

8月31日は野菜の日

～1日の野菜目標量は350g以上～

『野菜1日350g以上』

厚生労働省が定めた成人1日あたりの野菜摂取目標量です。

循環器疾患などの予防に効果的にはたらくカリウム、食物繊維、ビタミンなどの成分を摂るために必要な量です

『たくさんの種類の野菜を摂ろう』

野菜によって含まれるビタミンやミネラルが異なるため、できるだけ多くの種類の野菜を摂りましょう



まず野菜、野菜
おおいた

お知らせ

野菜の日イベント開催

主催 大分県、うま塩もっと野菜部会

開催時間 10:30～12:30

8月18日(火)コープうすき

8月19日(水)トキハインダストリー中津店

8月24日(月)ザ・ビッグ豊後高田店

8月25日(火)イオン日田店

8月25日(火)サンリブ竹田

参加費無料

ベジチェック®

*センサーに手のひらをのせると
野菜摂取量(推定)がわかります!

栄養相談

管理栄養士がアドバイス!

無料で協賛品がもらえる

協賛品(野菜ジュースなど)を配布

※先着順(なくなり次第終了)

野菜を食べて
生活習慣病を予防しよう!
ぜひ、イベントにも
ご参加ください



野菜足りてる?
イベントでは日頃の野菜摂取
量が測定できる!
野菜ジュース等をプレゼント



事業所でも
ベジチェック®できます!
詳しくは管轄の保健所へ
ご相談ください。
(大分市の事業所は
県民健康増進課へ)

【問い合わせ先】 大分県福祉保健部県民健康増進課 TEL: 097-506-2865

猛暑続く8月、油断は大敵! 熱中症対策を継続しましょう

7月から引き続きの暑さで、「夏の疲れ」が蓄積し始める時期です。「慣れてきたから大丈夫」といった油断が、思わぬ事故を招きます。
仕事の効率を落とさないためにも、改めて職場環境を見直し、ご自身はもちろん、同僚同士で声を掛け合いながら、元気に夏を乗り切りましょう!



実践! 熱中症予防のために

- ☑水分・塩分補給をルーティン化(喉が渇く前に!)
- ☑計画的な休息(忙しい時こそ意識的に)
- ☑職場環境の再点検(エアコン・扇風機の配置確認)
- ☑「お互い様」の体調確認(顔色の変化等に注意!)
- ☑質の良い睡眠(夜間もエアコンを活用)

詳しくは厚生労働省「職場における熱中症予防情報」を参照↓



熱中症警戒アラートの発表は環境省LINEから確認できます↓



【問い合わせ先】 大分県福祉保健部健康政策・感染症対策課 TEL: 097-506-2677