

# 生涯を通じた健康づくりを推進しています

清流の国ぎふ  
マスコットキャラクター  
ミナモ



## 清流の国ぎふ ミナモ通信

県では「栄養・食生活の充実」「スポーツ・運動習慣の定着」「疾病予防・早期発見の推進」を柱に、誰もが参加できる健康づくりへの取り組みを進めています。今回は、今年度から新たに始まった取り組みと、昨年度に続いて開催する「ぎふ清流レクリエーションフェスティバル」を紹介します。

■問／県庁保健医療課 ☎058(272)8860、県庁ねんりんピック推進事務局 ☎058(272)1882

## 健康づくりへの一歩を応援する3つの取り組み

健康づくりを始めよう!

### 清流の国ぎふ健康ポイント事業

各市町村が指定する健康づくりメニューに参加し、ポイントを集めて市町村窓口で提示すると、県内の協力店でさまざまな特典を受けられる「ミナモ健康カード」と、健康グッズなどが当たる抽選申込書が交付されます。この機会に気軽に健康づくりを始めませんか。



このステッカーがある協力店でミナモ健康カードを見せよう!

健康づくりメニューの例

- 健診(検診)の受診
  - 健康づくり教室への参加
- ※実施市町村により異なります

バランスのとれた食生活を!

### 清流の国ぎふ野菜ファーストプロジェクト

もう一皿野菜料理を増やす、食事の最初に野菜を食べる、2023年までに野菜摂取量日本一を目指すことを掲げた「野菜ファーストプロジェクト」を展開中。SNSで野菜を使ったレシピを紹介しています。また、県内各地で普及啓発イベントを開催しています。

1日の野菜摂取量350gの目安は野菜料理5皿分



サラダ



煮物



おひたし



酢の物

食事の最初に野菜を食べると血糖値の上昇を抑えられるよ



具たくさん味噌汁



職場の仲間と一緒に健康!

### 清流の国ぎふ健康経営推進事業

従業員の健康づくりに積極的に取り組む「清流の国ぎふ健康経営宣言」を表明した企業や事業所に対して、健康情報の提供、生活改善や企業の取り組みへのアドバイスなどの支援を行っています。業務の効率化や生産性の向上にも繋がる、健康経営の実現を目指しませんか。

健康経営宣言をすると、こんなサポートがあります

- 保健所による健康支援
- 県のウェブサイト企業情報を発信
- 優良事務所の表彰

健康経営で採用力がアップ!

人材不足が社会的な問題となるなか、従業員の健康管理に取り組む企業として紹介されることで、企業イメージが向上し、優秀な人材も集まりやすくなります。また、急な病気などによる欠勤が減るため、生産性も向上します。健康づくりを難しく考える必要はありません。まずは、できることから始めることが大切ではないでしょうか。

中日本ダイカスト工業株式会社  
長尾憲三さん



EVENT INFO

## ぎふ清流レクリエーションフェスティバル開催

9月29日(土)の総合開会식을皮切りに、9月~11月の期間中、県内全域でインディアカや3B体操など38の種目大会や、各市町村が協賛するイベントを実施します。誰でも気軽に楽しむことができるレクリエーション体験イベントも多数開催。ぜひご参加ください。

ぎふ清流レクリエーションフェスティバル

検索



レクリエーション体験(インディアカ)の様子



みんなで楽しく体を動かそう!