



2025.夏号

西濃保健所だより

事業所の皆さまの健康づくりにお役立ていただける情報をお届けします。

たっぷり野菜、しっかり減塩！で健康づくり

岐阜県民の野菜摂取量は、**約86g/日**不足しています

目標 350g以上



岐阜県民の平均食塩摂取量は**9g**、県民の7割が食塩を取りすぎています。あと**約2g**の減塩が必要です！

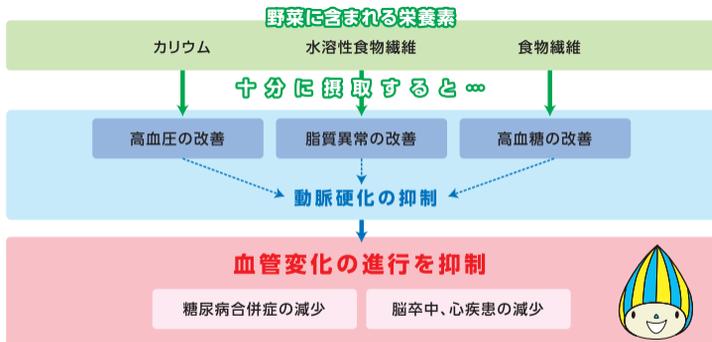
目標

男性 **7.5g**未満/日

女性 **6.5g**未満/日

◆日頃の食事のとり方が健康状態に関連しています！

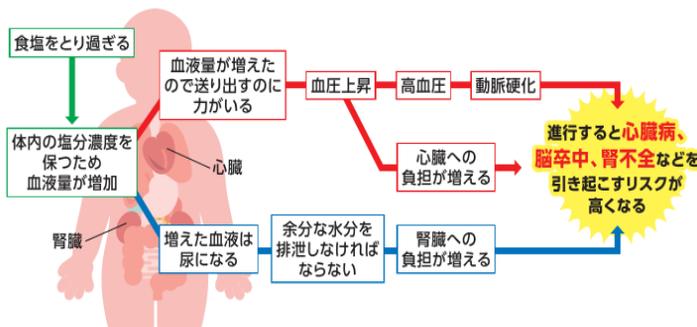
☆野菜摂取にはこのような効果があります



野菜100gの目安はこれくらい



☆食塩を取りすぎるとこのような影響があります



低塩・減塩調味料を使用

濃口しょうゆ
 大さじ1(18g)
 食塩相当量**2.6g**



減塩しょうゆ(濃口)
 大さじ1(18g)
 食塩相当量**1.5g**

出典/日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

◆西濃保健所では事業所等と連携した取組みを行っています！

SATシステム体験講座

フードモデルを選ぶだけで、普段の食事の栄養バランスがサツと！分かります!!



ベジチェック

手のひらで簡単測定。野菜摂取レベルが確認できます！



塩分濃度測定の貸出

普段飲んでいる汁物の塩分濃度を、減塩に取り組みませんか!?(貸出期間:14日間程度)

<対象施設>
 給食施設
 清流の国ぎふ健康経営宣言企業
 ぎふ食と健康応援店
 食育推進ボランティア団体等



リスクを知って、

禁煙チャレンジしませんか！

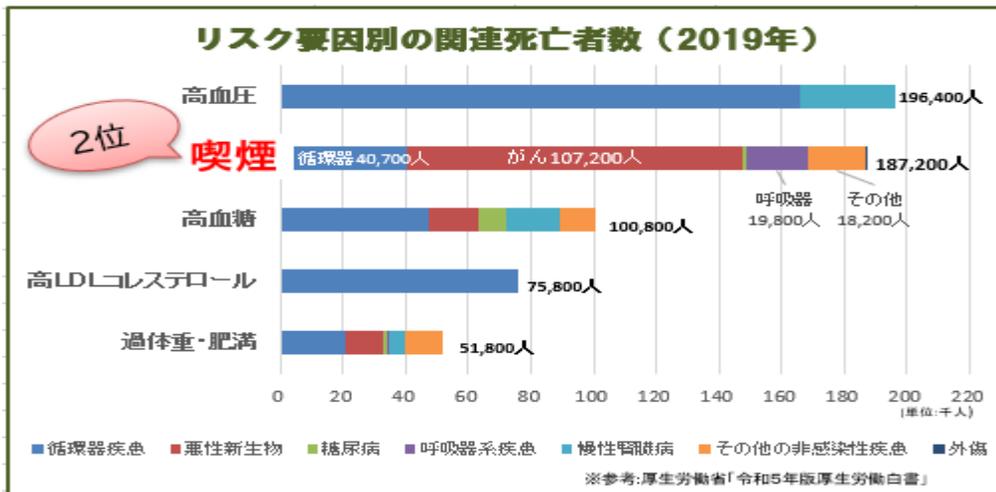


喫煙

による影響

喫煙は、疾病リスク 第2位

たばこが健康に与える影響は大きく、全国で亡くなる方のリスク要因の第2位です。喫煙をはじめとする日頃の生活習慣を見直すことで、かなりの疾病リスクを低減できます。



受動喫煙

による影響

受動喫煙は、疾病リスク 1.3倍上昇

たばこの先から出る煙（副流煙）には、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも多くの有害物質が含まれ、副流煙による「受動喫煙」によりリスクが高まる病気があることも明らかになっています。

受動喫煙が原因で亡くなる方は、全国で年間約1万5千人に上ると推計されています。



たばこ1本に含まれる化学物質の重量比率

副流煙

主流煙よりも

- ニコチン……2.8倍
- タール……1.2倍
- 一酸化炭素…3.4倍



主流煙

受動喫煙によってリスクが高まる病気

大人

脳卒中 1.3倍

臭気・鼻への刺激感

肺がん 1.3倍

虚血性心疾患 1.2倍

子ども

喘息の既往

妊娠・出産

乳幼児突然死症候群 (SIDS) 4.7倍

数字 受動喫煙を受けている者が、受けていない者に比べ、病気になるリスクが何倍か。

※参考:厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」、厚生労働省Webサイト「健康増進法の一部を改正する法律 参考資料」

喫煙は喫煙者本人だけでなく、たばこを吸わない人の健康にも影響を与えています。あなたの為に、家族の為に、禁煙をしましょう！



【お問い合わせ先】

岐阜県西濃保健所 健康増進課 健康づくり係

電話: (0584)73-1111 (内線295,474)

E-mail: c22703@pref.gifu.lg.jp