



市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標（行動目標）

具体的な目標を持って健康づくりに取り組みましょう。

区分		次世代 (おおむね0歳～19歳)	働く世代 (おおむね20歳～64歳)	高齢世代 (おおむね65歳以上)
生活習慣病の早期発見・重症化予防		定期的にがん検診・健康診査を受けましょう		
生活習慣等に関する分野	栄養・食生活	朝ごはんを食べましょう	一日あと一皿、野菜をプラスしましょう	毎食一皿、魚や肉などのたんぱく源をとりましょう
	身体活動・運動	しっかり運動をしましょう	一日あと10分、あとひと駅分、歩きましょう	健康のために一日30分歩きましょう
	休養・メンタルヘルス	早寝早起きをしましょう	十分な睡眠、休養をとりましょう	
	喫煙	受動喫煙を防ぎましょう		
	飲酒	お酒は適量にしましょう		
	歯と口の健康	きちんと歯みがきをしましょう	定期的に歯科健診を受けましょう	
地域との絆の強化		地域の行事・活動にすすんで参加しましょう		

保健センター一覧

名称	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	082-568-7729	082-568-7735
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	082-821-2808	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



元気じゃけんひろしま21
ロゴマーク

元気な様子と
元気の「元」の字を
表現しています。

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保健医療課
〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号
☎082-504-2290 FAX082-504-2258

登録番号 広H4-2012-926 印刷会社名 株式会社中本店