

◆◆◆ 広島市から健康づくり事業のご案内 主催：広島市 ◆◆◆

広島市健康推進課保健指導係（問合先：082-504-2290）

★人生の約3分の1は睡眠時間です。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。日中の眠気は睡眠不足のサインです。睡眠不足や不眠は、生活習慣病の危険を高めるだけでなく、仕事の作業能率を低下させ、事故等の危険性を高める可能性があります。定期的に自身の睡眠を見直してみませんか？

【健康づくりのための睡眠指針 2014（一部抜粋）】

- ・良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ・適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ・良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ・眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ・眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

★各区の保健センター（地域支えあい課）では、生活習慣病予防等に関する健康教室や健康相談、歯科相談などを実施しています。ぜひご活用ください。詳細は、各区のホームページをご覧ください。

【中区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nakaku/list491.html>

【東区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/higashiku/list496.html>

【南区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/minamiku/list501.html>

【西区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nishiku/list506.html>

【安佐南区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asaminamiku/list511.html>

【安佐北区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asakitaku/list516.html>

【安芸区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/akiku/list521.html>

【佐伯区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/list526.html>

★広島市の健康づくりに関する取組については、「元気じゃけんひろしま21 ホームページ」

(<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/>) でも紹介しています。

★健康経営[®]の第一歩を踏み出してみませんか？

広島市では、(株)中国放送及び全国保険協会広島支部と連携を図り、「健康」をテーマにしたラジオキャンペーン「広島家族。元気じゃけんいきいきプロジェクト」を実施しています。

この度、オフィスでできる1分間のトレーニング動画を16本収録したDVDを作成しました。このDVDを健康経営[®]に取り組みたい、またはすでに取り組んでいるという企業にプレゼントしています。なお、配布枚数が上限に達し次第、終了となりますのでご了承ください。

*DVDの応募方法等について：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/226570.html>

*ラジオキャンペーンについて：https://radio.rcc.jp/ohiru_ikiiki/

広島市健康推進課感染症対策係（問合先：082-504-2622）

★新型コロナウイルス感染症について

最新の情報は広島市ホームページ（<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/>）をご覧ください。

* 広島市新型コロナウイルス感染症相談コールセンター（24 時間対応）：082-241-4566

* 広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（24 時間対応）：082-513-2847

★成人男性の無料の風しん抗体検査・予防接種について

1962 年（昭和 37 年）4 月 2 日～1979 年（昭和 54 年）4 月 1 日生まれの男性は、これまで公的な予防接種を受ける機会がなかったため、他の世代に比べて風しんの抗体保有率が低くなっています。

対象者の方に対し、住民登録のある市町村から抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券（有効期限 2022 年（令和 4 年）3 月 31 日）を郵送していますので、ご利用ください。

詳しくは、広島市ホームページをご覧ください。

* 対象の男性向け：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/72/2993.html>

* 事業所の健診担当者向け：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/72/40092.html>