健康に役立つサイトをまとめました！

健康情報リンク集

当センターのホームページに、広島市と厚生労働省のホームページの「健康情報」を掲載しています。皆さんの健康維持・増進にお役立てください。



健康情報リンク集は、ホームページでご覧いただけます。（「会員の方はこちら」に掲載）



〔掲載の例〕

①　栄養・食生活

①	栄養・食生活	食事バランスの達人
		フライパンづかいの達人
		レンジ・トースターでチン！の達人
		栄養士おすすめレシピ【動画】

リンクをクリック
してください

ご覧になりたい項目をクリックください。

広島市公式 YouTube チャンネルの
動画をご覧になれます。



②　身体活動・運動

②	身体活動・運動	いきいき百歳体操
		ひろ　　体操
		と
		スキ　　ァレンジ！
		ウォ

リンクをクリック
してください

ご覧になりたい項目をクリックください。

広島市ホームページの PDF（画像）を
ご覧になれます。





健康情報の掲載一覧（広島市）

項目	参考
栄養・食生活	食事バランスの達人
	フライパンづかいの達人
	レンジ・トースターでチン！の達人
	栄養士おすすめレシピ【動画】
身体活動・運動	いきいき百歳体操
	ひろしましゃんしゃんバランス体操
	とし歩deヘルスケア
	スキマ時間に「おひトレ」にチャレンジ！
	ウォーキングマップ
喫煙	禁煙
歯・口腔の健康	はじめよう！口腔ケアで介護予防
	健口体操・歯や入れ歯の清掃
	かみかみ百歳体操
健診・検診	元気じゃ健診・がん検診
	節目年齢歯科健診・診療
	骨粗しょう症検診
	在宅訪問歯科健診
感染症	インフルエンザ定期接種
	コロナウイルス感染症定期接種
	高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種
	帯状疱疹ワクチン定期接種
	マダニ注意喚起
熱中症	熱中症の予防
認知症	しゃきしゃき百歳体操

健康情報の掲載一覧（厚生労働省）

項目	参考
休養・睡眠	健康づくりのための睡眠ガイド
	高齢者のためのGood Sleepガイド
飲酒	あなたが決める、お酒のたしなみ方（男性編）
	あなたが決める、お酒のたしなみ方（女性編）
骨粗しょう症	骨活のすすめ【動画】
健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～	生活習慣病
	栄養・食生活
	飲酒
	休養・こころの健康
	喫煙
	身体活動・運動
	歯・口腔の健康
	健康イベント＆コンテンツ