

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

## ENJOY! EXERCISE! リズムステップ!

ステップ台を使い、リズムに乗ってエクササイズします。

**とき** 6/13(木)、6/27(木)10:00~10:45

**ところ** 飯村地区体育館 **対象** 18歳以上の方

**定員** 各20人(申込順) **料金** 各700円

**持ち物** 室内用運動靴

**申込み** 随時、総合体育館(☎32・9611)

**HP** 110019



リズムカルにステップ!



## 禁煙について考えてみませんか

喫煙による健康への影響や禁煙治療の解説をパネルで展示します。

**とき** 5/31(金)~6/6(木)8:30~17:15 **ところ** 市役所市民ギャラリー、保健所・保健センター **問合せ** 健康増進課(☎39・9136) **HP** 9373

## 歯の健康フェスティバル2024 健康家族で輝く笑顔

歯科検診やフッ素塗布ができるほか、口の健康をクイズで学べます。

**とき** 6/9(日)9:00~12:00(受付は11:30まで) **ところ** 保健所・保健センター **問合せ** 豊橋市歯科医師会(☎26・8300)、健康増進課(☎39・9133) **HP** 83299

## 風しん無料クーポン券は 来年2月28日(金)が有効期限です

風しんワクチンの定期接種の機会がなかった昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象として、風しんの抗体検査と予防接種を来年2月28日(金)まで原則無料で実施しています。予約方法など詳細は、クーポン券に同封の案内文またはホームページをご確認ください。

**問合せ** 保健医療企画課(☎39・9104) **HP** 64985

9111) 問合せ 保健医療企画課(☎39・

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために、1日に350gの野菜摂取を目指しましょう。現在、日本人の平均野菜摂取量は約280gと言われており、野菜摂取量が足りていません。すべてを生野菜で摂取するのは大変ですが、茹でる、炒めるなどの調理でたくさん野菜を摂取することができます。現在の食事に一品を足すなど、無理をせず少しずつ食べる量を増やしましょう。



1日の野菜摂取は350gを目指しましょう!

### 料理例 ※重量はあくまでも一例です。



(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



PICK UP

## アオハル防災キャンプ

災害時に役立つ知識や備えなどを、キャンプを通して学びます。

- とき** 7/27(土)～7/28(日)※1泊2日
- ところ** 野外教育センター
- 対象** 市内在住・在勤・在学で25歳以下の方
- 定員** 50人程度(申込順)
- 申込み** 6/20(木)までにホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182)  
HP 111680

## 木造住宅解体補助金を交付します

**対象:**耐震診断で倒壊する可能性があるとして令和5年度までに判定された住宅 **補助金:**上限30万円 **その他:**補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申請:**12/27(金)までに直接、建築物安全推進課 **問合せ:**建築物安全推進課(☎51・2579)  
HP 37446

## 災害ボランティアコーディネーター養成講座

被災者の要望を把握し、ボランティアを送り出す方法を学びます。

- とき:**7/20(土)9:30～16:30 **ところ:**あいトピア **対象:**高校生以上 **定員:**40人(申込順) **申込み:**6/28(金)までに市民協働推進課(☎51・2483) **HP** 109231



## 住宅用火災警報器を点検しましょう

住宅用火災警報器が火災時に正しく作動するよう、定期的に点検を行いましょ。本体の点検ボタンを押すか、点検紐を引き、反応がない場合は故障や電池切れの可能性があるので、本体の交換をしましょ。また、住宅用火災警報器の電池の寿命は約10年です。設置年月日を確認し、設置から10年を目安として本体の交換をしましょ。

- 問合せ:**予防課(☎51・3115)  
HP10616



# 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。

## 防災管理講習

- とき:**7/25(木)9:30～16:00 **ところ:**市役所東128会議室
- 対象:**防災管理の必要な防火対象物の関係者 **定員:**40人(申込順) **料金:**4,000円 **申込み:**6/24(月)～6/28(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **問合せ:**予防課(☎51・3115) **HP** 64282

## 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:**①7/22(月)13:30～16:30②8/24(土)9:00～12:00
- ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**各30人(申込順) **その他:**修了証を交付 **申込み:**①は6/1(土)～6/15(土)②は7/1(月)～7/15(祝)8:30～17:15に消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く **HP** 15401

## 横断歩道は歩行者優先 歩行者は横断歩道を渡りましょ

昨年、市内では横断歩道上の事故が40件発生しました。ドライバーは、歩行者が横断歩道を横断しようとしている場合、必ず一旦停止して歩行者に道を譲らなければなりません。横断歩道に近づいたときは、横断しようとする人がいないか確認しましょ。また、歩行者が横断歩道のないところを渡る「横着横断」は大変危険です。道路を横断するときは近くの歩道橋や横断歩道を渡り、ドライバーに対し手を挙げて目で合図しましょ。

- 問合せ:**安全生活課(☎51・2550) **HP** 7237

