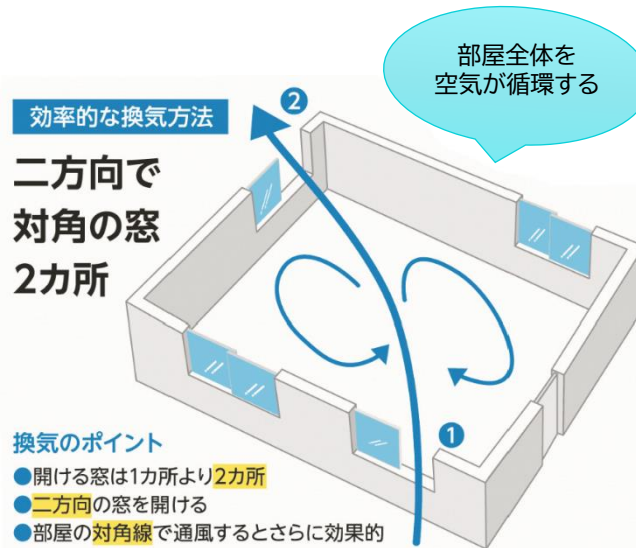


## 基本的な対策で新型コロナもインフルも予防！マスク着用、手洗い、そして換気の徹底を

例年、これからの時期は季節性インフルエンザのシーズンとなります。昨年度は大きな流行が起きることなくシーズンを終えましたが、今年度も同様に流行しないとは限りません。また、新型コロナウイルスについては、ワクチン接種が進んでいますが、ブレークスルー感染もあるため、引き続き警戒が必要です。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症への感染防止対策の基本は、「マスクの着用」「手洗い」「換気」です。マスクの着用を含む咳エチケットの徹底や、こまめな手洗い・室内や車内の換気により、自分自身が感染しないこととともに、相手に感染させないことを心がけましょう。

また、日々の「体調管理」も重要です。検温などにより自身の体調を把握し、万が一体調に異変があるときは、外出を避けることを徹底し、発熱、せき、だるさなどの症状が出た場合は、かかりつけ医などに電話相談しましょう。



### 正しい手洗い

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



## 清流の国ぎふ健康経営優良企業2022が決定しました！

このたび、健康経営の取組みをさらに推進するため、健康づくりについての優良な取組みを行い、県内企業の目標となる「清流の国ぎふ健康経営優良企業」を表彰することとし、表彰者を下記のとおり決定しましたので、お知らせします。なお、表彰企業の取組み紹介は、令和4年1月ごろから、webサイト上で行います。



### 大規模企業部門

- 第一生命保険株式会社 岐阜支社
- 高山信用金庫

### 中小規模企業部門

- 株式会社 アルファ・パートナー



毎月17日は減塩の日  
1日の食塩摂取量  
目標値は  
男性:7.5g未満  
女性:6.5g未満



### 野菜ファーストランチリレー！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70～80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただくと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始しています！

5回目のゲストは東京2020オリンピックのバドミントンに出場した「フクヒロ」ペアの愛称でおなじみの福島由紀選手、廣田彩花選手(ともに丸杉バドミントン所属)です。

### ぎふ野菜ファーストプロジェクトとは？



- いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す  
(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

3つの「ファースト」をキーワードに、県が2018年から広く県民に野菜を食べることの大切さを呼びかけている取組みです。8月は「野菜ファースト強化月間」と位置付け、スーパーや企業などと協働した野菜摂取普及啓発活動を行っています。

### 福島由紀選手、廣田彩花選手(東京2020オリンピックバドミントン出場)おすすめベジランチ

カレーはご飯が進みやすく、サラダと一緒に食べれば野菜もたくさんとれておすすめ。体の調子を整えるための栄養がたくさん詰まっています。カレーの具材は豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん。サラダにはミニトマトとブロッコリースプラウト、アボカドが入っています。自分の好きな野菜を加えるなど、食事を楽しくすることもポイントだと思います。



### 手軽にできる運動紹介 岐阜県レクリエーション協会推奨

#### 新聞紙でフリスビーづくり

読み終えた新聞紙から1枚取り出し、半分(テレビ面のサイズ)に折ります。それを四隅からクルクルと丸めて形を整えれば、フリスビーの完成です。ハサミもテープも不要で、縁は出てこないように力いっぱい折るだけです。作る際に指先を使いますし、完成後に飛ばすことでちょっとした運動になります。キャッチボールのように使っても良いですね。



#### 指揮者になろう

童謡「ふるさと」を歌いながら、利き手は1,2,3,1,2,3と3拍子の三角の動きを、もう片方は1,2,1,2と2拍子で上下の動きを同時にしてみてください。両手で同じ動きをしてみようになるので、なかなか大変ですよ。慣れてきたら、利き手を2拍子に、もう片方を3拍子にしてみてください。一気に難易度が上がりますよ。手や歌を変えることでも楽しむことができます。



※野菜ファーストランチリレーは、岐阜新聞「LOHAS LIFE PROJECT 2021」にも掲載されています