

8月は野菜ファースト強化月間、8月31日は野菜の日 日頃の食事を見直してみましよう

岐阜県民の約7割が野菜不足です！

野菜の1日目標摂取量350g※1に対し、岐阜県民の野菜摂取量は、

男性**278g** 女性**251g** ※2

約70～100g不足しています。

特に、朝食・昼食での野菜摂取量が少ない傾向にあります。
暑い夏こそ、3食規則正しく、バランスのよい食事に心がけましょう。

※1:健康日本21(第3次)、ヘルスプランぎふ21(第4次)
※2:令和4年度県民栄養調査

たっぷり野菜のバランスのよい食事の効果

- カリウムによるナトリウムの排泄、降圧効果
- 食物繊維によるエネルギー過多防止
- 食事のはじめの食物繊維摂取による血糖値の急上昇防止
- ビタミン類による代謝の活性化

➡ 血圧、血糖値、体重のコントロールが良好になり、生活習慣病などの予防につながる事が多くの研究で明らかになっています。



健康経営宣言企業においても 食生活改善に向けた取組みがされています！

- ・「ミナモの食卓メモ」による従業員への情報提供
- ・野菜ジュースや特定保健用食品を自販機で販売
- ・食堂のメニューに栄養成分表を表示 など

(R4年度取組状況報告書から一部抜粋)

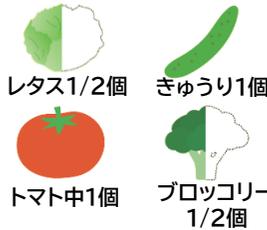
清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト



いつもの食卓にプラス野菜**1**皿
食事の**1**番はじめに野菜を食べましょう
野菜摂取量全国**1**位を目指しましょう

岐阜県民に不足している野菜の量(約70～100g)の目安はイラストの通り。忙しい毎日にあと少し、野菜をプラスしてみましよう。

野菜100gの目安



野菜の小鉢1皿は約70g:あと1皿プラスで目標到達！



野菜を食事にプラスする工夫

- ➡ 加熱してカサを減らす
- ➡ 冷凍野菜やカット野菜、洗うだけで食べられる野菜を活用
- ➡ 汁物を具沢山にする
- ➡ 外食時も野菜のおかずや野菜ジュースをプラス



野菜摂取時の食塩過多に気を付けましよう。

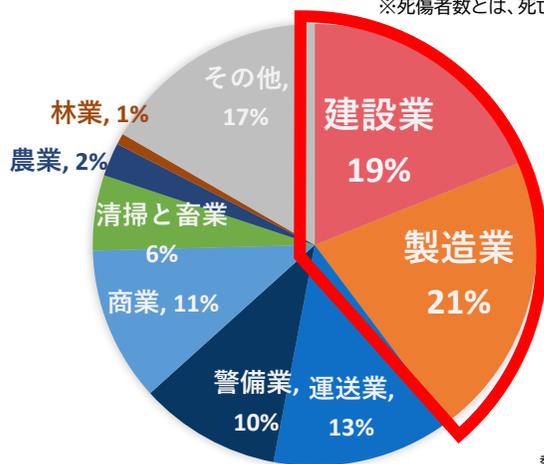
岐阜県民が摂取する塩分の約7割は調味料から。
野菜摂取が増えると食塩摂取も増える傾向があります。
調味料を減らし、塩分が少ない酢や香辛料、低(減)塩調味料を活用するといった工夫も必要です。



9月まで熱中症予防強化キャンペーン期間です 熱中症に注意しましょう

職場における熱中症による死傷者数(令和5年度)

※死傷者数とは、死亡者数および休業4日以上の業務上疾病者数)



令和5年度の職場における熱中症による死傷者数は**1106人**で、うち**死亡者数は31人**でした。

死傷者数の**約4割を建設業と製造業**で占めています。

また、梅雨明け後、**7~8月に死傷者数が急増**する傾向があります。

(※参考:厚生労働省「令和5年職場における熱中症による死傷災害の発生状況(確定値)」)

熱中症の危険度は、暑さ以外の条件でも高くなります

蒸し暑い環境	風通しが悪い環境、空調設備の不足 など
身体負荷の高い作業	身体全体の筋力を使う作業、長時間労働、休憩・水分摂取しづらい など
体調が良くない	二日酔い、寝不足、下痢、持病(糖尿病・心臓病等) など

職場における熱中症対策

- 高温多湿、風通しの悪い環境を避け、**WBGT値(暑さ指数)**※の低減に努めましょう
- 計画的に、**熱への順化期間**を設けましょう。
- 自覚症状の有無に関わらず、**水・塩分**を摂取しましょう。
- **透湿性・通気性のよい服装**を着用しましょう。
- **体調を整えましょう**

※WBGT値:暑熱環境による熱ストレスの評価を行う指数
気温、湿度、日射、輻射、風の要素をもとに算出

職種によっては、特有の服装や作業条件により熱中症による危険が高くなる場合があります。作業環境や作業内容も参考に、対策を考えてみましょう。

熱中症の症状と応急処置

めまい	立ちくらみ	① 涼しい場所へ避難 ② 衣服をゆるめ体を冷やす ③ 水分・塩分などを補給 応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう
筋肉のこむら返り	生あくび	
筋肉痛	大量の発汗	

健康経営宣言企業の皆さまへお知らせ



詳細は県ホームページをご覧ください
<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18488.html>

①清流の国ぎふ健康経営宣言ロゴマークができました！

企業の広報活動に使用いただけます。希望する企業は、使用届出書を提出してください。県からロゴマークのデータを提供します。

②清流の国ぎふ健康づくり優良活動 健康経営優良企業部門 表彰企業を募集します！

県の「ヘルスプランぎふ21」(健康増進計画)の趣旨に則って、従業員の健康づくり・健康経営に積極的に取り組む企業を知事表彰します。応募期間は令和6年7月29日(月)~8月26日(月)まで。たくさんの応募をお待ちしています。

ロゴマーク

