

# 歩く? 走る



## ルームランナーを始めたきっかけ

私は、取材等で「趣味は何ですか?」と聞かれると「ルームランナーで歩くことです」と答えています。今回は、この趣味を始めることになったきっかけについて、お話しします。

前知事の浅野史郎さんは、知事就任時、ジョギングを趣味にしておられました。当時、県議会議員だった私が、夜の会合で一緒にすることがある際、二次会にお誘いしても断われ、次の日の早朝ジョギングのためにまっすぐに家にお帰りになります。「ぜひ、二次会に付き合ってください!」とお願いしても、「いやいや。ジョギングならどこまでも付き合いますよ」とかわされる始末…。その当時は「少しくらい付き合ってくれてもいいのに…」と思ったものでした。

そして時は流れ、いよいよ自分が知事になり、休む間もなく仕事に打ち込む日々が続きました。私は元自衛官ですので、「若いころ鍛えた」という自負があり、1期目は全く運動をせず、仕事ばかりの日々でした。2期目になって、特に東日本大震災以降は、過度のストレスもあり、運動なしの暴飲暴食を続けてしまいました。するとある日、手の指の節々が痛くなり、足の指にピリピリと電気が走り出しました。びっくりして病院に駆け込み、検査をしたところ、尿酸値が上昇しており、かかりつけ医から「痛風の起爆スイッチが入る直前ですよ。今すぐに痛風の発作が起こってもおかしくありません。これからは①薬を飲み続けるか、②食事制限をするか、③運動をするかです。選んでください」と厳命されました。そこで、一念発起してルームランナーを購入し、毎朝歩くようになったのです。思えば、浅野さんがジョギングを真剣に取り組んでいたのは、健康をベースに仕事をするためだったのだなとよくわかりました。

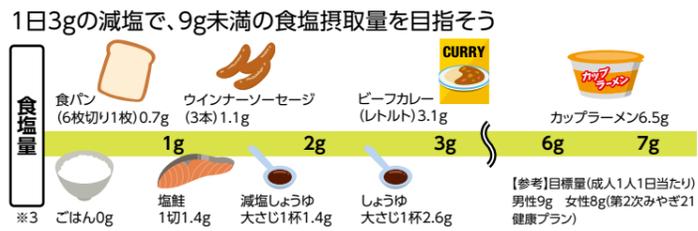
今月号は「健康」がテーマです。健康第一の生活を目指し、県民の皆様も、ぜひ、できることから取り組んでもらいたと思います!

宮城県知事 村井 嘉浩

ご存じですか?  
宮城の健康課題  
だから、  
できることから  
始めよう!



### 改善 その1 塩eco(減塩)あと3g



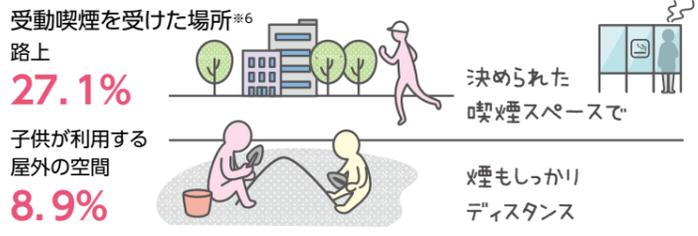
### 改善 その2 ベジプラス100(野菜は1日350g)



### 改善 その3 歩こうあと15分



### 改善 その4 めざせ受動喫煙ゼロ



### 改善 その5 めざせむし歯ゼロ



【出典】※1 令和元年度特定健診・特定保健指導に関するデータ(厚生労働省) ※2 平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省) ※3 日本食品標準成分表2020年版(八訂)(文部科学省)により算出 ※4 アクティブガイド(国立健康・栄養研究所) ※5 健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省) ※6 令和元年度国民健康・栄養調査(厚生労働省) ※7 保険者における歯や口の健康づくりセミナー資料(厚生労働省委託事業)

# 目指せ 祝・メタボ卒業

減塩あと3g 歩こうあと15分 めざせ受動喫煙・むし歯0



さまざまな健康のデータを見ると、メタボをはじめ、健康課題が山積みの宮城県。そこで、日頃の暮らしの中で改善したい4つの目標を定めた「脱メタボ!みやぎ健康 3.15.0(サイコー)宣言!」を掲げ、「減塩あと3g」「歩こうあと15分」「めざせ受動喫煙・むし歯0」の達成に向けて、県民一丸となった健康づくりを推進しています。

健康推進課 ☎022(211)2624

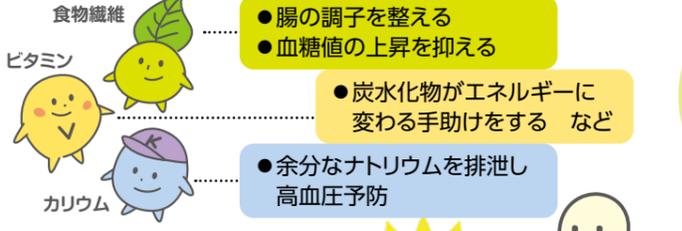
### 塩eco(減塩)すると…



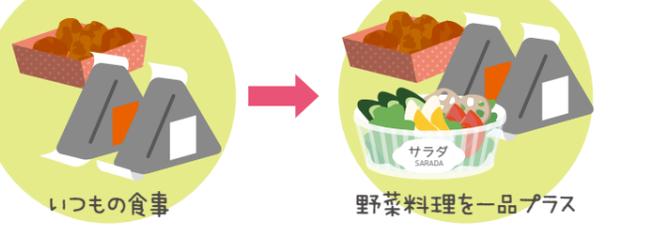
### 塩eco(減塩)のコツ



### 野菜を食べると…



### ベジプラス100のコツ



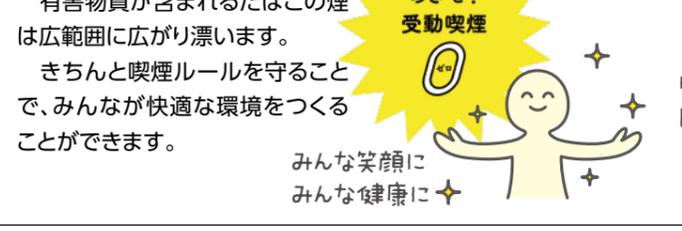
### 体を動かすと…



### 生活の中で体を動かすコツ



### 喫煙場所に気をつけると…



### 大切なのは思いやり



### よく噛むと…



### 当地 歯みがきソングできました♪

歯みがき 宮城 おいしいごはん  
よくかみ食べたら 歯をみがこう  
歯みがき 宮城 ずんだ餅  
食べたらみがこう 歯をみがこう♪  
メロディは県ホームページでお楽しみください