



お太助
フォン

自宅でできる!健康づくり体操

YouTube

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会が減り活動量の低下が懸念されています。そのような状況の中でも、気分転換や健康維持のために自宅でできる体操動画を作成しました。家族の皆さんと一緒に活用してみてください。

ラジオ体操第1

体操実演

1級ラジオ体操
指導士
(向原町)
徳清 千恵子さん



パンダの たからもの体操

歌いながら体を動かして、
口や喉の動きと身体的な運
動機能を効果的に高める高
齢者向けの創作体操です。



パンダのたからもの体操考案者

安芸地区医師会熊野町訪問看護ステーション
(安芸郡熊野町)
理学療法士 木村 和則さん



訪問看護リハビリステーションひなた庚午
(広島市西区)
理学療法士 梶原 大輔さん



〈視聴方法〉

お太助フォン

①動画視聴をタッチ

動画視聴

②見たい動画を選択

③動画が画面に流れます



YouTube

安芸高田市公式YouTubeチャンネルで視聴できます。

<https://www.youtube.com/channel/UCWTP3yoBdAuP3ECOSbxOQIlg/>



問健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン47-1281



健康いいカラダ



令和3年度 健康診断

市民の方それぞれに合わせた3つの健診を実施します。ご自身や大切なご家族のため、年に一度は健診を受けましょう。

各世帯主宛に
送付しています

— 申込締切 —
4/14(水)
16時まで

総合健診

健診場所

市内7か所の文化施設など

こんな方にオススメ

近くで気軽に特定(基本)健
診、がん検診を受けたい方

人間ドック健診

健診場所

JA吉田総合病院、広島市や
三次市、東広島市など県内
13の健診機関

こんな方にオススメ

この機会にじっくりと検査し
たい方

個別医療機関健診

健診場所

かかりつけの医療機関など

こんな方にオススメ

行き慣れたいつもの医療機関
で受けたい方
※がん検診は検査項目にありません。

申込方法

電話1本で
らくらく申し込み!

電話

安芸高田市健診予約センター [9時~16時(土日祝除く)]
☎050-3625-7293

24時間いつでも
受け付け!

インターネット

安芸高田市健診予約システム [24時間受付]
<https://www.mrso.jp/gov/hiroshima/akitakata/index/>



※電話・インターネットでの申し込みが難しい方は
健康長寿課健康推進係に連絡してください。

申込締切 **4月14日(水) 16時まで**

※加入している保険、年齢で受けられない健診や項目があります。詳細はパンフレット、市ホームページを
確認してください。

<https://www.akitakata.jp/ja/shisei/section/kourei hukusi/sougoukenshin/sougoukenshin/>



問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633