

人生100年時代！ 健康寿命を延ばそう！

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」



【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
のこと。平均寿命と健康寿命の差
は「不健康な期間」を意味します。

市の平均寿命と健康寿命の差は大きく、不健康な期間が男性8.53年、女性は12.69年あります。西保健センターでは、さまざまな相談会を実施していますのでご利用ください。いつまでも健やかに自分らしく生活するため、健康寿命を延ばしましょう！
圏地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

栄養相談

食生活で気になることなどを管理栄養士に個別に相談できます。また、家庭のみそ汁を持参した人には塩分量の測定も行っています。
肥満が気になる人や一人暮らしの人など、赤ちゃんから高齢者まで、幅広く相談を受け付けています。

みそ汁の塩分量

適切なみそ汁の塩分量は、茶碗1杯当たり1g。塩分の取り過ぎには気を付けましょう！

5月の開催日

【日時】5月10日(火)9:30～11:30
【場所】区地域福祉センター
【申し込み】電話で地域支えあい課(☎上記)へ。先着4人

健康相談

2カ月に1回、フジ三篠店に保健師などが出張して健康相談会を開催しています。血圧測定や体組成測定ができ、健康に関する情報を掲示したパネル展も同時に開催します。(事前申込不要)

5月の開催日

【日時】5月12日(木)10:00～12:00
【場所】フジ三篠店1階出入口エレベーター前(三篠町一丁目15-1)



相談会場の様子

地区担当保健師の紹介

- 中広地区
まつい 松井保健師 / あきさと 秋里保健師
- 己斐・己斐上地区
たむら 田村保健師 / はん 半司保健師
- 庚午地区 / 古田地区
よしだ 吉田保健師 / はった 八田保健師
- 観音地区
たかき 高木保健師 / もりなが 森永保健師
- 井口台・井口地区
おがわ 小川保健師 / ほしもと 橋本保健師

元気じゃけん食堂 健康相談会 & 測定会

毎月19日の「わ食の日」に合わせて、元気じゃけん食堂を開催しています。自身や家族の健康に関する相談に医師や管理栄養士、保健師が個別に応じる健康相談会や、体脂肪・血圧の測定会、元気じゃけん定食(480円、1日50食限定)を提供しています。健康パネル展も同時に開催します。

5月の開催日

【日時】5月19日(木)12:00～13:30
【場所】区役所4階元気じゃけん食堂
【健康パネル展テーマ】
「5月31日は世界禁煙デーです☆受動喫煙を防ごう！」

市ホームページでは、家庭で作れる元気じゃけん定食のレシピを公開中！詳しくは市ホームページで

市HP ページ番号 2883



【元気じゃけん定食】

主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスの良い定食です。

- (例)
主食：ごはん
主菜：もやしと豚肉の塩こうじ蒸し
副菜：シソトマト
汁物：中華スープ
デザート：ミルクレモン
☆ポイント☆
蒸し料理にすることでヘルシーに。かさを減らし、野菜を食べやすくすることができます。



そのほか、健康づくり講座や元気じゃけん健診・がん検診など、さまざまな健康に関する事業を行っています。詳しくは地域支えあい課(☎、☎上記)へ。右の地区担当保健師へもお気軽にご相談ください！

この記事は、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。
【SDGs…持続可能な開発目標】



ご注意を 踏切内にはとどまらないで！

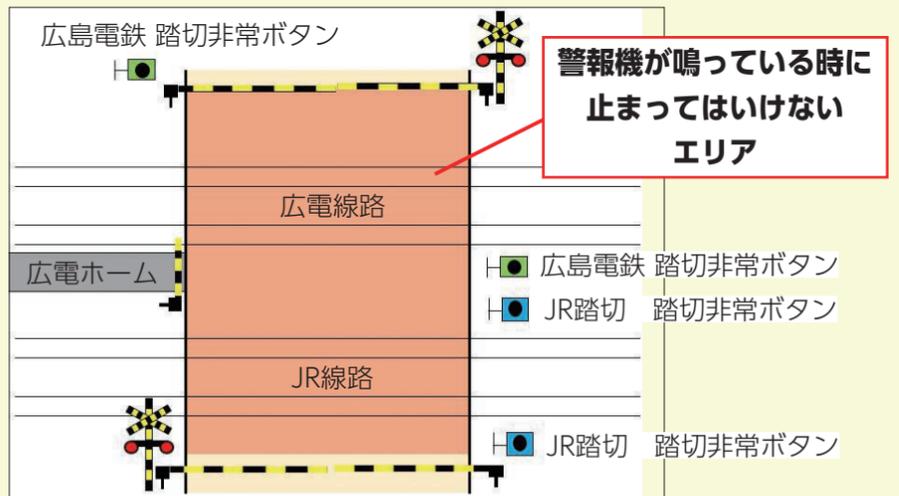
踏切には、人や自動車が踏切内にとどまると運転士に異常を知らせるセンサーを設置していますが、踏切内にとどまってしまったときや、そのような人を見かけた場合はすぐに非常ボタンを押してください。また、踏切を通行するときは、以下の点にご協力をお願いします。

■自動車で行くとき

踏切通過中に警報機が鳴り始めた場合は、踏切内にとどまらず、踏切外へ退出してください。(退出側の遮断棒は、すぐに下がりません。踏切の遮断棒は押せば脱出できます)

■歩行者が行くとき

万が一、JR山陽線と広電宮島線の線路の間にとどまった場合は、広電ホーム内に入ってください。



警報機が鳴っている時に止まってはいけないエリア

警報機が鳴り始めたら踏切内に入らずに、遮断棒が上がるまでお待ちください