

◆◆◆ 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）

★「もう1杯！」を「もうおしまい！」に！

暑い日が続き、ついついお酒を飲み過ぎていませんか？

生活習慣病を高める飲酒量は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g未満、女性 20g未満と言われています。この20gは大体「ビール中瓶1本」、「日本酒1合」、「チューハイ(7%)350ml 缶1本」等に相当します。休肝日を設けて、節度ある適度な飲酒を心がけましょう！

★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>

★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、2022年（令和4年）3月末までに限り、この世代の男性を対象に、無料で抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を送付していましたが、この度、事業の延長が決定しました。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 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>