

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

## 食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

- とき** ①8/23(金)②9/24(火)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20人(抽選) **料金** 各600円
- 申込み** ①は7/22(月)②は8/26(月)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、この講座のこれまでの参加回数を健康増進課(☎39・9171) kenko-info@city.toyohashi.lg.jp
- HP** ①108679②108678

## 認知症予防につながる 栄養とお口の健康を動画で学べます

とき:7/1(月)~来年3/31(月) **その他:** Youtubeで配信。視聴方法など詳細はホームページ参照  
**問合せ:**長寿介護課(☎51・2339)  
**HP** 109728



## 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」 スタンプラリー

スタンプラリーを通して、薬物乱用による健康被害の危険性を学びます。  
**とき:**7/16(火)~7/26(金)9:00~16:00  
**ところ:**保健所・保健センター **定員:**各25人(先着順) **その他:**プレゼント(ミニタオル)あり **問合せ:**保健医療企画課(☎39・9101) **HP** 8272

## 市民大学 ترام バランスボールで楽しく体力アップ!

とき:8/3、8/17、8/31、9/14の土曜日  
 10:00~11:00(全4回) **ところ:**杉山生涯学習センター **対象:**中学生以上 **料金:**1,500円 **申込み:**7/20(土)までに杉山生涯学習センター(☎23・2216) **HP** 23387

## 健康づくりのためのスポーツ教室 ロコモ解消!簡単トレーニング

とき:8/6~9/3の火曜日9:30~10:30、10:45~11:45(8/13を除く。各全5回) **ところ:**牛川地区体育館 **対象:**18歳以上の女性 **定員:**各20人(申込順) **料金:**各2,000円 **申込み:**7/5(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)



野菜を  
食べよう!



## 無料クーポン券による 子宮頸がん・乳がん検診を行います

子宮頸がんは20~30歳代、乳がんは40~50歳代の女性で発病が増加します。がんは、早期発見・治療により完治する可能性が高まりますので、定期的に検診を受けましょう。6月下旬に、今年度21歳(子宮頸がん検診)、41歳(乳がん検診)になる女性に無料クーポン券を発送しました。予約方法など詳細は、同封の案内文をご確認ください。クーポン券が届いてない方は、お問い合わせください。

**問合せ:**健康増進課(☎39・9136) **HP** 94986

## 肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎は、肝臓の細胞に炎症が起こり肝臓の働きが悪くなる病気です。B型・C型肝炎は、ウイルスに感染しても自覚症状がほとんどないまま肝硬変や肝がんに移行してしまうことがあるため、検査で早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は無料で受けられますので健康増進課へお申し込みください。また、これに該当しない方で、検査を希望する方は、保健医療企画課へご相談ください。

**問合せ:**健康増進課(☎39・9136)、保健医療企画課(☎39・9104) **HP** 8686



**PICK UP**

## 消防車・救急車の緊急走行にご協力ください

消防車や救急車などの緊急自動車が災害現場へ到着するまでに時間を要するケースが増加しています。緊急自動車の接近に気付いたら、マイクの音声などが聞こえるよう窓を開け音楽やラジオの音量を下げてください。また原則、道路の左側に寄ってハザードランプを点灯させて停車し、進路を譲ってください。緊急自動車が少しでも早く災害現場や医療機関に到着できるよう、ご協力をお願いします。

**問合せ** 消防救急課(☎51・3101)  
**HP** 80454

## 暮らしの **安全安心** ひとことメモ

### キャンプ・BBQでの事故や火災を防ぎましょう

アウトドアでガストーチなどのガス製品を誤って使用したことによる破裂事故や、火の不始末が原因の火災が発生しています。楽しく安全にキャンプやバーベキューをするため次のことに注意するほか、ガス製品は必ず説明書通りに使用しましょう。

- コンロ全体を覆うような鍋や鉄板を使用しない
- ガスカートリッジを火の近くに置かない
- ガスカートリッジを車内や砂浜など直射日光のあたる場所に放置しない
- ガス漏れなどの異常がある場合は使用しない
- 使用した炭は確実に消火する

**問合せ** 予防課(☎51・3115)



### 令和6年の車上ねらいなどの発生件数(4月末時点)※( )内は前年比

- ・車上ねらい 24件 (2件増)
- ・部品ねらい 16件 (9件増)

不審者などを  
目撃したら  
迷わず110番

# 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。

## 切れた電線に触らないでください

雷や台風が多くなるこれからの時期は、落雷や強風による飛来物により電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、感電する危険があるため触らずに中部電力パワーグリッド(株)豊橋支社(☎0120・988・328)へご連絡ください。

**問合せ** 防災危機管理課(☎51・3116) **HP** 51218

## さくらピア 夏休み親子防災教室

車いす体験や手話を使った紙芝居を通して防災知識を身につけます。

**とき**:8/10(土)10:00~12:00 **対象**:市内在住・在学の小学生以上と付添者 **講師**:豊橋手話ネットワーク **定員**:30人(申込順) **その他**:手話通訳・要約筆記などあり **申込み**:7/2(火)9:00から、さくらピア(☎53・3153) **HP** 32402

## 木造住宅耐震改修補助金を交付します

**対象**:昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられ、事前の無料耐震診断で倒壊する可能性があるかと判定された住宅 **補助額**:上限100万円 **その他**:10/31(木)までに要事前相談。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(☎51・2579) **HP** 37444

## ため池での事故をなくしましょう

ため池周辺は滑りやすい場所が多く、池の中に落ちて溺れてしまう恐れがあり大変危険です。水辺には絶対に近づかないようにしましょう。

**問合せ**:河川課(☎51・2535) **HP** 7444

