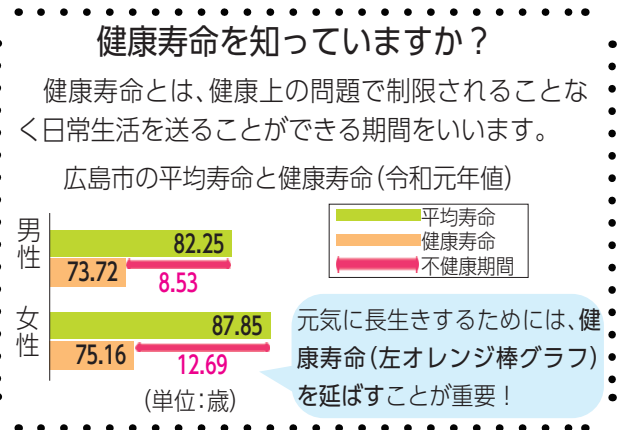


健康寿命をぐ〜んと延ばそう！！ 9月は健康増進普及月間です

介護が必要になる原因の約半数は、がんや心臓病などの生活習慣病が占めています。
区では、生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすため、「元気じゃ健診を受けよう！」「東区を歩いて運動習慣を身につけよう！」「野菜摂取量を増やすため、地元の野菜を食べよう！」の三つの取り組みを推進しています。
岡地域支えあい課(☎568-7729、㊚568-7790)



元気じゃ健診を受けよう！



生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。1年に1回、健診を受診し健康状態を確認しましょう！

区では、令和2年度の特定健康診査受診率が22.6%であることを受け、令和4年度受診率45%を目指して、東区地域女性団体連合会をはじめとした地域団体、医療・介護関係者、行政が一丸となって、受診率向上に取り組んでいます。



▲受診率向上に向けた地域団体との会議の様子

元気じゃ健診について

対象者:40歳以上の広島市国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者など

持参するもの:受診券、資格確認書類(健康保険証など)

費用:無料

受診場所:医療機関など

※健診の受診が可能な医療機関には、ステッカー(右写真)を貼っています



※各種健診(検診)の詳細については、市ホームページをご覧ください [市HP](#) ページ番号 1000002824



お知らせ

市の元気じゃ健診対象者には、4月に受診券を送付しています。

受診者には高齢者いきいき活動ポイントが付与されます。

2、3年連続で受診されている人の中から抽選で、QUOカードをプレゼントします。



東区を歩いて、運動習慣を身につけよう！

地域主体のウォーキングに参加しませんか

コースを各自で設定し、それぞれの場所まで歩く取り組みで、子どもから高齢者までどなたでも参加でき、予約も不要です。

高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です。

“サロンほっと”ウォーク

日時:火曜日(祝日は休み)9:30~10:00
場所:温品学区社協の活動拠点
温品四丁目14-15(岩谷寺内)



禅昌寺まであるこうや

日時:火曜日10:00~11:00
※7月から10月ごろまでは9:30~10:30開催
場所:禅昌寺(戸坂山根三丁目2-7)



安楽寺まで歩こう！

日時:水曜日10:00~11:00
場所:安楽寺(牛田本町一丁目5-29)
※希望者とラジオ体操を実施



早稲田神社まで歩こう！

日時:金曜日10:00~11:00
場所:早稲田神社(牛田早稲田一丁目2-22)
※障害者作業所による自主製品(雑貨やパンなど)の販売があります



※9月中旬に更新予定の「東区地域支えあいリスト」では、高齢者や子育て中の人、障害児・者が地域で通える場所を紹介しており、グラウンドゴルフ、ラジオ体操なども紹介予定です。詳しくは、市ホームページをご覧ください



野菜摂取量を増やすため、地元の野菜を食べよう！

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。広島市民の野菜摂取量は1日当たり約110g不足しています。

野菜の目標量 広島市民の現状 不足
350g - 約240g = 約110g
(令和3年市民健康・栄養調査)

元気じゃけん定食で野菜を食べよう！



元気じゃけん定食とは
主食・主菜・副菜のそろった、健康に配慮し、栄養バランスが整った定食です。

市ホームページでは、約50種類の「元気じゃけん定食レシピ」を紹介しています。
地元野菜を使った簡単レシピが盛りだくさんですので、ぜひご覧ください！



新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

感染を拡大させないために、引き続き、基本的な感染防止策の徹底を心掛けましょう。

- ①手洗い・手指消毒の徹底 ②すきまなくマスク着用 ③3密(密接・密閉・密集)の回避 ④冷房中も小まめな換気 ⑤ワクチン接種

