

◆◆◆ 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)

★10月は「元気じゃけんひろしま21」推進月間です!

広島市では、健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」を策定し、健康寿命の延伸を目指して、がんや循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病予防や、ライフステージに応じた健康づくりに取り組んでいます。この機会に、自身の生活習慣を見直してみませんか?

【働く世代の皆様特に取り組んでいただきたいこと】

- *毎日プラス10分、体をしっかり動かそう
- *リラックスできる時間をつくろう
- *減塩(軽い塩加減)に取り組もう
- *お酒は「もう1杯!」から「もうおしまい!」にしよう
- *禁煙に取り組もう
- *定期的ながん検診、健康診査、歯科健診を受けよう

★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。

★広島市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>

★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、配布対象は広島市内に住所を置く企業としており、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/

広島市健康推進課保健予防係（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。

★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。そのため、この世代の男性を対象に、無料で抗体検査・予防接種を実施しています。対象者の方に対し、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2023年（令和5年）3月31日）を6月末に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>