

健康に関するアンケートより

私の健康の秘訣・モットー

「福生市民の健康に関するアンケート」にお寄せいただきました声の中から「私の健康の秘訣・モットー」をご紹介します。皆さんそれぞれに、毎日を元気に過ごすコツをお持ちのようです。健康づくりの参考にされてはいかがでしょうか？

～食の健康編～

食事のバランスを特に重視しています。市の講座で学んだ地産地消や身土不二という言葉、食べるというのは生きる力だという事を感じています。旬の物を食べ、色を考えて食卓を整えています。

30代女性

「食」という大切さを常に感じております。良い素材・食べる・生きる・正しい生活・健康、特に私の場合は口に入れる物＝安全、少しでも体に良いものをとるよう心がけております。

30代女性

素材を大切にしたり料理や、無添加食品をなるべく取るように心がけています。そして何よりも感謝の気持ちでいただくようにしています。福生では近郊の農家の新鮮な野菜が豊富にあることはたいへんうれしいことです。

40代男性

～身体健康編～

早起をして散歩で汗をかいてから、シャワーを浴びて出勤すると、心身とも万全の状態です。仕事に取り組むことができます。

40代男性

できる限り歩くようにしています。毎日少なくとも30分、週に2、3回は1時間～2時間近くウォーキングをしています。いつまでも元気でいたいので、これからも、ずっと続けていきたいと思っています。

60代女性

日常特に意識をして運動には取り組んでいませんが、仕事の中で体力を使う業務はスポーツを行っている気持ちで行動しています。

30代男性

激しく心臓に負担をかけるものよりもゆっくり楽しんで身体を動かす有酸素運動の方が良いと思っています。毎週登山に出かけ、北・南アルプスも縦走していますし、高尾山、日の出山、秋川丘陵も妻と二人で歩いています。

60代男性

夫婦ともに58歳ですが、2年後の還暦の記念として「ホノルルマラソン出場・完走」を目標にトレーニングに励んでいます。目標を持って運動に取り組むと、毎日に張り合いができて、いきいき楽しく過ごすことができます。

50代女性

～心の健康編～

常に心をおだやかにして何事にも感謝の心を忘れないことです。何事も暖かくやさしく受け止めていくよう心掛けて、毎日の生活の中に笑いを忘れず明るく過ごすように心掛けております。

70代女性

家族がそろって食事をし、コミュニケーションをとり、一人で悩まないよう心がけている。とにかく精神的に豊かであることが第一だと思います。

40代女性

日々喜びと感謝を持って生活することを亡母から教えられてきました。日常生活の中で困ったこと、嫌な事が多々ありますが、それに落ち込むことなくまず反省、そして改良する努力をし、前向きに進んで行く事をモットーにしています。

70代女性

人それぞれに悩みストレスはあると思いますが、皆が思いやる優しい気持ち大切だと思います。それが精神的にも肉体的にも健康でいられる事ではないでしょうか。

60代女性

元気がない自分に気が付けるように心がけ、それ以上元気がなくならないように、少しだけ無理をして体を動かしたり、趣味を楽しむことが心も体も健康でいられる秘訣だと思います。

30代女性

