

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

校区対抗ウォーキングチャレンジマッチ

アプリなどを使い、校区別に期間中の平均歩数を競います。

とき 10/1(日)~11/30(木)

対象 市内在住の方

その他 上位校区参加者には景品(QUOカードなど)あり。アプリ「あいち健康プラス」または記録シートで参加※記録シートはホームページ、健康増進課ほかで配布

問合せ 健康増進課(☎39・9140)

HP 95077



iOS



Android

令和6年度豊橋いきいき健康マップ 作成者を募集します

ウォーキングコースを選定し、健康づくりのためのマップを作ります。

対象 自治会、地域の団体 **定員** 2グループ(申込順) **申込み** 10/31(火)までに代表者の住所・氏名・電話番号を健康増進課(☎39・9140)

豊橋いきいき健康マップ展

市内18校区の見どころを集めたウォーキングマップを展示・配布します。

とき 10/2(月)~10/13(金)※最終日は13:00まで **ところ** 市役所市民ギャラリー **問合せ** 健康増進課(☎39・9140)

【共通事項】

HP 9329



くらしに笑顔の宅配便 笑いとメンタルヘルスを楽しく学ぼう

とき 来年1/27(土)13:30~15:00 **ところ** 公会堂 **対象** 市内在住・在勤の方 **講師** タクマさん(ラジオパーソナリティ) **定員** 300人(申込順) **申込み** 12/22(金)までにホームページで必要事項を入力 **問合せ** 健康増進課(☎39・9145) **HP** 6779

健康づくりのためのスポーツ教室 メンテナンスヨガ

とき 11/7~11/28の火曜日9:30~10:30、11:00~12:00(各全4回) **ところ** 牛川地区体育館 **対象** 18歳以上の女性 **定員** 各25人(申込順) **料金** 各2,000円 **申込み** 10/6(金)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)

足腰楽々トレーニング教室

下半身を使った動作を学び、運動習慣を身につけます。

とき 10/13(金)、10/20(金)、10/27(金) 10:25~11:15(全3回) **ところ** 飯村地区体育館 **定員** 20人(申込順) **料金** 1,980円 **持ち物** 室内用運動靴 **その他** 1回500円で体験可 **申込み** 随時、総合体育館(☎32・9611) **HP** 105904

歩き方をチェック!歩行測定会

歩き方を測定し、正しい歩き方を学びます。

とき 11/5(日)10:00、11:15、13:00、14:15 **ところ** まちなか図書館 **定員** 各10人(申込順) **その他** 簡単エクササイズ教室も開催。日程など詳細はホームページ参照 **申込み** 10/20(金)までにホームページで必要事項を入力 **問合せ** 健康政策課(☎39・9116) **HP** 106550

とよはし健康マイレージ 企業対抗チャレンジマッチ

アプリ「あいち健康プラス」を使い、平均歩数を競います。

とき 11/1(水)~12/31(日) **対象** 市内の事業者・団体(1チーム5人以上) **その他** ランキング上位のチームに賞品(ウェアラブル端末など)あり。アプリの使用方法など詳細はホームページ参照 **申込み** 10/25(火)までにホームページで必要事項を入力 **問合せ** 健康政策課(☎39・9116) **HP** 69115




PICK UP


ブロック塀の安全対策をしましょう

ブロック塀は、数十年経過すると劣化し、地震の際に倒壊する危険が高まります。ひび割れや傾き、ぐらつきがないか定期的に点検し、対策をしましょう。

危険なブロック塀などの撤去費を補助します

- 対象** 道路に面する高さ1m以上の倒壊するおそれがある塀を所有・管理する個人
- 補助額** 上限10万円
- その他** 補助額の算定方法など詳細はホームページ参照
- 申込み** 随時、建築物安全推進課(☎51・2579)  61274

防火管理講習(①甲種②乙種)

とき:①11/28(火)9:30~16:00、11/29(水)9:30~15:00②11/28(火)9:30~16:30 **ところ:**ライフポートとよはし **対象:** 東三河地区に在住または在勤の方 **定員:**①②あわせて100人(申込順) **料金:**①5,850円②5,350円 **申込み:**11/7(火)~11/9(木)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)  64282

地域力向上講座

家庭の防災対策 災害への備えを怠らないように

とき:11/11(土)10:00~11:30 **申込み:**10/31(火)までに中部地区市民館(☎53・0638)


地域が主役!避難所運営

とき:11/18(土)10:00~11:30 **申込み:**10/31(火)までに五並地区市民館(☎21・2729)

【共通事項】 **ところ:**各申込先  23387

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習Ⅲ

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:11/11(土)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:**10/1(日)~10/15(日)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)※ホームページからも申し込み可 **問合せ:**消防救急課(☎51・3101)  33314

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。

津波防災訓練


津波から逃げ遅れないための避難訓練を行います。

とき:①11/4(土)9:30②11/11(土)10:30 **ところ:**①小松原海岸②総合スポーツ公園 **問合せ:**防災危機管理課(☎51・3182)  106548




暴力団と関わらないようにしましょう

県内には約1,000人も暴力団員などがおり、市内でも薬物事件や脅迫事件の犯人として検挙されています。暴力団員は身分を隠して社会に進出し、みかじめ料の徴収などの違法行為を行っています。危害を受けないためにも、暴力団とは関わりを持たず、不当な要求を受けた場合は、ためらわずに豊橋警察署(☎54・0110)へ相談しましょう。

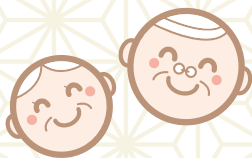
問合せ:安全生活課(☎51・2550)  6879

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき:12/3(日)9:00~12:00 **ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**15人(申込順) **その他:**修了証を交付 **申込み:**11/1(水)~11/15(水)8:30~17:15に消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く  15401





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

豊橋介護予防大会

介護予防に取り組む高齢者グループの紹介や講演を聞けます。

とき:11/23(祝)13:30~15:00 **ところ:**公会堂 **対象:**市内在住の方 **講師:**石田竜生さん(お笑い芸人) **定員:**600人(申込順) **その他:**参加賞あり
申込み:10/2(月)から氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、お住まいの小学校区を長寿介護課(☎51・2338☎56・3810)※ホームページからも申し込み可 ☎ 80359

楽しくなまづくり^{エン} 縁ジョイ講座

料理教室や健康講座を通して参加者同士で交流します。

とき:11/17~12/15の金曜日10:00~12:00(11/24、12/15は13:00まで。全5回) **ところ:**あイトピア **対象:**60歳以上の方 **定員:**15人程度(抽選) **料金:**1,000円
申込み:10/20(金)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

スマートフォン高齢者向け講座

スマートフォンの基本的な操作方法などを学びます。

とき:①11/2(木)、12/1(金)、12/4(月)、来年1/14(日)、2/1(木)
②11/12(日)9:30~11:45、13:00~15:15 **ところ:**①牟呂②石巻高齢者活動センター **対象:**市内在住の60歳以上の方 **定員:**各8人(申込順)
申込み:10/13(金)までにシルバー人材センター(☎39・3313) ☎ 70464



眼科検診を受けましょう

今年度60・65歳になる方へ5月上旬に眼科検診票を送付しました。対象者は来年1月31日(水)まで900円で眼科検診を受けられます。緑内障や加齢黄斑変性症などの病気の早期発見につながりますので、目の健康のために受診しましょう。受診方法など詳細は同封の案内文をご覧ください。また、検診票が届いていない方はお問い合わせください。

問合せ:健康増進課(☎39・9136) ☎ 99557

知って安心、食とお口の健康講座 認知症予防のために

認知症予防につながる栄養とお口の健康について学びます。

とき:①10/26②11/2③11/9④11/16⑤11/30の木曜日13:30~15:00 **ところ:**①あイトピア②保健所・保健センター③豊岡地区市民館④市民文化会館⑤豊城地区市民館 **講師:**管理栄養士ほか **定員:**各30人(申込順) **申込み:**各2日前までに住所、氏名、電話番号を①は中央(☎54・7170)②は作楽荘(☎48・7888)③はコープ豊橋北(☎65・8567)④はコープ豊橋中央(☎53・1519)⑤はふくろう(☎56・0018)の各地域包括支援センター ☎ 5499

高齢者を対象とした インフルエンザ予防接種を実施します

対象者に9月下旬に予診票を送付しました。接種をしてから効果が出るまで2週間程度かかるため、インフルエンザが流行し始める前(12月中旬まで)に接種しましょう。10月中旬までに予診票が届かない方は、健康政策課までお問い合わせください。なお、市内医療機関の予約状況は、豊橋市医師会ホームページで確認できます。

とき:10/1(日)~来年1/31(水) **対象:**接種日時点で豊橋市に住民登録があり、満65歳以上の方など **料金:**1,500円(令和5年度の市県民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料) **問合せ:**健康政策課(☎39・9109)、豊橋市医師会(☎45・4911)