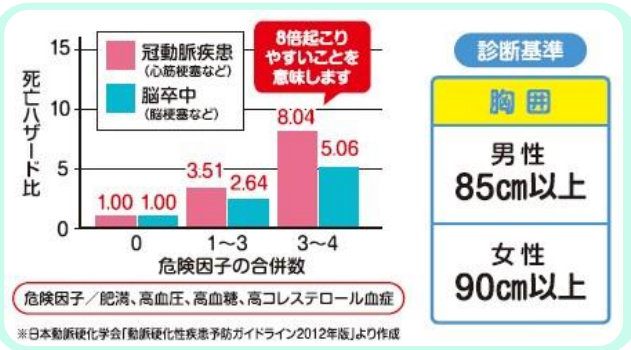


健康診断は、自分の体の状態を確認するチャンス！

肥満・メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪型肥満」に加えて、①血圧が高い、②血糖値が高い、又は③HDLコレステロールが高いか中性脂肪が高い、の3つのうち、いずれか2つ以上に当てはまる状態をいいます。

「内臓脂肪型肥満」の人の多くは、血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなるのです。これらの危険因子が多ければ多いほど動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心疾患、糖尿病などの疾患を引き起こしやすくなります。



血圧

血圧が高い状態が続くと、血管は張り詰めた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます。(動脈硬化)。

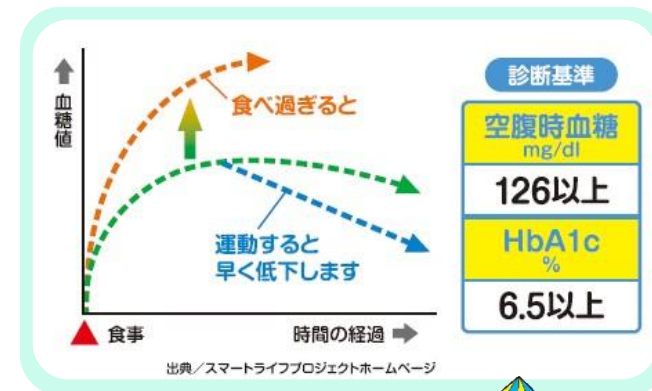
自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病(脳卒中や心疾患など)を引き起こしやすくなるのです。これが血圧が高いと注意が必要な理由です。



血糖値

食事をすると、血糖値が一時的に上がりますが、普通はすい臓からすぐにインスリンが分泌されるので、細胞内にブドウ糖が取り込まれて血糖値が下がってきます。

しかし、内臓脂肪型肥満や運動不足の場合にはインスリンの働きが悪く、なかなか血糖値が下がっていきません。また、インスリンの分泌量が少ないときも、食事の血糖値が高い状態が続きます。



健康診断で自分の体の状態がわかったら、次は健康づくりに取り組みましょう！

岐阜県では、県民の皆さんが楽しく継続して、健康づくりに取り組んでもらえるように「清流の国ぎふ健康ポイント事業」を展開しています。次ページでは、参加方法を紹介していますので、是非始めてみてください。



健康寿命

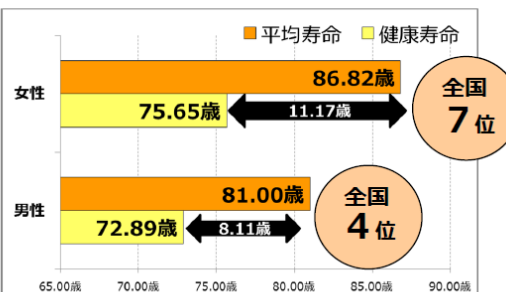
厚生労働省によると、2015年の岐阜県の平均寿命は女性が86.82歳、男性が81.00歳で、女性は全国34位、男性は全国14位となっています。しかし、「健康寿命」は、最新の2016年で女性が75.65歳、男性72.89歳と、平均寿命より短くなっています。

「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。生涯現役で活躍するためには、平均寿命と健康寿命の差を縮めることが重要です。

そのためにも、コツコツ継続して健康づくりに取り組む必要があります。

最終目標

健康寿命の延伸



(「第3次ヘルスプランぎふ21」より引用)

清流の国ぎふ健康ポイント事業 ー楽しくお得に健康づくりー

県民の自主的な健康づくりを推進するため県では、「清流の国ぎふ健康ポイント事業」を展開しています。

お住まいの市町村が設定する健康づくりメニュー

- 特定健診やがん検診の受診
 - 1日8,000歩以上歩く
 - 食事に野菜を一品追加
 - 体重をはかって記録する
- などに参加しましょう！



県内協力店 約900店で
割引やサービスが受けられます

参加方法

01

市町村の窓口で
チャレンジシートをGET!

02

健康づくりメニューに
参加してポイントGET!

03

ポイントが貯まったら
チャレンジシートを
市町村の窓口へ提出。
ミナモ健康カードと
抽選申込書をGET!

04

協力店で特典GET!
県内の協力店で「ミナモ健康カード」を
提示すると、お得な特典を受けることが
できます。

05

抽選で
健康グッズや
県産品が当たります!



景品には、人気の自動調理家電、飛騨牛などの県産農畜産物、商品券や健康づくりをサポートする自転車等をラインナップ

従業員の皆さんで、一緒に取組むのも継続のコツです!

情報提供

ぎふ健康推進室ツイッター
@kenko_gifu



野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。

