

広島県市町国保

受診率5年連続全国最下位

予防・早期発見のため年1回の健診を

のばそう！健康寿命
健康ひろしま
21^{第2次}

⑤ 特定健康診査・特定保健指導

広島県の特定健康診査受診率は全国と比べて低い状況であり、平成25年度の市町村国保においては広島県の特定健康診査受診率は22.1%で、5年連続全国最下位となっております。特定健康診査受診者のうち、メタボリックシ

ンドローム該当者及び予備群該当者の割合は広島県では26.4%、約32万人(平成22年度)と推計されています。メタボリックシンドロームは、高血糖・脂質異常・高血圧を呈する病態であり、それぞれが重複した場合、虚血性心疾患、脳血管疾患の発症リスクが高くなります。また、これらの疾患は一端発症すると日常生活に大きな影響を及ぼします。そのため、健診等で生活習慣病のリスクを早期に把握し、保健指導等で生活習慣を改善することにより生活習慣病発症の予防を行うことや、健診結果で治療が必要と診断された場合は、早期に医療機関を受診することが必要です。広島県では、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率を向上させるため、特定健康診査の意義や効果について、多様な機会に情報提供を行うなど意識啓発や受診勧奨を行うとともに、スマートフォン等を活用した啓発活動に取り組み、健康ひろしま

ひろしま健康ネットのトップページ



健康づくり、健康対策、早期発見、治療費の助成、健康づくりお役立ち情報などを章立てて、さまざまな情報を提供する

- 健康ひろしま21(第2次)の県HP
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/57/kenkouhirosima-dainiji.html>
- ひろしま健康ネット(広島県民の健康な暮らしを応援する情報サイト)のHP
<http://kenkou-net.pref.hiroshima.lg.jp/>

ま21(第2次)の目標値として、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群について、平成20年度に比べ25%減少(平成29年度)また、特定健康診査受診率について65%以上(平成29年度)としています。生活習慣病の予防や早期発見に努め、生活習慣の改善や早期に適切な治療に結びつけるため、毎年1回、特定健康診査を受けましょう。

「健康ひろしま21の推進に向けて」

広島県は、今後とも健康寿命の延伸に向け、健康ひろしま21(第2次)に基づき、県民の皆様や市町、医療保険者、企業、関係機関団体等のご理解とご協力のもと、県民一人ひとりの主体的な健康づくりを効果的に支援します。シリーズおわり健康対策課

IPCC 地球温暖化の最新知見

⑥ 最終回

IPCC第5次報告書は、このまま温暖化が進めば、極端な高温が増加する「旨の報告をしています。下図は気象庁が予測した100年後の猛暑日(日最高気温35℃以上の日)の年間日数の変化を示したものです。私たちの住んでいる中国地方(図では西日本日本海側と西日本太平洋側)にあたります(では、現在より約10

日増加する予想です。現在、広島、福山の猛暑日の年平均は約6日、三次は5日位ですので、現在の3倍前後の猛暑日が予想されています。IPCC第5次報告

地球温暖化抑制のためには、効果のある特定対策があれば、と考えている方も多いと思いますが、この点について、「二酸化炭素の吸収、太陽光の遮蔽など

人類が豊かな文明社会を築き上げてきた過程で生み出してきた新たな問題である地球温暖化は、地球規模の問題であるだけに、解決に向けた方策は国ごとの利

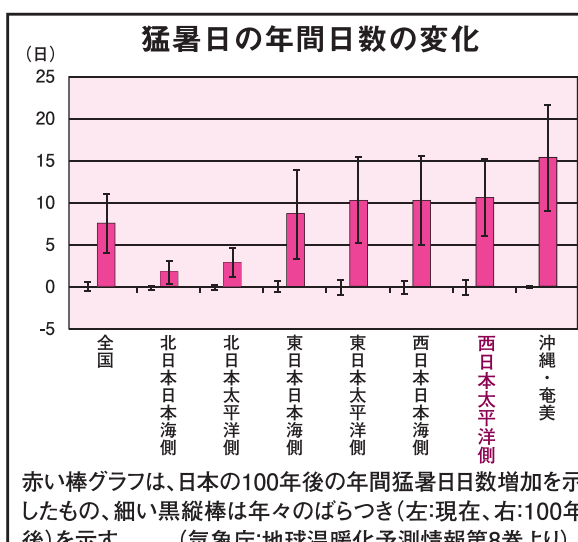
は、是非報告書に目を通してみてください。私も自身もこのシリーズの執筆に当たり、いろいろ調べながら、地球温暖化関連で今何が議論されているのか勉強になりました。ご愛読どうもありがとうございました。シリーズおわり(広島地方気象台 観測予報課 岡崎賢治

100年後に猛暑日3倍 温暖化抑制の特効薬は無い

書は地球規模の視点から記述をしています。ここでは中国地方の予想を示したことで、地球温暖化の影響が身近に感じられたのではないのでしょうか？

で、進行する温暖化に抑制をしようとする研究が進んでいるものの、まだ実用レベルではない」とIPCC第5次報告書では述べられています。

害関係も絡んで本当に難しい問題です。さて、この回をもってシリーズの終わりとします。紹介しきれなかった部分が多分にあります。興味をもたれた方



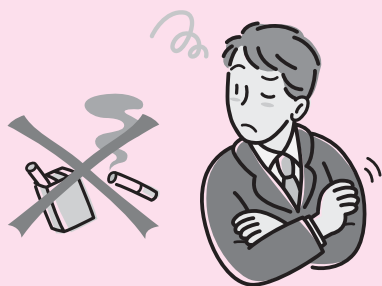
話題の健康づくり

アラカルト

⑤ 禁煙のすすめ

喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、歯周病など、さまざまな病気の原因になります。30歳以降の平均余命を比較すると、80歳までの生存率は、男性非喫煙者が61%に対し、喫煙者は26%と半減します。習慣的に喫煙している人は、20.7%(男性34.1%、女性9.0%)。国は、喫煙による健康被害を減少させるため、平成34年度に喫煙率を12%にする目標を掲げています。

遅すぎるということはない セミナーや治療薬など多くの支援



「今度こそ絶対にやめる」と決心しても、ついまたタバコを吸ってしまうのはなぜでしょうか？それは、タバコの煙に含まれるニコチンが強い依存性を持つため、「ニコチン依存症」という病気の原因です。でも大丈夫、「やめたい」気持ちを支援するさまざまな取り組みがあります。

禁煙に関するセミナーや講演会も頻繁に開催されるようになりました。当協会は、「広島県禁煙支援ネットワーク」の事務局を担当し、PR活動やセミナーの運営を行っています。また最近では、特定健診やがん検診の場などを利用して、短

い時間でも医療従事者から直接アドバイスや禁煙解決策の提案が受けられる「短時間支援(3分程度)」も実施され、身近なところでも禁煙を意識する機会が増えていきます。また、インターネットを使った「禁煙マラソン」という支援もあり

ます。じっくりカウンセリングを受けて確実に禁煙したい方は、禁煙外来がおすすめです。禁煙外来では、要件を満たせば保険診療で禁煙治療を受けられます。治療には



はニコチンパッチ(貼り薬)、パレニコリン(飲み薬)などがあり、3カ月間の通院が必要ですが、それにかかる費用は約2万円、1日1箱のタバコを3カ月買うよりも安くなります。

早く禁煙すればするほど、生存率は高まります。遅すぎるということはありません。

この機会に、自分に合った禁煙方法を選んで、禁煙にチャレンジしてみませんか。

(健康増進課 野間 沙央理)

日本禁煙学会

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

広島県禁煙支援ネットワーク

<http://www.menet-hiroshima.jp/kin-en/>