

元気に健やかに

健康

健康づくりのためのイベントや、健康管理に役立つ情報などを紹介します。



PICK UP

健康づくりのためのスポーツ教室 らくらくフィットネス

- とき** 2/28、3/7、3/14、3/28の火曜日(全4回) 10:00~11:00
- ところ** 牛川地区体育館
- 対象** 18歳以上の女性
- 定員** 20人(申込順)
- 料金** 2,000円
- 申込み** 2/7(火)から豊橋市スポーツ協会ホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 豊橋市スポーツ協会(☎63・3031)

運動して
身体を温めよう!



こころの健康講座

ストレスと上手に付き合うための手軽なセルフケアを学びます。

- とき** 3/3(金) 10:00、10:45、11:30
- ところ** 中央図書館
- 定員** 各10人程度(先着順)
- 問合せ** 健康増進課(☎39・9145)
- ☎ 100362



元気に動いて温まろう! 冬の教室体験会

背筋をピン! 頭をシャキ! 健康教室

- とき** 2/28(火) 10:00~10:45
- ポールエクササイズ**
- とき** 2/28(火) 11:00~11:45

[共通事項]

- ところ** 下五井地区体育館
- 定員** 各20人(申込順)
- 料金** 各500円
- 持ち物** 室内用運動靴
- 申込み** 2/1(水)から総合体育館(☎32・9611)
- ☎ 100043

肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎ウイルスに感染した場合には早期治療が必要です。B型・C型肝炎ウイルスに感染した疑いがあり、①40歳以上で過去に検査を受けていない方や、②特定健康診査などの肝機能検査で異常のあった方は検査を受けましょう。また、①②以外の方も検査の申し込みができます。詳しくはお問い合わせください。なお、令和5年度に40歳になる方へ、4月下旬にB型・C型肝炎ウイルスの検診票を郵送しますので、ぜひ受診してください。受診方法など詳細はホームページをご覧ください。

- 問合せ**：[①②の方] 健康増進課(☎39・9136)、
- [①②以外の方] 感染症対策室(☎39・9104)
- ☎ 8686



C型肝炎救済特別措置法が 改正されました

令和4年12月16日にC型肝炎救済特別措置法が一部改正され、特定の血液製剤が原因でC型肝炎ウイルスに感染された方への給付金の請求期限が、令和5年1月16日から令和10年1月17日までに延長されたほか、劇症肝炎(遅延性肝不全を含む)にかかって死亡された方に対する給付金の額が引き上げられました。給付金の支給を受けるためには、C型肝炎ウイルスに感染していることを証明した上で、国を被告とした訴訟の提起などの手続きが必要です。手続き方法など詳細はホームページをご覧ください。詳しくはお問い合わせください。

- 問合せ**：感染症対策室(☎39・9104)
- ☎ 100388



PICK UP

令和5年度防災訓練の受付を開始します

自主防災会などが実施する防災訓練に職員を派遣するほか、水消火器や煙体験装置を貸し出します。

対象 ①町防災訓練②各種団体防災訓練

申込み 2/3(金)9:00から訓練概要を①は中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)、②は防災危機管理課(☎51・3126)

☎ 46936

カーテンやじゅうたんなどは防災品を選びましょう

昨年、豊橋市内で発生した住宅火災37件の主な原因は、こんろ、たばこ、灯火(ローソクなど)でした。火の消し忘れなどに注意することはもちろんですが、火災から身を守るためには、カーテンやじゅうたん、エプロンなどに燃え広がりにくい防災品を使用することが効果的です。また、防災品には着火しにくいという特徴もあるため、カーテンなどの買い替えや、新生活の準備のときは、防災ラベルが付いたものを選びましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) ☎ 51666

女性同士で気軽に学ぼう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき:3/3(金)9:00~12:00 **ところ**:中消防署 **対象**:中学生以上の女性 **講師**:女性消防職員 **定員**:15人(抽選) **その他**:修了証を交付

申込み:2/1(水)~2/15(水)(必着)に返信先明記の往復はがきで講習名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101)※ホームページからも申し込み可 ☎ 32127



防災 安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

火災注意喚起のためサイレンを吹鳴します

とき:3/1(水)~3/7(火)20:00から1分間 **問合せ**:予防課(☎51・3115) ☎ 88264

廃棄消火器を回収します

とき:2/20(月)~3/13(月)※消防署所は土・日曜日、祝日も可 **ところ**:各消防署所、予防課 **対象**:個人所有で10型以下の粉末消火器 **料金**:1本1,000円(リサイクルシールが貼ってあるものは1本500円) **その他**:消火器の型番など詳細はホームページ参照 **問合せ**:予防課(☎51・3115) ☎ 88264



掘削工事や作業を行うときは ガス会社に相談しましょう!

駐車場の整備工事や防草シートの設置作業のとき、地中に埋められたガス管を損傷させてしまう事故が増えています。ガスが漏れると火災や爆発などの事故につながるおそれがありますので、作業前には必ずご利用のガス会社に相談しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) ☎ 100496



自転車損害賠償保険に加入していますか?

昨年(令和4年11月末時点)、豊橋市内では、自転車当事者となる事故で231人が死傷し、そのうち自転車側の過失が大きい人身事故の死傷者は74人でした。愛知県では、過去に高校生が運転する自転車が歩行者に衝突し、賠償額が4,000万円を超えた事例があります。愛知県内で自転車を利用する方には、被害者の生命や身体の損害を補償できる自転車損害賠償保険への加入が義務付けられています。まずは保険に加入しているかを確認し、必ず加入しましょう。

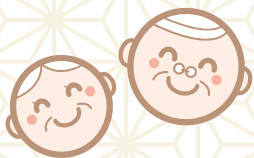
問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 64049



令和4年中の自動車関連犯罪の被害件数 (11月末時点)

発生総数(前年比)	127件(7件減)
・車上ねらい	66件(6件減)
・部品ねらい	54件(5件増)
・自動車盗	7件(6件減)

複数の
盗難防止対策を
行いましょう



高齢者向けの健康教室や、介護・医療などに関する情報を紹介します。

シニア



PICK UP

火災予防診断を受けてみませんか？

消防職員が家庭を訪問し、防火対策の方法などをアドバイスします。

とき:2/27(月)~3/3(金)9:30~16:00の30分程度 対象:市内在住で65歳以上の方がお住まいの世帯 定員:24世帯(申込順) 申込み:2/17(金)までに予防課(☎51-3115) ☎ 89797

救急医療情報キットを備えましょう

65歳以上のひとり暮らしの方、65歳以上の方のみの世帯や障害者手帳所持者がいる世帯などに、「救急医療情報キット」を長寿介護課や障害福祉課で配布しています。キットの中に、緊急連絡先や、かかりつけの医療機関などを記録した紙、保険証・診察券のコピーなどを入れて保管しておくことで、緊急時に救急隊員がこれらの情報を速やかに確認することができます。受取方法など詳細はホームページをご覧ください。すでにキットをお持ちの方は、保管している情報が最新の情報になっているか確認しましょう。

問合せ:長寿介護課(☎51-2362) ※障害者については障害福祉課(☎51-2345) ☎ 52952



介護予防活動パネル展示

介護予防に取り組む高齢者グループなどをパネルで紹介します。

とき:2/15(水)~2/28(火) ところ:市役所市民ギャラリー 問合せ:長寿介護課(☎51-2339) ☎ 100498



簡単な読み書き・計算で認知症予防! 脳の健康教室

対象:70歳以上の方 定員:各20人(申込順) 料金:各月額1,600円 申込み:3/2(木)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52-1111)

とき	ところ
4~8月の火曜日9:30~11:00の30分程度	つつじが丘地域福祉センター
4~8月の水曜日9:30~11:00の30分程度	八町地域福祉センター
4~8月の木曜日9:30~11:00の30分程度	あイトピア
4~8月の木曜日13:30~15:00の30分程度	牟呂地域福祉センター
4~8月の金曜日9:30~11:00の30分程度	大清水地域福祉センター

