

新型コロナウイルスへの感染が全世界で拡大する中、県内においても感染例が確認されました。新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い（20～30秒かけ十分に!）」と「マスクの着用を含む咳エチケット」です。もし、発熱や風邪症状が見られる時は、無理をせず会社を休み、外出を控えましょう。別添のチラシを職場に掲示し注意喚起をお願いします。

受診の相談は、最寄りの保健所へご相談ください。詳細は県HPを参照ください。手作りマスクの作り方も紹介しています。

自転車を利用して、目指せ！健康寿命日本一！

大分県では、自転車の活用を総合的かつ計画的に推進するため、令和元年12月に大分県自転車活用推進計画を策定し、「健康増進」、「ツーリズム」、「環境整備」、「交通安全」の4つ分野で取組を進めています。

自転車の利用は、生活習慣病の予防、心身のリフレッシュ、体力の増進など健康づくりに効果的でメンタルヘルスの改善も期待されており、健康経営の観点からも自転車通勤がオススメです。買物や通勤・通学、レジャーなど日常生活でうまく自転車を利用しましょう。

健康アプリ「おおいた歩得」のミッションではサイクリング関連イベントを登録していますので、ぜひご参加ください。

【本県の自転車利用等に関する状況】

○定期的な運動をしている人の割合 男性41.2%、女性32.3%

→ 目標(男性56%、女性50%)に達していない

※定期的な運動:1回30分以上、週2回以上、1年以上継続している運動

○過去1年間にサイクリングをした人の割合 4.9%(男性6.3%、女性3.6%)

→ 全国平均7.9%(男性10.0%、女性5.9%)より低い

○通勤に自転車を利用している人の割合 7.88%

→ 全国平均13.14%より低い



ウェブサイト「Cycling OITA(サイクリングおおいた)」では自転車施策に関する情報を発信しています。※「自転車通勤導入に関する手引き」も掲載しています。

<http://www.pref.oita.jp/site/cyclingoita/>

もっと野菜シルブプレ♪レシピブック vol.6



いくらでも
食べちゃう
白菜のナムル



白菜は95%が水分。くせの少ないたんぱくな味でカロリーも少なめ。葉先までしっかりと巻いて重みを感じるものを選びましょう

材料(4人分)

白菜	300g
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2
すりごま	大さじ1
塩	少々

レシピ

- 1 白菜は繊維に逆らって1cm幅に切る。塩少々をふり、10分程度置いてしっかり水気を切る
- 2 ボウルに入れ、塩昆布、ごま油、すりごまを加えてよく混ぜる

おおいた歩得ダウンロードは
こちらから→

※機種により使用できない場合があります



iPhone版をダウンロード



Android版をダウンロード

