2 健康維持のための保健サービスを活用しよう

健康手帳

特定健康診査や特定保健指導など、健康の保持のために必要な事項を記入し、自己の健康管理を行うための手帳です。

平成 29 年度から、厚生労働省ホームページからのダウンロードに交付方法が変わりました。

厚生労働省ホームページ　健康手帳 https://kennet.mhlw.go.jp/slp/tools/notebook?hash=

■ 対象者

40 歳以上の方で、

○　健康管理上必要な方

○　交付を希望する方

■ 問合せ先

市町の保健担当課	P142

健康診査

心臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防や早期発見のため、必要な検査、指導を行います。

■ 対象者

特定健康診査：40～74 歳の医療保険加入者

健康診査：75 歳以上の方

※　40 歳以上で医療保険に加入されていない方も同様の健診が受けられる制度があります。

■ 実施場所

市町の集団健診会場、医療機関など

■ 費用負担

加入する医療保険によって異なります。詳細は、医療保険者にお問い合わせください。

■ 問合せ先

市町国民健康保険加入者	市町国保担当課　P142
市町国民健康保険以外の 医療保険加入者	ご加入の医療保険者 （マイナポータルや資格確認書などでご確認ください。）
75 歳以上の方	市町の高齢者医療担当課　P142
医療保険に加入されていない方	市町の保健担当課　P142

肝炎ウイルス検診

B型及びC型肝炎ウイルス検査を行って、肝炎ウイルスの感染を早期に発見し、適切な治療を受けることにより、肝炎による健康障害を回避し、肝がんへの進行を防ぎます。

■ 対象者

○ 過去に肝炎ウイルス検診に相当する検診を受けたことがない方

■ 実施場所

市町の保健センター、医療機関、集団検診会場など

■ 費用負担

実施する市町により異なります。詳細は、居住する市町にお問い合わせください。

■ 問合せ先

市町の保健担当課	P142

■ その他

広島県における肝炎対策に関する情報はこちら

インターネットの検索サイト　広島県　肝炎検査

ホームページアドレス　https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kanenshinsei/

ひろしま健康づくり県民運動

広島県、（社福）広島県社会福祉協議会、（公財）広島県地域保健医療推進機構、（公財）広島県老人クラブ連合会等26団体等で構成する「ひろしま健康づくり県民運動推進会議」では、県民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援するための活動を展開中です。

具体的な取組を推進するため、食育推進、がん検診普及啓発、運動推進、受動喫煙防止、こころの健康の５分野については、実行組織を設置し、健康の質の向上を目指しています。

■　主な取組

ひろしま健康づくり県民運動推進会議が実施する主な取組

事　業　名	内　　容
運動推進	○　適度な運動習慣（身体活動量アップ「プラス10」）の普及活動 ○　健康づくりに関するイベントの開催（予定） ○　日常で実践できる運動の動画をHPへ掲載 ○　健康づくりに関する地域のイベント情報をHPへ掲載 ○　地域における健康づくりリーダーの育成（予定）
食育推進	○　四季折々の食材を活用したレシピの公開
受動喫煙防止、禁煙の推進	○　禁煙支援ネットワークとの協力、禁煙講座等を実施

■　情報提供

市町や関係団体が実施するイベントなど、県内の健康づくりに役立つ情報を発信

○　**ひろしま健康づくり県民運動推進会議ホームページ**

http://hiroshima-kenkouzukuri0077.com/

※右のバーコードリーダーまたは『広島県　健康づくり運動』で検索

■　問合せ先

公益財団法人　広島県地域保健医療推進機構 顧客サポート課	☎（082）254-7155

住民主体の「通いの場」

身近な場所で、地域の人々が集まり、介護予防を目的に体操などを行う場のことを「通いの場」と言い、県内各地で住民のみなさんが取り組まれています。

「通いの場」では、体操に加えて、認知症や低栄養の予防、口腔ケアなどが行われているところもあります。また、体操の後に、お茶会やカラオケをしたりするところもあり、地域の人々の交流の場になっています。

■ 対象者

どなたでも参加可能です。

■ 実施場所

地域の集会所、公民館などで行われています。スーパー、カラオケ喫茶、神社などで行われているところもあります。詳細は、居住する市町にお問い合わせください。

■ 費用負担

各「通いの場」により異なります。詳細は、居住する市町にお問い合わせください。

■ 問合せ先

市町の介護予防担当課	P142





