

# 元気じゃけんひろしま21

第3次

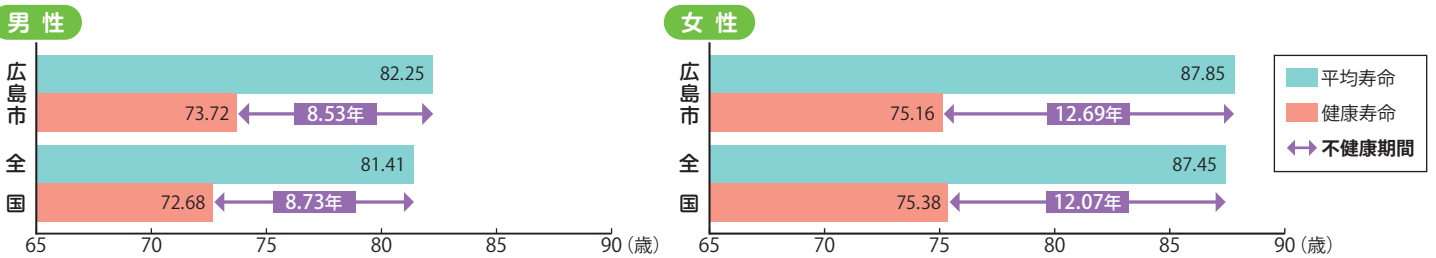
「元気じゃけんひろしま21(第3次)」は、「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる『まち』の実現」を目指した健康づくり計画です。  
(計画期間：令和6(2024)年度～令和17(2035)年度)



## 基本目標 健康寿命の延伸を目指します

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。

### 健康寿命と平均寿命【令和元(2019)年】



### 計画の全体像

#### 基本方針① 生活習慣の改善と生活習慣病等の発症予防・重症化予防に取り組みます

<b>栄養・食生活</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>生涯にわたる健全な食生活の推進</li> </ul>	<b>身体活動・運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>身体活動や運動量の増加</li> <li>運動習慣の確立・定着</li> </ul>	<b>休養・睡眠</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>より良い睡眠習慣の確立・定着</li> </ul>	<b>飲酒</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>適切な飲酒に関する知識の普及啓発</li> <li>20歳未満の者の飲酒防止対策の推進</li> </ul>
<b>喫煙</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙率の減少に向けた取組</li> <li>20歳未満の者の喫煙防止対策の推進</li> </ul>	<b>歯・口腔の健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯科疾患の予防と早期発見に向けた取組</li> <li>口腔機能の維持・向上対策の推進</li> </ul>	<b>健診・検診</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>受診行動の定着に向けた取組の推進</li> </ul>	<b>生活習慣病等の理解</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病等の知識の普及啓発</li> <li>がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(タバコ肺)等の予防の推進</li> </ul>

#### 基本方針② 社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備に取り組みます

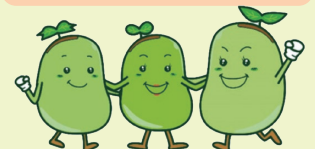
- 市民の主体的な健康づくりを支える地域づくり
  - ・地域とのつながりの強化に向けた取組
  - ・市民の健康づくりを支援する人材育成の推進
- 企業・団体等多様な主体による健康づくり
  - ・健全な食生活を支援する食環境づくり
  - ・身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり
  - ・職場におけるメンタルヘルス対策の推進
  - ・受動喫煙防止対策の推進
  - ・健康経営に取り組む企業を増やす環境整備
  - 拡・ICT等の利活用の推進

#### 基本方針を実現するための視点

##### ライフステージに応じた健康づくり

<b>次世代の健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもと親(妊婦を含む)の健康づくり</li> <li>子どもの健康を支える環境づくり</li> </ul>	<b>働く世代の健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病を予防するための健康づくり</li> <li>働く世代の健康を支える環境づくり</li> </ul>	<b>高齢世代の健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりとフレイル予防</li> <li>住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくための環境づくり</li> </ul>
---	---	--

新  
自然に健康になれる  
環境づくり







新 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



# 市民の皆様に取り組んでいただきたいこと



ライフステージに応じて、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0~19歳・妊婦)	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	<p>主食・主菜・副菜をそろえるなど栄養バランスを意識した食事を心がけます</p> <p>朝ごはんを毎日しっかり食べます</p> 	<p>減塩(軽い塩加減)に取り組みます</p> <p>一日あと一皿野菜をプラスします</p>	<p>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</p> <p>定期的に体重を測定し、記録します</p>
身体活動・運動	<p>日常生活や学校の中で、体をしっかり動かします</p>	<p>身近なウォーキングに取り組み、毎日プラス10分、あとひと駅分、歩きます</p> <p>座りすぎに注意し、日常生活の中でこまめに動く動作を取り入れます</p> 	<p>掃除や体操、ウォーキング、趣味の活動などで、毎日40分は動きます</p>
休養・睡眠	<p>早寝・早起きをして、生活リズムを整えます</p> <p>ゲームやスマートフォンを使う時間と睡眠時間のバランスを保ちます</p>	<p>6時間以上の質の良い睡眠をとります</p> <p>寝る前の寝床でのスマートフォン等の使用を控えます</p> <p>「眠れない」など、その苦しみを一人で抱えずに相談します</p> <p>趣味やリラックスできる時間をつくります</p>	<p>床に就く時間が8時間以上にならないよう、長時間の昼寝は控えます</p>
飲酒	<p>飲酒をしません 周りの人は飲酒をさせません</p>	<p>適切な飲酒量を知り、「飲み過ぎない」を心がけます</p>	
喫煙	<p>喫煙をしません 周りの人は喫煙をさせません</p> <p>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</p>	<p>禁煙に取り組みます</p>	
歯・口腔の健康	<p>定期的なフッ素塗布などにより、むし歯を予防します</p> <p>毎食、よく噛んで食べた後は、丁寧に歯をみがきます</p> <p>フッ素入り歯磨き粉を使用し、むし歯を予防します</p> 	<p>年に1回以上、定期的な歯科健診と歯石除去等を受けて歯周病を予防します</p>	<p>毎日、健口体操を行い、かむ、飲み込むなどの口腔機能を維持します</p>
健診・検診	<p>妊産婦健診、乳幼児健診等を受診し、健康状態を確認します</p>	<p>定期的に健診・がん検診・歯科健診・骨粗しょう症検診を受診し、周りの人にも受診を勧めます</p>	
生活習慣病等の理解	<p>将来の健康のため、食生活や運動などの望ましい生活習慣を身につけます</p>	<p>メタボリックシンドロームや生活習慣病、ロコモティブシンドローム等について正しく知ります</p> <p>生活習慣の改善や治療の継続に取り組みます</p>	<p>生活習慣病やロコモティブシンドローム等について正しく知ります</p>
地域とのつながりの強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域のイベントや見守り・支えあい活動、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、友人や家族、地域等周囲の人々と共有し、共に健康づくりに取り組みます。</li> </ul>		

## 保健センター一覧

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

## 元氣じゃけんひろしま21の詳細はこちら

広島市ホームページ



(<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/>)

広島市健康福祉局保健部健康推進課

※ 連絡先は上記QRコードからご確認ください。