

## 広島市健康づくり計画

# 元気じゃけんひろしま21 (第2次)



元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらママ」

「元気じゃけんひろしま21 (第2次)」は、  
「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに  
健康で自立した生活を送ることができる「まち」の実現」

を目指した健康づくり計画です。(計画期間:平成25(2013)年度~平成34(2022)年度)

このたび、中間評価をもとに計画の中間見直しを行い、健康寿命延伸のために重点的に取り組む内容を設定しました。

平成31(2019)年3月

広島市

# 元気じゃけんひろしま21 (第2次) とは

## 基本理念

市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる「まち」の実現



## 基本目標

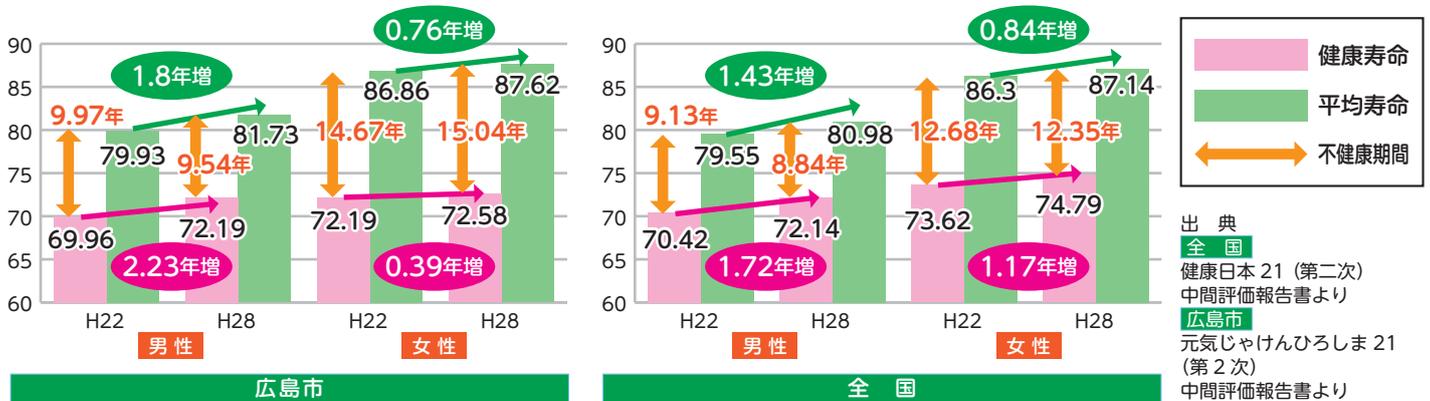
健康寿命<sup>\*</sup>の延伸を目指します。

- 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
- 国の平成34(2022)年度の健康寿命を上回る

<sup>\*</sup>健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。

## 中間評価結果について

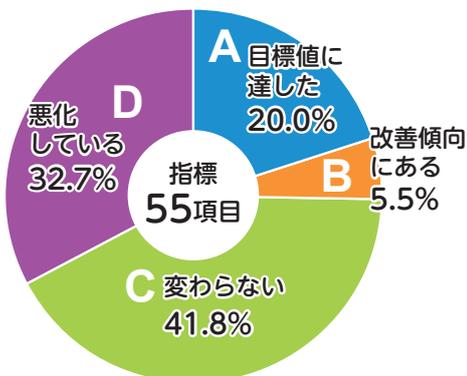
### 健康寿命と平均寿命【平成22(2010)年と平成28(2016)年の推移】



- 広島市の平均寿命と健康寿命は、男女共に延びていました。
- 男性の健康寿命の伸びは、平均寿命の伸びを上回っていましたが、女性の健康寿命の伸びは平均寿命の伸びを下回っていました。



## 指標の目標達成状況



計画に掲げる59指標のうち、評価を実施した55指標の達成状況

### 中間評価の方法

健康寿命の延伸を図るためには、計画に掲げる59指標の改善に取り組む必要があります。中間評価では、指標の達成状況を下記のとおり分類し、評価を行いました。

区分	指標数	記号
A 目標値に達した: 計画に掲げる目標値に達した	11	◎
B 目標値に達していないが、改善傾向にある: 目標に向かって順調に推移している(中間目標値 <sup>*</sup> に達している)	3	○
C 変わらない: 策定時の値を概ね維持しているもの(策定時の値よりは改善が見られるが中間目標値等に達していないもの)	23	▲
D 悪化している: 策定時の値よりも悪くなったもの	18	×
E 設定した指標又は把握方法が異なるため評価困難	4	-

<sup>\*</sup>中間目標値: 計画策定時の値から目標値までの差を割戻し、中間年に達するべき数値を設定した。

「A 目標値に達した」指標と「B 目標値に達していないが改善傾向にある」指標をあわせると、**25.5%が目標に向けて成果が見られました。**しかし、「C 変わらない」指標と「D 悪化している」指標が74.5%を占めており、**健康づくりの取組をより一層推進していく必要があります!**

みんなの健康寿命が延びるには、一人一人が健康づくりに取り組むだけでなく、社会全体で取り組む環境づくりが必要よ!



# 基本方針 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

## ①がん

### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目		策定時	中間実績値	目標値	中間評価	
がん検診の受診率向上	胃がん	男性	38.2%	48.3%	50%	○
		女性	28.8%	38.1%		
	肺がん	男性	24.1%	48.3%		
		女性	22.0%	41.3%		
	大腸がん	男性	25.5%	43.6%		
		女性	20.8%	37.7%		
	子宮頸がん	40.2%	42.2%			
乳がん	35.2%	42.5%				
成人の喫煙率の減少		16.6%	16.6%	11.3%	▲	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性	13.9%	13.9%	11.8%	▲	
	女性	8.5%	5.4%	7.2%	◎	

**重点課題** 喫煙の健康に及ぼす悪影響に関する知識の普及啓発と、禁煙支援の取組をより一層推進する必要があります。また、がん検診の受診率向上に取り組む必要があります。

### 市民の重点取組

- 定期的ながん検診を受診します。
- 禁煙に取り組めます。
- 受動喫煙の害を知り、タバコの煙から身を守るよう心がけます。

### 行政・各団体の重点取組

- 禁煙週間やがん検診等に併せて、喫煙が及ぼす身体への悪影響（特になんが発症）について、知識の普及啓発を行います。
- 禁煙を希望する喫煙者に対し助言や情報提供を行い、禁煙を支援します。
- 受動喫煙防止の取組をより一層すすめていきます。

成人の喫煙率は変化無し！  
がん検診は目標達成までもう少し！  
男性の飲酒量は減っていないわねえ…



### そらママ豆知識

#### ～喫煙とがん～

喫煙者は非喫煙者に比べて、男性では4.5倍、女性では2.3倍、肺がんで亡くなるリスクが高いのよ。また、男性の場合は咽頭がんで亡くなるリスクが32.5倍という結果も出ているのね。他にも、食道がん、膀胱がんなど色々ながんになりやすいのよ。

## ②循環器疾患

### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目		策定時	中間実績値	目標値	中間評価
高血圧の改善	男性	126.7mmHg	126.1mmHg	123.8mmHg	▲
	女性	121.3mmHg	120.9mmHg	118.5mmHg	▲
脂質異常症の減少	男性	12.8%	14.7%	9.6%	×
	女性	13.3%	15.4%	10.0%	×
メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少	—	—	8.0%	平成20年度と比べて25%減少	▲
健康診査の受診率の向上	65.6%	67.3%	70%	▲	

**重点課題** 運動習慣の確立や、禁煙・節酒・減塩を含めた望ましい生活習慣実践の取組は、地域保健（行政や各団体）と職域保健（企業や医療保険者等）が連携を図りながら進めていくことが必要です。

### 市民の重点取組

- まずは身近なウォーキングに取り組めます。毎日プラス10分、あとひと駅分、歩きます。
- 減塩（軽い塩加減）に取り組めます。

### 行政・各団体の重点取組

- 全世代に対し、生活習慣病予防・改善のための運動に関する知識の普及啓発を行うとともに、ウォーキング等を推進し、運動習慣のある人を増加させます。
- 手軽に取り組める運動に関する情報の発信や運動の機会と場を提供します。
- 地域保健（行政や各団体）と職域保健（企業や医療保険者等）の連携を強化し、あらゆる機会を通じて、生活習慣病予防に関する知識の普及啓発を行います。

高血圧、メタボ、健診受診率は改善しているけど、このままでは目標値に達しないわ！  
脂質異常症の人も増えているのね。



### そらママ豆知識

#### ～メタボって何？～

メタボとは、内臓に脂肪がつくタイプの肥満に、脂質異常・高血圧・高血糖の2つ以上が重なった状態をいうのよ。

自覚症状が無いまま進行して、血管の老化を早め、心疾患や脳卒中のような命に関わる病気を引き起こしてしまうのよ。

### ③ 糖尿病

#### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目	策定時	中間実績値	目標値	中間評価
血糖値を適正に管理できていない者の割合の減少	0.9%	0.9%	0.8%	▲
糖尿病有病者の増加の抑制	6.6%	7.2%	7.4%	×

**重点課題** 糖尿病の発症予防と重症化予防のため、生活習慣改善に向けた取組を行うとともに、健診受診の定着化を図る必要があります。

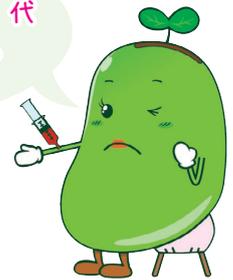
#### 市民の重点取組

- 定期的に健康診断を受診し、周りの人にも受診を勧めます。
- 栄養バランスの取れた食事と、適度な運動を継続し、健康に気を配ります。
- 糖尿病の増悪因子である歯周病を予防するため、デンタルフロスや歯間ブラシも使って、丁寧に歯を磨きます。

#### 行政・各団体の重点取組

- 糖尿病予防のための情報を提供するとともに、食生活の改善や運動の実践のための支援を行います。
- 地域保健（行政や各団体）と職域保健（企業や医療保険者等）が連携して定期的な健診受診の呼びかけを行い、糖尿病の早期発見・早期治療により重症化を防ぎます。
- 糖尿病の増悪因子である歯周病についての知識の普及啓発を行います。

血糖を適正に管理できていない人は50代男性に多かったわ！  
糖尿病有病者は60代後半の男性に多いのよ。  
定年後は特に要注意！



#### そらママ豆知識

#### ～歯周病と糖尿病の関係について～

歯周病が進むことにより分泌される炎症性物質は、体のなかで血糖値を下げるインスリンを効きにくくするので、歯周病が進むと糖尿病が進行しやすくなる一方で、歯周病の改善は糖尿病の改善にもなるとされているわ。

### ④ COPD（タバコ肺）

#### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目	策定時	中間実績値	目標値	中間評価
COPD（タバコ肺）の認知度の向上	49.2%	39.1%	80%以上	×

**重点課題** 地域や職域における健（検）診等の機会を捉え、COPD（タバコ肺）は喫煙習慣が密接に関連する進行性の病気であることについて広く市民に周知する取組の強化が必要です。

#### 市民の重点取組

- 禁煙に取り組みます。
- 受動喫煙の害を知り、タバコの煙から身を守るよう心がけます。



#### 行政・各団体の重点取組

- COPDの認知度を向上させるため、COPDを「タバコ肺」と設定し、普及啓発に取り組みます。
- COPD（タバコ肺）とその予防方法に関する知識の普及啓発に取り組みます。
- 禁煙を希望する喫煙者に対し助言や情報提供を行い、禁煙を支援します。
- 受動喫煙防止の取組をより一層すすめていきます。

皆にCOPD（タバコ肺）を知ってほしいわ。



#### そらママ豆知識

#### ～COPD（タバコ肺）ってナニ？～

タバコの煙を主とする有害物質を長い間吸入することで起こる肺の炎症のことよ。身体を動かしたときの息切れや、せきやたんが特徴的な症状で、最大の原因は喫煙なの。喫煙者の15～20%が発症するとされているわ。

# 基本方針 2 ライフステージに応じた健康づくり

## ①次世代の健康

### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目		策定時	中間実績値	目標値	中間評価	
朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合の増加	小学生	97.0%	96.4%	100%	×	
	中学生	95.0%	95.1%		▲	
全出生数中の低出生体重児の割合の減少		9.3%	9.5%	減少傾向へ	×	
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学生	男子	4.1%	2.8%	減少傾向へ	— 評価年度のデータが入手困難のため
		女子	3.3%	1.5%		
	中学生	男子	3.7%	4.6%		
		女子	4.9%	4.7%		
食卓を囲む家族等との団らんを実践している者の割合の増加		74.7%	70.5%	80%以上	×	
妊娠中の喫煙をなくす		3.4%	2.8%	0%	▲	
妊娠中の飲酒をなくす		0.7%	2.3%	0%	×	

朝食を食べる小学生が減っていて、中学生男子の肥満が増加!

食卓を囲んで団らんしている人が少ないのね。

妊娠中の喫煙者は減っているけど、このままでは目標値に達しないわ!それに飲酒率は増加しているわね!



**重点課題** 幼少期から食生活や運動等の望ましい生活習慣の定着が必要です。また、未成年者はもとより、妊娠中の飲酒と喫煙防止対策（受動喫煙防止を含む）に対する取組の強化が必要です。

### 市民の重点取組

- 子どもたちは、朝ごはんを毎日しっかり食べます。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食べる機会を増やし、周りの大人は食べる大切さを子どもに伝えます。
- 子どもたちは、スポーツイベント等に積極的に参加し、体をしっかり動かします。
- 未成年者や妊婦は、飲酒・喫煙をしません。周りの人も受動喫煙の害を知り、自ら禁煙するとともに、未成年者や妊婦に飲酒・喫煙をさせないよう気を配ります。



### 行政・各団体の重点取組

- 乳幼児期からの望ましい食習慣の定着を図るため、地域で行う食育教室や、保育園・幼稚園・学校等における食育推進事業の強化を図ります。
- あらゆる機会を捉え、輪食※についての理解と啓発を図ります。
- ※ 輪食とは、広島市食育推進計画で推進する3つの「わ食」（和食・輪食・環食）の一つで、食卓を囲む家族等との団らんを意味し、食を通じた人との交流の大切さを啓発するものです。
- 子どもの参加するスポーツ活動の支援や指導者の育成等、子どもが気軽に運動できる環境づくりに努めます。
- 母子健康手帳の発行時や妊婦健診等様々な機会をとらえ、妊娠中の飲酒や喫煙（受動喫煙防止を含む）が本人や胎児に及ぼす悪影響について啓発します。



### そらママ豆知識

～妊婦がタバコを吸っていたり、周りが吸うとどうなるの?～

#### 妊娠中の喫煙・受動喫煙の影響

- ① 赤ちゃんが低出生体重児（2,500 g未満）になっちゃうのよ。夫だけ吸う場合は通常の1.7倍、どちらも吸う場合は2.8倍にリスクが増加するわ!
- ② 胎盤を通じて得られる酸素が少なくなるので、早産や流産しやすいのよ。
- ③ 出産後の赤ちゃんの突然死（SIDS: 乳幼児突然死症候群）のリスクは喫煙者がいない家族より4.7倍も高いのよ!



妊娠中でも赤ちゃんに影響があるのは分かったわ。でも、外で吸ってもらえばいいのよね?

それではダメなのよ～。タバコを吸った後、少なくとも45分間は有害物質が吐き出されていると言われてるのよ。家族みんなで卒煙しましょう!



## ②働く世代の健康

### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目	策定時	中間実績値	目標値	中間評価
成人男性肥満者の割合の減少	23.1%	25.5%	20%	×
栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合の増加	71.6%	69.6%	80%以上	×
食塩摂取量の減少	20歳以上	9.6g	8.0g	▲
野菜摂取量の増加		268g	350g	▲
朝食を食べることが習慣になっている者の割合の増加	20歳代男性	69.4%	85%以上	○
	30歳代男性	67.9%	85%以上	×
日常生活における歩数の増加(20～69歳)	男性	8,598歩	9,000歩	×
	女性	8,260歩	8,500歩	×
運動習慣者の割合の増加	男性	31.2%	36%	×
	女性	25.8%	33%	×
睡眠による休養を十分取れていない者の割合の減少	27.4%	30.9%	22%	×
過労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	13.1%	10.8%	6.6%	▲
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少	11.7%	11.5%	10.5%	▲
メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあることを知っている者の割合の増加	34.0%	39.2%	100%	▲
メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加	37.6%	21.3%	100%	×
歯周病を有する者の割合の減少	40歳	47.2%	35%	▲
	60歳	66.2%	55%	○
過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加(20歳以上)	42.3%	50.3%	65%	▲

日常生活歩数は少なくなって、  
運動習慣者も減っているわ・・・。

忙しい合間にも出来る

ウォーキングがおススメよ！

眠れていないのも

現代人の特徴ね・・・。

健康を後回しにしないで！

何かと忙しくて大変だけど、

マメに動いて、

しっかり休んでね～！



### 重点課題

地域保健（行政や各団体）と職域保健（企業や医療保険者等）が連携して、喫煙・飲酒対策を含めた生活習慣改善と健診受診率向上の取組を推進するとともに、事業主への意識改革を行い、健康経営<sup>®</sup>に取り組む企業を増やす環境整備が必要です。

※「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。企業規模の大小に係らず健康経営<sup>®</sup>を行うことは、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が得られます。（「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。）

### 市民の重点取組

栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝ごはんを、必ず食べます。</li> <li>減塩（軽い塩加減）に取り組めます。</li> <li>栄養バランスを意識した食事を心がけます。</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>まずは身近なウォーキングに取り組めます。</li> <li>毎日プラス10分、あとひと駅分、歩きます。</li> </ul>
休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>リラックスできる時間をつくります。</li> <li>「眠れない」、その苦しみを抱えずに相談します。</li> </ul>
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙に取り組めます。</li> <li>受動喫煙の害を知り、タバコの煙から身を守るよう心がけます。</li> </ul>
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>「もう一杯！」を「もうおしまい！」に変更します。</li> </ul>
歯	<ul style="list-style-type: none"> <li>年に1回以上、歯科健診を受けます。</li> <li>毎日歯みがきを行い、むし歯や歯周病を予防します。</li> </ul>

### 企業（事業主）の重点取組

従業員の健康は企業の活力になることを知り、働くみんなの健康を守るため、職場ぐるみで健康経営<sup>®</sup>に取り組めます。

- 従業員の健診受診率向上に努めます。
- メンタルヘルスに関する正しい知識を持ち、こころの悩みやストレスなどの相談体制を整えて、予防の視点で対応します。



### 行政・各団体の重点取組

#### 健康経営<sup>®</sup>に関する取組

- 健康経営<sup>®</sup>の認知度を向上させます。
- 従業員の健康管理を意識し、働きやすい環境づくりに努める事業主を増やします。

栄養	・和食や減塩で美味しく食べる工夫についての情報発信を行います。
運動	・手軽に取り組める健康ウォーキングについての情報発信を行います。
休養	・「健康づくりのための睡眠指針」の普及啓発に取り組めます。 ・メンタルヘルスの相談窓口に関する情報を事業主に周知します。
喫煙	・禁煙を希望する喫煙者や事業主に対し助言や情報提供を行い、喫煙対策に取り組めます。
飲酒	・適正飲酒に関する知識の普及啓発に取り組み、過剰飲酒の防止に取り組めます。
歯	・歯周病予防に関する知識の普及啓発を行い、歯の喪失防止に取り組めます。

### ③ 高齢世代の健康

#### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目		策定時	中間実績値	目標値	中間評価	
ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加（20歳以上）		26.4%	36.0%	80%	▲	
70歳以上	日常生活における歩数の増加	男性	5,626歩	5,568歩	7,000歩	×
		女性	5,797歩	6,683歩	7,000歩	◎
	30分以上健康のために歩く者の割合の増加	男性	57.9%	60.8%	68%	▲
		女性	47.9%	49.9%	58%	▲
低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制		21.3%	23.4%	22%	×	
足腰に痛みのある高齢者の割合の減少（65歳以上）	男性	258人	254人	230人	▲	
	女性	332人	327人	300人	▲	
80歳以上で20歯以上自分の歯を有する者の割合の増加		24.1%	28.6%	50%	▲	
70歳における口腔機能低下者の割合の減少		14.2%	13.5%	10%	▲	

**重点課題** 健康ウォーキングなど運動の重要性について周知を図り、低栄養状態や口腔機能低下の予防について取り組む必要がある。

#### 市民の重点取組

- 掃除や洗濯、体操、ウォーキングなど、毎日40分は動きます。
- 毎食一皿、魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく源を摂り、栄養バランスを意識した食事を心がけます。
- 一生美味しく食べるために、毎日歯みがきと健口体操<sup>\*1</sup>を行います。

※1 嚥む、飲み込むといった口の機能を維持・向上させるための体操。舌の運動、口の周りや頬の筋肉を鍛える体操などの体操があります。

※2 加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態ですが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像のことをいいます。

#### 行政・各団体の重点取組

- 健康づくりイベントや介護予防教室等のあらゆる機会を捉え、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）についての知識の普及啓発を行います。
- 健康ウォーキング推進者の育成やウォーキングに取り組む自主グループの支援など、健康ウォーキングへの取組を強化します。
- 運動機能低下、低栄養、口腔機能低下等のフレイル<sup>\*2</sup>予防の必要性の普及啓発を行います。

低栄養傾向の高齢者が  
増えているのね。

魚や肉、卵や大豆製品などの  
たんぱく源を意識して食べる  
と良いわよ！

男性はもう少し、  
まめに歩いてね♪



## 基本方針3 社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備

### ① 市民の主体的な健康づくりを支える地域づくり

#### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目	策定時	中間実績値	目標値	中間評価
自分と地域の人たちとのつながりが強い方だと思ふ者の割合（20歳以上）	24.3%	21.2%	65%	×
健康・スポーツの地域活動に参加する者の割合の増加（60歳以上）	13.1%	15.6%	23%	▲
すこやか食生活推進リーダーの活動実績の増加	225回	172回	450回	×
健康ウォーキング推進者の活動実績の増加	183回	253回	370回	▲

**重点課題** 地域の健康づくりイベント等への参加促進や自主グループ活動支援等により、地域住民の主体的かつ協働した活動を活性化する必要があります。

#### 市民の重点取組

- 地域のイベントやグループ活動、職場や学校等で開催する行事に積極的に参加します。
- 「自分の健康は自分で守る」を意識して、健康づくりに関する情報を積極的に収集し、友人家族、地域等周囲の人々と互いに伝え合い励ましあって、共に健康づくりを行います。

#### 行政・各団体の重点取組

- 市民が地域ぐるみで参加しやすい健康づくりイベントを企画し、その情報発信を積極的に行います。

### ② 健康づくりに関する団体・機関等との連携の強化

#### 中間評価から見た現状

改善すべき目標項目	策定時	中間実績値	目標値	中間評価	
元気じゃけん ひろしま21 協賛店・団体の 認証数の増加	全体	1,009店舗	1,257店舗	2,500店舗	▲
	禁煙協賛	239店舗	221店舗	500店舗	
	食生活協賛	322店舗	402店舗	700店舗	
	ウォーキング実践	84店舗	91店舗	150店舗	
	健康づくり協賛	364店舗	415店舗	650店舗	
がん検診推進協賛	—	128店舗	500店舗		
利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価改善を実施している特定給食施設の割合の増加	65.8%	67.3%	75.5%	▲	
日常生活における受動喫煙の機会の減少	行政機関	14.4%	3.0%	0%	▲
	医療機関	9.9%	6.6%	0%	
	飲食店	66.3%	38.3%	22.6%	
	職場	47.2%	28.0%	0%	
	家庭	9.7%	6.9%	3.3%	

**重点課題** 健康づくりに関わる社会環境の改善を図るためには、関係団体・機関との連携を強化していくことが重要です。

#### 行政・各団体の重点取組

- 行政と各団体が一体となり、健康づくりに関する社会環境の整備に取り組みます。
- 喫煙者への禁煙支援を強化し、受動喫煙防止の取組をより一層すすめていきます。

市民の皆様に取り組みで  
いただきたいこと

●は特に取り組んでいただきたい取組です。  
□は引き続き取り組んでいただきたい取組です。

# 健康な期間をぐ〜んと延ばそう!!

**次世代**  
(妊婦含むおおむね0~19歳)

**働く世代**  
(おおむね20~64歳)

**高齢世代**  
(おおむね65歳以上)

栄養・食生活	一日あと一皿、野菜をプラスします	朝ごはんを毎日必ず食べます	毎食一皿、魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく源を摂ります
	家族や仲間と一緒に楽しく食べます	減塩(軽い塩加減)に取り組みます	栄養バランスを意識した食事を心がけます
身体活動運動	子どもたちは、スポーツイベント等に積極的に参加し、体をしっかり動かします	まずは身近なウォーキングに取り組みます 毎日プラス10分、あとひと駅分、歩きます	掃除や洗濯、体操、ウォーキングなど、毎日40分は動きます
	早寝早起きをします	リラックスできる時間をつくります「眠れない」、その苦しみを抱えずに相談します	十分な睡眠、休養をとります
喫煙	喫煙はしません	禁煙に取り組みます	受動喫煙の害を知り、タバコの煙から身を守るよう心がけます
	飲酒はしません	「もう一杯!」を「もうおしまい!」に変更します	お酒は適量にします
歯と口の健康	きちんと歯をみがきます	年に1回以上歯科健診を受けます	一生美味しく食べるため、お口の体操を行います
	生活習慣病の早期発見・重症化予防	定期的ながん検診・健康診査を受診します。周りの人にも受診を勧めます	
地域との絆の強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域のイベントやグループ活動、職場や学校等で開催する行事に積極的に参加します</li> <li>● 「自分の健康は自分で守る」を意識して、健康づくりに関する情報を積極的に収集し、友人家族、地域等周囲の人々と互いに伝え合い励ましあって、共に健康づくりを行います</li> </ul>		

## 保健センター 一覧

窓口	所在地	電話番号	
		健康長寿課	保健福祉課
中保健センター	中区大手町四丁目1-1	082-504-2528	082-504-2109
東保健センター	東区東蟹屋町9-34	地域支えあい課:082-568-7729、7735	
南保健センター	南区皆実町一丁目4-46	082-250-4108	082-250-4133
西保健センター	西区福島町二丁目24-1	082-294-6235	082-294-6384
安佐南保健センター	安佐南区中須一丁目38-13	082-831-4942	082-831-4944
安佐北保健センター	安佐北区可部三丁目19-22	082-819-0586	082-819-0616
安芸保健センター	安芸区船越南三丁目2-16	082-821-2809	082-821-2820
佐伯保健センター	佐伯区海老園一丁目4-5	082-943-9731	082-943-9733

広島市ホームページ

<http://www.city.hiroshima.lg.jp/>

広島市健康福祉局保健部健康推進課  
〒730-8586  
広島市中区国泰寺町一丁目6番34号

☎(082)504-2290  
FAX(082)504-2258

