

テーマを意識して健康づくりに取り組もう♪

広島市では一人一人が心身ともに健康で自立した生活を送ることができる健康づくりを推進しています。保健センターでは「〇活シリーズ」(例:健康活動→健活)をテーマに、色々な健康づくり講座を開催します。興味のあるテーマに、ぜひご参加ください！
園地域支えあい課(☎294-6235、☎233-9621)

けん活 日頃から体重を意識する

日頃の食べ過ぎや運動不足を知る目安は体重です。ただし、肥満だけでなく低体重もまた、健康を損ねます。年齢に応じたBMI(体格指数)を目安に、賢いウエイトコントロールを。



体重計に乗ることを毎日の習慣に取り入れよう！

●BMIの計算式

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

●BMIの目安

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

ある歩活 こまめに体を動かす

活発に体を動かす人は、生活習慣病や認知症などの発症率を抑えられるという報告があります。



階段を積極的に使おうと筋力もアップ



いつもより10分多く歩いてみよう！

あなたの健康に寄り添います
私たちにご相談ください！



左から田中保健師・楠栄養士・関口保健師・小川保健師

みんな眠活 睡眠をしっかりとる

睡眠をしっかりとれば、作業効率の向上につながります。一方、睡眠不足が続くと体内リズムに乱れが生じ、高血圧、心臓病、うつ病などを招く原因になります。

●睡眠のポイント①

毎日、一定時間(6時間～8時間)の確保を心掛ける。

●睡眠のポイント②

午後の早い時刻に行う30分以内の昼寝や夜勤中の仮眠は、疲労回復に役立ちます。

しょく食活 元気じゃけん定食を食べよう

元気じゃけん定食とは、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの取れた定食です。健康な体を作るためには、栄養バランスの取れた食事を取ることが大切です。



●元気じゃけん定食の基準

エネルギー	550～750kcal
野菜使用量	100g以上
塩分使用量	3g以下

広島市ホームページにはレシピ集が紹介されています。右の二次元コードからご利用いただけます。



はい肺活 禁煙する

たばこは脳卒中や、心臓病、がん、認知症の原因の一つです。喫煙中に発生する煙は本人だけでなく、周囲の人にも害を与えます。



●禁煙を始めるなら・・・

受動喫煙の健康影響を知ることから始めよう！

なくそう！望まない受動喫煙。

検索



5月31日は **世界禁煙デー！**
5月31日～6月6日は禁煙週間です。
禁煙相談は地域支えあい課(☎☎上記)へ。



は歯活 かかりつけ歯科医院をつくりましょう

虫歯や歯周病、かみ合わせの不具合などがあると、しっかりかめず健康的な食事ができません。歯科医院での1年に1回以上のチェックをお勧めします。



健康関連のイベント

■区役所4階元気じゃけん食堂
☎5月19日(火)正午～午後1時半
☎健康定食「元気じゃけん定食」(480円、50食限定)を提供
※健康パネル展も併せて開催
☎園地域支えあい課(☎☎上記)

■竜王公園いきいき健康フェスティバル
☎6月6日(土)午前9時～午後3時
☎竜王公園(竜王町)
☎健康ウォーク・健康チェック、スポーツ体験等
☎電話かファクスで竜王公園管理センター(☎☎237-9880)へ

ご注意を 繁殖期のカラスにご注意ください

これからの時期(3～7月ごろ)はカラスの繁殖期です。公園の高木や街路樹、電柱などに巣を作り、卵やヒナを守るため巣の近くを通る人を威嚇することがあります。カラスの習性を知って、危害を加えられないように注意しましょう。
園地域起こし推進課(☎532-1023、☎232-9783)

カラスの被害を防ぐため、地域ぐるみで取り組みましょう

●ごみの出し方を工夫する

カラスにとって生ごみは食物です。ごみの排出マナーを守り、収集場所のごみはシートや小さい網目のネットで覆い、もぐり込めないよう縁におもりをつけるなど工夫しましょう。

●巣は早めに撤去を

カラスの巣を見つけたら、その場所の所有者(管理者)に早めに撤去をお願いしましょう。産卵前の巣は自由に撤去できますが、卵の採取やヒナの捕獲には許可が必要となるので地域起こし推進課へご相談ください。

●餌を与えない

一度でも餌付けをすると、その場所や周辺地域から離れなくなります。

●巣やヒナには近づかない

巣立ちの時期にヒナが地面に落ちていることがあります。カラスのヒナは飛べるようになる前に巣を出ることが多く、地面に降りて、練習しながら飛べるようになっていくからです。むやみに近づくと親鳥が威嚇してきて危険な場合があるので、近づかないようにしましょう。

