

長時間の座りっぱなしに注意！！

デスクワークや動画視聴などで、ついつい同じ姿勢で長時間座りっぱなしになってしまうことはありませんか？長時間座り続けることで生活習慣病や死亡のリスクが高まるとされています。意識的に座りっぱなしを中断することで、健康なからだづくりにつながります。さあ、思い立ったその時から、まずは立ち上がってみましょう！！



ここを意識して！！



スイッチテン

座っている時間を10分減らし、動く時間（生活動作や運動）を10分増やしましょう。不活動な人は活動的に、活動的な人はもっと活動的にスイッチしましょう。



ブレイクサーティー

じっとしている時間を定期的にブレイク（中断）しましょう。30分に1回、3分程度立ち上がってからだを動かしましょう。



実践しよう！

普段座っている時間を、ちょこっと動くだけ！！



- ★ 30分に1回立つ！！
お茶くみやトイレ休憩へ。



- ★ ゴミ箱を減らす。
こまめにゴミを捨てる。



- ★ 3階分まではエレベーターでなく、階段を使う。



- ★ テレビCM中は立つ！
ストレッチをする。



- ★ テレビやスマホを見る時は、
時間を決める。



- ★ 歩き、自転車で10分の場所は、
車移動を控える。

「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？いつもより10分多く歩くだけで、健康なからだづくりにつながります。

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→→→

前橋市外在住の方は、11月から「働く人のニューイヤーウォーキング」の申し込みが開始となりますので、楽しみにお待ちください。



前橋市HP



ストレスに気づいていますか？

私たちが生きていく上でストレスは避けられないものです。

ストレスと言うとよくない印象を抱くことも多いと思いますが、うれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。

早めにストレスに気づき、適切に休みをとることは、こころと体の健康には大切です。

自分のストレスサインを知ろう！

- イライラする ●怒りっぽくなる ●気分が落ち込む ●やる気がなくなる
- 肩こり ●頭痛 ●寝付きが悪い ●夜中に目が覚める ●食欲がない ●食べすぎてしまう などなど



こころの健康を保つために

ストレスと上手く付き合い、ため込まないためには、いくつかのポイントがあります。生きていくうえでストレスを完全に避けることはできません。ストレスと上手に付き合う力を高めることが大切です。基本となるのは、健康的な生活習慣です。

- バランスの取れた食事 ●睡眠 ●適度な運動 ●休養（リフレッシュ）

飲酒は眠りを浅くします。適度な飲酒をこころがけましょう

1日8000歩以上が推奨されています

趣味の時間をもつことや入浴やお茶を飲むなど、リフレッシュの時間を取り入れることが大切です

こころの不調やストレス症状

次のような気になる症状が続くときは、専門家に相談しましょう。

- 気分が沈む、憂うつ ●何をするのにも元気が出ない ●イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる ●気持ちが落ち着かない ●胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない ●周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている ●何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない ●夜中に何度も目が覚める

～ こころの情報サイト <https://kokoro.ncnp.go.jp> ～ より

考え方を柔軟に

「～しなければならない」「完璧主義」「マイナス思考」など、自分の考え方のくせが、行動や気持ちに影響を与えることがあります。自分の考え方のくせに気づき、物事を色々な角度から捉えるようにすると、考え方が和らぎ、気持ちに余裕が生まれることもあります

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）