

みんなで宮崎を元気にする行動プラン ～今、私たちにできること～

感染拡大防止のため、思いやりの心でもって人と人との距離をとり、外出を控えて家で過ごす時間を増やす中でも、私たちにはできることがあります。

皆さん一人ひとりが心身の健康を保つとともに、ちょっとした心づかいと行動が、宮崎を元気にします。

みんなで宮崎を元気にするため、できることから、どうか御協力をお願いいたします。

健康で楽しく過ごすための行動

- 人混みを避けて、散歩やジョギングをしてみませんか。
- 県産食材を使って楽しくクッキングをしてみませんか。
- 1日3回の食事のリズムから健やかな生活リズムを作ることができます。朝食をしっかりとることで、いきいきした1日を始めましょう。また夜食や間食をとりすぎないようにしましょう。
- おうちで過ごす時間が長くなっても、楽しく健康づくりができます。
○一流のスポーツ選手などが、自宅でも手軽にできる運動や体操を紹介している様々なサイトがあります。県でも「1130 体操」を紹介していますので、一緒に身体を動かしてみましょう。
(<http://www.miyazaki-sports-shido-center.jp/sp1130/movie/index.html>)
○特に高齢者の方は、動かないこと（生活不活発）により全身の働きが低下してしまいがちです。「二次健康被害」を防ぐため、おうちでも立ったり歩いたりして、動かない時間を減らしましょう。県では「ロコチェック・ロコトレ」のサイトで情報提供していますので、ちょっとした運動を心がけましょう。
(http://kenkochoju.pref.miyazaki.lg.jp/cat_youtube/4025/)
○歯と口の健康は全身の健康にも関係します。リフレッシュもかねて歯磨きして見ませんか。
「あなたにピッタリな歯のみがき方探してみよう」（出典：日本歯科医師会）
(<https://www.jda.or.jp/hamigaki/>)
- こころの悩み、相談してみませんか。
生活や仕事に関することなど、今後、さまざまなこころの悩みを抱える方々が増えることが予想されます。悩みはお話することで落ち着くこともあります。
○こころの悩みの相談窓口「宮崎県精神保健福祉センター」
(<http://seihocenter-miyazaki.com/>)
- 感染拡大により献血協力者が減少し、輸血用血液の在庫が不足し始めている地域もあるそうです。この機会に手軽で身近なく人助け>、献血をしてみませんか。

宮崎のことをより深く知って楽しむ行動

- 県内生産者を支え、地域経済を守っていくため、地産地消による「応援消費」に取り組んでみませんか。宮崎は食材や美しい花の産地です。新鮮で美味しい県産食材を毎日の食卓に取り入れたり、家庭や職場で花を飾ったり、大切な人に花を贈ったりすることで、あなたも元気になるとともに宮崎も元気にしてみませんか。
- 飲食店の皆さんが、持ち帰り用のランチやテイクアウト、デリバリーを行い、美味しい料理を気軽に楽しめるような取組を進めています。ぜひ応援消費としてこれらのサービスを利用し、自宅や職場で特別な時間を過ごしてみませんか。
- 県内企業や生産者の商品を紹介している様々なサイトがあります。自宅にいながら宮崎の商品を知ることができますので、ぜひご覧ください。
○ディスカバー宮崎『宮崎を元気に！「応援消費」コーナー』
(<https://www.discover-miyazaki.jp/ouen/>)
- 宮崎では今年10月、国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭が開催されます。アルケミストによる大会イメージソング「ひなたの真ん中で」は、とても明るく覚えやすい曲になっていますので、公式ホームページで手話付き動画を見て、この歌や手話を覚えてみませんか。
- イベントや会合等の中止で、ふとできた空き時間、普段は忙しくてなかなかできなかったことに取り組むことにより、自分の豊かな時間を取り戻してみませんか。例えば、読みたかった本を読んだり、絵本の読み聞かせをしてみる（日本一の読書県へ！）とか、短歌づくりに挑戦してみる（日本一の短歌県へ！）など。

これらのアイデア例をもとに、皆さん一人ひとりのアイデアを考えてみませんか。