郡上の地域資源を生かし、地域の課題を解決する新しいプロジェクトが始まっています！

Vol.43

テレワーク拠点の新たな挑戦

2017年に開設されたHUB GUJOは、郡上市で初めてのコワーキングスペースとシェアオフィスが備わったテレワーク拠点です。

複数の企業が一つの部屋、同じ空間を共有して、それぞれの仕事をしています。最新のネットワーク機器が装備されており、3Dプリンターとレーザーカッター加工機で試作品を製作するなどデータをデジタルで扱う人にとても便利な設備がそろっています。

さらに、鍵は全て自動でロックされ、誰が入退室したかわかるようになっており、セキュリティの高い施設になっています。このセキュリティは都市部から郡上市に移転する企業、またはサテライトオフィスを開く企業が安心してすぐに仕事ができるようにしたものです。

これにより現在20の事業者が契約しており、日常的にアイディア交換や課題共有化できるので違う会社が一緒に新しい事業を始めることも多々あります。特に郡上市に少なかったIT事業者が多く利用しており、今まで郡上市で作られなかった新しい製品やサービスも生まれています。

そして、この春、サテライトオフィス専用の2室とシェアオフィス1室を新たに整備すると同時に、コロナ禍において遠隔操作できるセキュリティキーを新たに導入し、ワーケーションなどの利用にも対応できるようになります。

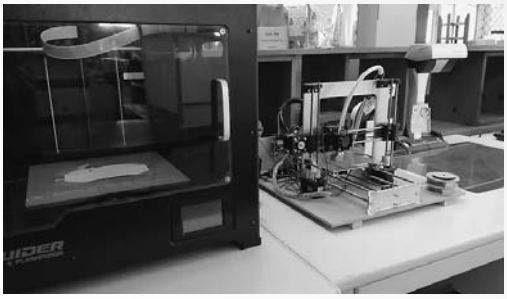
「テレワーク」が急速に広まっている今、HUB GUJOの挑戦も続いていきます。

問 HUB GUJO
☎ info@hubgujo.com

①テレワーク拠点HUB GUJO

②異業種交流が生まれるコワーキングスペース

③新たに整備されたサテライトオフィス専用部屋


④3Dプリンターやレーザーカッター、非接触型スキャナー等の設備

水柱

郡上市消防本部

ストップ！生活習慣病

日常生活の中で「ちょっとした心がけ」で防げるものがあり、救急車を呼ぶほどの大事に至らないように、日頃から注意し心がける意識や行動を「予防救急」といいます。

生活習慣病にならないために、普段から食生活や運動に気を付けることも予防救急といえます。コロナ禍の生活様式を乗り切るために、この機会に生活習慣を見直しましょう。

生活習慣病の種類

具体的に次の種類があります。

◉**糖尿病**　◉**高血圧**
◉**脂質異常症**　◉**脳卒中**
◉**心筋梗塞等の心臓の病気**

この中でも脂質異常、糖尿病、高血圧の3つの疾患はサイレントキラーとも呼ばれ、自覚症状が出にくいため放置される場合が多く、動脈硬化や心臓の病気の原因にもなります。

生活習慣チェック

自分自身を知って、生活習慣病を予防しましょう。

□**魚よりお肉をよく食べる**
□**野菜はあまり食べない**
□**揚げ物、甘いもの、味が濃いものをよく食べる**
□**食事をとる時間が不規則**
□**定期的に運動する習慣がない**
□**歩くより車を利用する**
□**休日は家でゴロゴロすることが多い**
□**ほぼ毎日お酒を飲む**
□**ストレスをためやすい**
□**タバコを吸う**

5個以上当てはまると生活習慣病にかかりやすい生活を送っているかもしれません。

まとめ

令和2年の郡上市の救急出場件数は1，620件、うち急病は850件で約50％を占めています。脳や心臓の病気に限らず、大きな病気の根底には「生活習慣病」が考えられます。食生活、運動、休養、飲酒、禁煙の5つのポイントを意識し、「予防救急」に努めましょう。

◆お知らせ
ご愛読いただきました水柱は、4月から消防本部ホームページに場所を変えて、随時掲載予定です。

☎問 消防本部 67・0119