

◆◆◆ 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）

★広島市健康ウォーキング認定制度にチャレンジしてみませんか？

日中はあたたかく、外で運動に取り組みやすい季節になってきました。

本市では、誰でも手軽に取り組める運動の一つとして、「ウォーキング」を推進しています。

毎日のウォーキング（歩数または歩行距離）の記録をつけて、一定距離に達した方を対象に、「認定証」「認定バッジ」そして「広島広域都市圏ポイント」をプレゼントしています。

\*広島市ウォーキング認定制度：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/2866.html>

\*広島広域都市圏ポイントとは：<https://hiroshima-koikitoshiken.pointpack.jp/>

★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/](https://radio.rcc.jp/ohiru_ikiiki/)

**広島市健康推進課保健予防係**（問合先：082-504-2882）

★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。まだ抗体検査・予防接種を受けていない対象者へ6月にクーポン券を送付する予定です。

また、健康診断の機会にあわせて受けるなど、早めにクーポン券が必要な方は、広島市ホームページから申請してください。

\*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>