

第1回

おお
いた

ある
歩

とっく
得

職場対抗戦の結果

職場対抗戦に参加されたみなさんお疲れさまでした。参加総数は174グループ、1430人でした。大分市内のグループには健康づくり支援課、大分市以外のグループには管轄の保健所(部)にて順次表彰式を行います。

今後も「おおいた歩得」を活用して職場ぐるみの健康づくりに励んでくださるようお願いいたします。第2回職場対抗戦は1月6日から開催いたします。



12月20日に県庁で表彰式を行いました。次年度も積極的な参加をお待ちしています。



「おおいた歩得」ダウンロード4万人を突破しました

みんなで予防インフルエンザ

インフルエンザが流行っています。皆さんの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。

<予防には>

- ・こまめな手洗いを心がけましょう。
- ・十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・定期的に窓を開け、部屋の換気を行うとともに、空気の乾燥に注意しましょう。

<症状のある方は>

- ・インフルエンザに罹ったと思われる時(38度以上の発熱、頭痛、関節痛、のどの痛みなど)は、早めに医療機関を受診し、無理をして職場などに行かないようにしましょう。
- ・症状のある方はマスクを着用する等の「咳エチケット」が大切です。
- ・人混みや繁華街への外出を控えましょう。

