

岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21に基づき【6つの生活習慣の改善】と【健(検)診・保健指導の受診率の向上】など、県全体で健康づくりに取り組み県民の健康寿命の延伸を目指しています。

今月は、**感染症対策**について考えてみましょう。

食生活 ・栄養	身体活 動 ・運動	休養・ こころ の健康	たばこ	アル コール	歯・口腔 の健康	健診・ 検診の 受診
------------	-----------------	-------------------	-----	-----------	-------------	------------------

## 基本的な感染防止対策の徹底を

新型コロナウイルス感染症の陽性者数は、徐々に再拡大の兆しをみせています。また、一足早く寒い季節を迎えた南半球のオーストラリアで2年ぶりにインフルエンザが流行したことから、これから冬を迎える日本でもインフルエンザが流行する可能性が高いとされています。新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に備え、準備を進めましょう。

### 基本的な感染防止対策



### 年内のワクチン接種を検討しましょう

- 新型コロナワクチンの接種
- インフルエンザワクチンの接種  
(65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。)



### 体調不良に備えて早めに準備しておきましょう

- 新型コロナ抗原定性検査キット  
(「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」)
- 解熱鎮痛薬
- 体温計、食料などの必需品



最新の県の対策は  
県公式ホームページから確認できます。



### 電話相談窓口などを確認しておきましょう

- 発熱等の症状がある場合  
⇒ 岐阜県健康相談窓口 : TEL 058-272-8860(24時間)
- 子どもの急病やけがへの対処方法、医療機関の受診要否に関する相談  
⇒ #8000(局番なし)又は TEL 058-240-4199  
平日:18時～翌8時  
土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日:24時間)



### 1ヶ月ウォーキングチャレンジ実施中!

11月は、チャレンジ月間の取組みが実施中。1日平均4000歩以上(月12万歩以上)歩いた方に、素敵な景品が当たるチャンスです。歩いた歩数に応じて応募できる景品の種類が追加されますので、毎日こつこつ歩いてみましょう!!

スマホアプリでの参加はこちら



iPhone



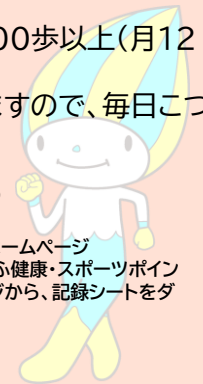
Android

スマホアプリ「スポーツタウン WALKER」をダウンロード

紙での参加はこちら



岐阜県公式ホームページ「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」ページから、記録シートをダウンロード



# 野菜を食べよう！

## ぎふ野菜 ファースト インタビュー



JAめぐみのとれたたひろば可児店  
食育ソムリエ

溝口 泰子 さん



## 「食育ソムリエ」とは？

農産物直売所に訪れるお客様に、野菜の旬や特徴などをお伝えし、ご家族でおいしく食べていただくお手伝いをしています。食育イベントなども行っています。



## 農産物直売所の魅力

直売所には、旬の野菜がたくさんあります。地元の農家さんが朝採ってきたばかりのものもあり、鮮度は抜群です。旬の野菜は目につきやすいところに置かれているので、初めて来ても分かりやすいと思います。

種類も豊富で、スーパーではなかなかお目にかかれぬ珍しい野菜なども並んでいます。



野菜たっぷりのレシピは、  
県の野菜ファーストインス  
タグラムなどでも紹介中。



## 家庭でおすすめの野菜レシピ

忙しい日なら、ほうれん草などの葉物野菜はサッと調理ができ、量も摂れるのでおすすめです。豆苗を塩昆布とごま油で和えたものは、昆布のうまみが出てとてもおいしいです。キュウリやトマトを加えてもおいしくできます。

ほかにも、たっぷり盛ったサラダの上に、残り物のから揚げやゆでたまご、ささみなどタンパク質をのせた「ごちそうサラダ」や、旬の野菜を詰め込んだ「キッシュ」などもおすすめです。卵と野菜の組み合わせは、子どもたちもよこんで食べてくれます。

また、子どもに好き嫌いがあるのも自然なことです。焦らず、「大人になったらきっと食べられるようになる」くらいに考えてもいいと思います。でも、もしかしたら、調理法を工夫したら食べられるようになるかもしれません。青臭さや苦みが苦手なら、それを取り除く工夫をしてみましょう。例えば、にんじんとりんごと一緒にすってジュースにするなどはいかがでしょうか。



## 県民の皆さんへメッセージ

今年はたくさんとれたかぼちゃを使って、プリンやテリーヌ、ケーキをよく作りました、甘さのあるかぼちゃをたっぷり入れれば、砂糖も少なくて大丈夫です。今はネットでも色んなレシピが出てくるので、試してみるのも楽しいですね。

野菜の持つ本来の力は素晴らしいです。特に旬の野菜は栄養価も高く、季節に合わせて私たちの健康を支えてくれます。野菜摂取のポイントは「おいしい」と「楽しい」をセットにすること。自分なりの楽しみを見つけ、たくさん野菜を食べていただきたいと思います。

## 清流の国ぎふ健康経営優良企業2022

## 第一生命保険株式会社 岐阜支社

県内企業の健康経営の取組み促進のため、顕著な取組みや他の模範となるような健康づくりを行っている企業を「健康経営優良企業」として表彰しています。今回は昨年度、大規模企業部門で受賞した「第一生命保険株式会社 岐阜支社」さんの受賞後の取組みについて紹介します。

現在でもスマートウォッチやスマホポシェットをかけ、健康管理アプリで歩数を確認する社員が大勢いるなど、健康管理に関する意識が向上しました。社内の定期健診分析でも歩行習慣率の向上だけでなく、血圧や腹囲といった疾病予防についても有意な改善効果が確認できました。内勤職の「お困りごと」会議もすっかり定着し、定期開催されています。



毎月19日は、『食育の日』