



表2 普段よく使う野菜の栄養素量

野菜100g中の栄養素量	順位	ビタミンA(μg)		ビタミンC(mg)		ビタミンE(mg)	
		野菜名	値	野菜名	値	野菜名	値
	1	人参	680	ブロッコリー	120	ブロッコリー	2.4
	2	ほうれんそう	350	ピーマン	76	ほうれんそう	2.1
	3	小松菜	260	キャベツ*	41	小松菜	0.9
	4	ミニトマト	80	小松菜	39	トマト*	0.9
	5	ブロッコリー	67	ほうれんそう	35	ミニトマト	0.9
	6	トマト*	45	ミニトマト	32	ピーマン	0.8
	7	ピーマン	33	白菜*	19	人参	0.5
	8	きゅうり*	28	トマト*	15	きゅうり*	0.3
	9	なす*	8	きゅうり*	14	なす*	0.3
	10	白菜*	8	たまねぎ	8	白菜*	0.2
	11	キャベツ*	4	人参	4	キャベツ*	0.1
	12	たまねぎ	0	なす*	4	たまねぎ	0.1

緑黄色野菜 \*：市民がよく食べる野菜



表1 国民・県民栄養調査

栄養素	国民健康栄養調査		岐阜県民栄養調査	
	基準量(男/女)	全国	岐阜県	飛騨
ビタミンA		529	489	390
900/700(μg)				
ビタミンC		94.0	85.3	84.2
100(mg)				
野菜摂取量(g)		277	267	314

参考：平成28年度国民健康栄養調査・岐阜県民栄養調査

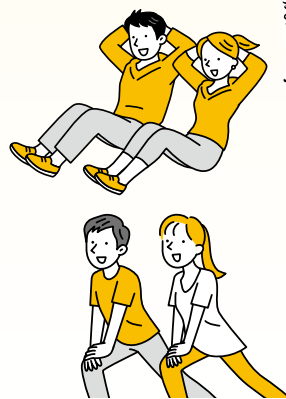
これは飛騨の人がよく食べる野菜はキャベツや白菜、なす、きゅうり、トマトで、淡色野菜が多く、ビタミンA・C・Eが豊富な緑黄色野菜が少ないためです(表2)。普段から、意識的に緑黄色野菜を摂取するようにしましょう。

令和3年度国保特定健診を受診した市民のうち、たばこを吸っている人は15.6%。10年前の平成23年度は15.8%と、たばこを吸っている人の割合は減っていません。県民健康実態調査(令和元年)では、県全体と比べ高山市は男女ともたばこを吸う人が多いという結果があります。

### たばこを吸う人が多い高山市

たばこの煙には、多くの化学物質が含まれ、これが血管を傷める原因です。自分ではたばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸うだけでも喫煙者と同じように血管を傷めることになるため、たばこを吸う人は周囲への配慮も必要です。

### 3 禁煙



値から運動習慣のある市民が少なことが分かります。特に、冬は積雪などで足元が悪くなるため、外での運動がなかなかできませんが、自宅やスポーツ施設などをうまく利用し、身体を動かす機会を増やしましょう。

50代男性 健康状態を確認するために毎年受けています。受診後に保健師さんに結果を説明してもらるので分かりやすいです。生活習慣を振り返る機会にもなっています。結果が良いと安心しますね。異常を早く発見するためにも毎年受診することが大事だと思います。



40代男性 若い頃に血圧が高いと言われたことがありましたが、よく分からず放置していました。健診の案内が来たため、初めて健診を受けてみましたが、保健師さんに血圧の仕組みを説明してもらい、初めて血圧がどういふものか分かりました。原因はお酒かと思っしています。なかなか難しいけれど減らすように気をつけたいです。



### 健康診断体験者の声

令和3年度の市国民健康保険に加入している40〜74歳の特定健診受診率は51.9%で、県下42市町村のなかで5位と高順位!しかし、国の目標受診率60%の達成には、あと約1000人の受診が必要です。



体が健康だと、毎日の生活が楽しい  
鶴森武さん(上三之町・80歳)  
昨年4月に脑梗塞を発症し入院しました。退院3カ月後に、趣味の大好きなゴルフをしたところ、下半身の衰えを感じました。そこで、市が実施している「水中歩行運動」に参加し、少しずつ体力が戻り、大好きなゴルフもできるようになりました。体が健康だと、いろいろなことができ、毎日の生活が楽しいです。また、気の合う友人の存在も健康であるためのポイントだと思います。いつまでも、大好きなゴルフを続けられるように健康なからだづくりを継続していきます。