

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** 6/6～6/27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** 25人(申込順)
- 料金** 2,000円
- その他** ピラティス教室も別日程で開催。日程など詳細は豊橋市スポーツ協会ホームページ参照
- 申込み** 5/10(水)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)

じっくり身体を  
ほぐそう!



## 脳・肺・心臓ドックの いずれかの診査料を7割助成します

**対象:** 4/1(土)時点で、満25歳以上の豊橋市国民健康保険被保険者で、令和4年度以前の保険料を完納した方(令和3・4年度に同種の助成を受けた方を除く)

**定員:** 【脳】①市民病院50人②市民病院もの忘れ脳ドック5人③成田記念病院60人④榑田脳神経外科30人⑤福祉村病院5人⑥光生会病院10人⑦佐藤脳神経外科25人【肺】⑧市民病院5人【心臓】⑨成田記念病院25人(各抽選)

**申込み:** 5/15(月)(消印有効)までに、はがきで希望番号1つ、保険証記号・番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を国保年金課(〒440-8501住所不要 ☎51・2298) ※ホームページからも申し込み可 ☎8058

## 市民大学 ترام

バランスボールで心も体もリフレッシュ!

**とき:** 6/3～6/24の土曜日(全4回) 10:00～11:00 **申込み:** 5/14(日)までに東部地区市民館(☎63・3810)

**からだと心を整える初めてのヨガ講座**

**とき:** 6/8～7/20の木曜日(全7回) 13:30～15:00 **申込み:** 5/23(火)までに牟呂地区市民館(☎32・4615)

**【共通事項】**

**ところ:** 各申込先 **料金:** 各1,500円 **問合せ:** 各申込先 ☎23387



## 食改さんのヘルシーフッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

**とき:** ①6/29(木)②7/26(水) 10:00～12:30

**ところ:** 保健所・保健センター **対象:** 市内在住の方(未就学児の同伴不可) **講師:** 食生活改善推進員 **定員:** 各12人(抽選) **料金:** 各500円 **申込み:** ①は5/22(月)②は6/26(月)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、この講座の参加回数を健康増進課(☎39・9141 ☎kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) ☎①101188②101189





PICK UP

# 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。

## 防災アプリ「Hazardon(ハザードン)」を活用しましょう

災害時に、いち早く気象情報や避難所開設状況を手に入れるほか、いつでも洪水などのハザードマップを確認できます。また、最大5か所の地域を登録できるので、市外に住む家族宅などを登録し、見守るアプリとしても活用できます。

ハザードンをインストールするイベントを行います

**とき** 5/6(土)、5/7(日)9:00～17:30

**ところ** 総合動植物公園「のんほいパーク」

**その他** 会場でアプリをインストールした方にプレゼント(防災キャラクター缶バッジ。各日先着200人)あり。地震の揺れを体験できる起震車に乗車可

**問合せ** 防災危機管理課  
(☎51・3116)

HP 101950



Android 6.0以上



ios 11以上

## 防災体験講座

防災ゲームやバッククッキングで災害対応を体験します。

**とき** 6/18(日)9:30～11:30 **ところ** 青少年センター **申込み** 5/18(木)～6/14(水)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

## 不審者から子どもを守りましょう

昨年、豊橋市内で未成年者が不審者に遭遇し警察へ通報した件数は98件で、そのうち小学生に係る通報は53件でした。小学生を狙う不審者の行動は、「声かけ」や「つきまとい」が全体の約8割を占めており、約半数が15～17時の下校時に発生しています。1人で下校しない、防犯ブザーを身に付けさせるなど、不審者から子どもを守りましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550) HP 7259

## もしにも備えて身につけよう 普通救命講習Ⅲ

小児や乳幼児に対する心肺蘇生法や異物除去法などを学びます。

**とき** 6/18(日)9:00～12:00 **ところ** 中消防署 **対象** 中学生以上 **定員** 15人(抽選) **その他** 修了証を交付 **申込み** 5/1(月)～5/15(月)(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23☎51・3101)※ホームページからも申し込み可 HP 33314



## とよはし防災リーダー養成講座

災害時に役立つ防災の知識を学びます。

**とき** 6/10(土)、6/17(土)、6/24(土)9:00～16:00、7/8(土)9:00～15:00(全4回) **ところ** ライフポートとよはしほか **対象** 市内在住の方 **定員** 80人程度(申込順) **申込み** 5/19(金)までに防災危機管理課(☎51・3127) HP 101946

## 防火管理講習(①甲種②乙種)

**とき** ①5/30(火)9:30～16:00、5/31(水)9:30～15:00 ②5/30(火)9:30～16:30 **ところ** ライフポートとよはし **対象** どなたでも(市内在住・在勤の方優先) **定員** ①②あわせて100人(申込順) **料金** ①5,850円②5,350円 **申込み** 5/9(火)～5/11(木)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) HP 64282

## あなたの家は地震に耐えられますか?

木造住宅無料耐震診断を受けられます。

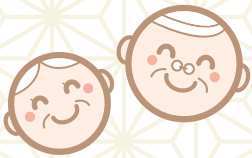
**対象** 昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅 **その他** 診断結果に応じて耐震改修工事費の補助あり。補助額など詳細はホームページ参照 **申込み** 随時、必要書類を建築物安全推進課(☎51・2579)※ホームページからも申し込み可 HP 37441



## 自転車を安全に利用しましょう

昨年、豊橋市内の自転車事故死傷者数は254人で、愛知県内でワースト5位でした。自転車に乗るときは原則、車道の左側を通行する(歩道を走行するときは歩行者を優先し車道寄りを徐行)、信号と一時停止を守る、夜間はライトを点灯する、ヘルメットを着用する、飲酒運転や二人乗り、携帯電話などを使用しながらの危険運転をしないなど交通ルールを守りましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550) HP 64049



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

### 理学療法士がアドバイス！気軽に♪シニアの体力測定会

体力測定の結果をもとに、理学療法士からアドバイスを受けます。

**とき:**①5/30(火)②5/31(水)13:00～15:30(受け付けは14:40まで) **ところ:**①大清水まなび交流館「ミナクル」②市民文化会館 **対象:**市内在住の65歳以上の方 **定員:**各30人(申込順) **持ち物:**①室内用運動靴 **その他:**持病のある方は主治医に確認の上参加 **申込み:**5/1(月)～各1週間前までに長寿介護課(☎51・2339) ☎ 57266

## 知って安心、食とお口の健康講座 認知症予防のために

講師:管理栄養士ほか 申込み:各2日前までに住所、氏名、電話番号を各申込先 ☎ 5499

とき	ところ (地区市民館)	対象	定員 (申込順)	申込先 (地域包括支援センター)
6/1(木)13:30～15:00	羽根井	65歳以上 の方	20人	アースサポート豊橋駅西 (☎43・5211)
6/8(木)10:00～11:30	吉田方		10人	ベルヴェーハイツ (☎33・8110)
6/15(木)13:30～15:00	南部	—	30人	弥生王寿園 (☎38・0508)



## 暮らしに役立つ 情報コーナー

### 運転に不安を感じる方は 免許証の自主返納を検討しましょう

ハンドル操作の誤りやアクセルとブレーキの踏み間違えなど、高齢者の操作ミスによる交通事故が発生しています。高齢になると、自分では問題なく運転できると思っている方も、知らず知らずのうちには動体視力や筋力などの身体機能、記憶力や反射神経などの認知機能の低下など、運転に影響を及ぼすような変化が身体に現れており、交通事故を引き起こす危険性が高まっていることがあります。若い頃に比べて、運転がしにくくなった」と自分の運転に不安を感じている方や、「運転するのが心配」と家族や身近な人から言われている方は、交通事故を自分事としてとらえ、運転免許証の自主返納を検討しましょう。

運転免許証を自主返納すると、申請により、顔写真付きの公的な身分証明書として使用できる「運転経歴証明書」の交付を有償(手数料1100円)で受けられます。また、豊橋市では70歳以上の方で運転免許証を自主返納された方に、タクシー料金助成券や電車・バス・コミュニティバス共通の交通助成券、元気バス購入助成券の各5000円分のいずれかを交付する支援事業なども行っています。自主返納の手続きなど詳細はホームページをご覧ください。

問合せ 豊橋警察署(☎54・0110)、安全生活課(☎51・2550)  
☎ 462996

