

特定健診結果状況のお知らせ

町の特定健診は安八町国民健康保険加入の40歳以上の方が対象です。令和元年度に受診していただいた人（他の病院や人間ドックで受診しデータ提供をしていただいた人も含む）の特定健診の結果がまとまりましたので、お知らせします。

※岐阜県内42市町村の該当者割合を比較した順位(ワースト)

項目		男性		女性	
		H30	R1	H30	R1
内臓脂肪等の蓄積	肥満（BMI25以上）が多い	22位	22位	13位	16位
	メタボリックシンドローム該当者が多い	4位	9位	4位	17位
	メタボリックシンドローム予備群が多い	33位	15位	15位	5位
インスリン抵抗性	糖尿病（糖尿病型レベル）が多い （HbA1c6.5～）	10位	27位	15位	38位
	糖尿病（将来発症ハイリスクレベル）が多い （HbA1c5.6～6.4）	19位	31位	26位	33位
動脈硬化の危険因子	低HDL（40未満）が多い	1位	1位	17位	2位
	高中性脂肪（150以上）が多い	8位	5位	10位	15位
	高LDL（120以上）が多い	37位	37位	41位	39位
血管内皮障害	高血圧Ⅱ度が多い （160-179または100-109）	38位	38位	32位	34位
	高血圧Ⅰ度が多い （140-159または90-99）	29位	33位	30位	32位
腎機能障害	尿蛋白（+）以上	8位	5位	8位	14位

上記の表より、平成30年に比べてメタボリックシンドローム該当者が男性では4位から9位、女性は4位から17位と順位は改善傾向にありますが、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合は多くなっています。メタボリックシンドロームの基準となる腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の方は内臓脂肪が多く蓄積されており、血圧・血糖値を上昇させたり、HDL（善玉）コレステロールを減らして動脈硬化となり、心筋梗塞や脳梗塞へとつながっていく危険性があります。メタボリックシンドロームを改善していくために、バランスの良い食事、よく噛む、適度な運動、禁煙をして生活習慣の見直しをしましょう。

今年度の特定健診は予約制で受診期間は10月30日（土）までとなっております。滞在時間を短縮するため、受診票のピンク色枠内の「受診者署名」と「問診項目」を必ず家で記入をしてください。また、健診当日は体温測定をして平熱で症状がないことを確認し、マスクを着用して医療機関へ行きましょう。自分の健康チェックのため、この機会に特定健診を受けましょう。

8月31日は やさいの日

8月は野菜ファースト強化月間

平成28年、岐阜県民の野菜摂取量は、46都道府県中（熊本県を除く）、男性38位、女性33位と低順位でした。岐阜県民の7割の方が野菜不足です。そこで、岐阜県では「野菜ファースト」をキーワードに、野菜摂取量増加の取り組みを行っています。健康に過ごすためには、日々の食事は重要な要素の一つです。野菜を食事に取り入れ、バランスの取れた食事で感染症に負けない体づくりを目指しましょう。

毎日の食事に

+1皿の野菜※を食べよう！

※1日の野菜摂取目標量(350g)に対する岐阜県民の平均不足量

1日の野菜摂取目標量
(350g)は
小皿5皿分が目安
(1皿=約70g)

野菜ファーストとは？



いつもの食事に+（プラス）野菜1皿



食事の1番最初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



おすすめ野菜レシピは
こちらから♪

ぎふ野菜ファーストInstagram



野菜たっぷり料理のお店は
こちらから♪

ぎふ食と健康応援地域別ガイド【岐阜県公式ホームページ】

