

# あかるいまち 21

No.1595 2023年6月20日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	6月	2023年度
組合員ふやし	62人	270人
出資金ふやし	400万円	2,069万円
純増	△231万円	△708万円

## 人生 100 年！元気に長生きするために

5月24日（水）広島市・広島医療生協・広島中央保健生協の共催企画「人生 100 年！元気に長生きするために」が開催され、総勢 35 名が参加しました。

広島市健康福祉局保健部健康推進課の米本保健師より、広島市のデータを見ながら、健康寿命延伸についてご講演いただきました。

「健康寿命を延ばすためには、「生活習慣病の予防」が重要なカギとなる。生活習慣病の多くは、最初は自覚症状が無く、症状が現れてから医療機関に行った時には、すでに病気が進行していることが多くある。また、外見からは分からない異常（高血糖・高血圧・脂質異常など）が身体に起こっている可能性がある。健康的な生活習慣①タバコは吸わない②1日30分以上歩く③1日6～8時間の睡眠④野菜を食べる⑤果物を食べる これら5つを全て行うことで約2年健康寿命を延ばすことができる。あわせて、健診（検診）の定期チェックも大切である」とお話されました。健診未受診者と検診受診者で、年間医療費に約1.8倍の差があるそうです。広島市は、全国に比べ一人当たりの医療費が高いと言われています。健診を受けることで、早期発見・早期治療ができ、医療費を抑えることができます。いつまでも健康で自分らしく過ごせるために、健康的な生活習慣を身につけ、定期的に健診を受けましょう！



## 今年も広島市健康福祉局、広島医療生協と懇談を行いました

5月24日共催企画の後、広島市健康福祉局、広島医療生協と広島中央保健生協の総勢13名で懇談を行いました。広島医療生協からは、2022年度の健康づくりの活動の紹介、機関紙での広島市からの情報発信や安佐南区地域支えあい課との事業連携について報告がありました。中央保健生協からは、同じく2022年度の健康づくりに関する活動紹介と、昨年度に引き続いて、西区地域支えあい課と連携し地域の健康づくりの活動に取り組む事を報告しました。広島市「健康推進課」と「保険年金課」からは、この間の取り組みと令和5年度計画についての報告がありました。「健康推進課」の方針は、①生活習慣病の発症予防と重症化予防②ライフステージに応じた健康づくり③社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備、との説明がありました。「保険年金課」からは、①生活習慣病重症化予防等事業②服薬完治モニタリング・指導事業③ポリファーマシー対策事業④適正服薬訪問事業についての紹介がありました。保健指導に、福島生協病院の患者を始め、主治医や看護師、事務職員など協力をいただいていると報告がありました。様々な意見を交わし、今後も健康づくりを共に進めていきたいと思います、と懇談を終えました。

