

◆◆◆ 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（問合せ先：082-504-2290）

★がん検診を受診して、自分の健康状態をチェックしましょう！

9月は「がん征圧月間」です。市民の2人に1人がかかると言われている「がん」は、早期のうちは無症状であることがほとんどです。職場などでがん検診を受ける機会がなく、広島市のがん検診を受けたい方は、事前に検診登録が必要です。登録を希望する場合は、お住まいの区の保健センターにご連絡ください。

*各種健診（検診）について：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/kenshin/2824.html>

★元気じゃけん定食をご存知ですか？

「元気じゃけん定食」とは、エネルギー550～750kcal、野菜100g以上、塩分3g以下の健康に配慮した栄養バランスのとれた定食です。広島市の郷土料理や地域食材を使ったレシピを紹介していますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

*元気じゃけん定食について：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/shokuiku/2883.html>

★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、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>