに参加してみてはいかがですか？

## 今年も「まえばしウォーキングチャレンジ」開催します！

「まえばしウォーキングチャレンジ」が10月1日～10月31日に開催されます。前橋市在住の方が対象です。1日平均歩数6000歩を歩いた方には、抽選でプレゼントが当たります。涼しくなる10月、この機会にウォーキングを始めてみませんか？

申し込み期間は9月1日～9月30日です。

詳細は市ホームページへ



# ウェルネス通信 あなたの「こころ」は元気ですか？

あなたの「こころ」は元気ですか？

😊 「楽しい」「うれしい」「笑顔」になる時間はありますか？

毎日の生活の中で、仕事や家庭、人間関係など、知らないうちに私達のこころにはストレスがたまっています。

ときどき、自分のこころの状態を振り返ってみましょう。

💧 ストレス＝水

🍵 こころ＝コップ

コップに水がたまるように、  
ストレスも少しずつたまります。

水を流さずにいると、  
やがてコップはあふれます。

それと同じように、ストレスが溜まると、  
心や体に不調が現れることがあります。

コップの水を溢れさせないために

🌱 十分な睡眠をとる

👨👩👦 家族や友人に話してみる

🚶 軽い運動や散歩をする

🎵 趣味や好きなことを楽しむ

🛀 ゆっくりお風呂に入る

🕒 仕事の合間にひと息つく

💡 一人で抱え込まず相談する

こんなサインはありませんか？

- ☑ 気分の落ち込みが続く
- ☑ 夜眠れない・途中で目が覚める
- ☑ 食欲がない
- ☑ 理由もなく不安になる
- ☑ 人と会ったり話したりしたくない
- ☑ お酒を飲む回数・量が増えた

これらは、  
こころが疲れている  
サインかもしれません。

あなたに合ったストレス解消法を見つけましょう

無理をせず、「疲れたな」と感じたら休むことも大切です。ひとりで抱え込まず、困ったときは身近な人や専門機関へ相談しましょう。

🌸 一人で抱え込まないことが大切です。

前橋市保健所では、精神保健福祉士・保健師が面接・電話で相談を受けています。1人で抱え込まず、ご相談ください。

他、ゲートキーパーの養成講座を行っています。大切な人を守るだけでなく、自らのこころの健康を保つ方法を学ぶことができます。講座の開催は、広報まえばしなどで随時お知らせします。

●前橋市保健所保健予防課こころの健康係

● ☎027-220-5787(前橋市朝日町3-36-17) ✨