



教えて！

みんなの朝ごはん

1年間、ありがとうございました！

皆さん、こんにちは！

宮城県知事 村井嘉浩

でございます。



1年間にわたり「教えて！みんなの朝ごはん」をご覧いただき、誠にありがとうございました。

今回、県内の市町村長や特別ゲストの皆様から、朝ごはんのメニューや日頃健康づくりに気をつけていることなどを御紹介いただき、私自身、参考にさせていただくことが多々ありました。

平成26年度から「宮城県震災復興計画」の再生期に入りますが、県民の皆様が健康であることは、復興の加速化を図る上で大変重要であると考えております。

今後も、様々な健康づくりの取組を行ってまいりますので、御理解と御協力をお願い申し上げます。

ありがとうございました！



この事業は、日々の仕事の忙しさ等に追われ、つつい健康づくりが後回しになってしまいがちな「働き盛り世代」に「“健康”を意識して欲しい！」「生活習慣を見直すきっかけとして欲しい！」という想いから実施したものです。

わが街自慢や各市町村で行われている健康づくり事業を併せて紹介しておりますので、ぜひもう一度、お住まいの市町村をチェックしていただくと嬉しいです。

来年度もホームページで健康づくり情報が見れますか？

平成26年度は「脱メタボ 始めました!」をスタートします！
ページでは、健康づくりに役立てていただけるよう「栄養」「運動」「たばこ」に関する情報を充実させていきます。ぜひご期待下さい！

＜栄養の目標＞

減塩！
あと3g



県内の病院栄養士さんに、
美味しく塩分を抑えた

「^{しお}eco^{エコ}レシピ」
を紹介していただきます。
(6月～)



＜運動の目標＞

歩こう！
あと15分



市町村から、ちょっとした
時間でも運動できる
「ちょぴっと運動」(9月～)
「ウォーキングマップ」
(4月～)を紹介して
いただきます。



＜たばこの目標＞

めざせ！
受動喫煙
ゼロ



「たばこと健康」の
情報をまとめたページを
作成します。
(4月～)



みんなで
脱メタボ！



平成26年度は「脱メタボ 始めました!」がスタートします！お楽しみに♪



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

