

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**

## 腰痛改善&美姿勢トレーニング教室

- とき** ①8/6(火)、8/20(火)、8/27(火)②8/9(金)、8/16(金)、8/23(金)9:20~10:10 (各全3回)
- ところ** ①浜道地区体育館②飯村地区体育館
- 定員** ①25人②20人(各申込順) **料金** 各1,980円
- 持ち物** 室内用運動靴 **その他** 初回のみ1回500円で体験可
- 申込み** 随時、総合体育館(☎32・9611) ☎ 112135

正しい運動で効果を実感!



## 健康づくりのための スポーツ教室 プラティス

**とき**:9/4~10/16の水曜日9:45~10:45(全7回) **ところ** 飯村地区体育館  
**対象**:18歳以上の女性 **定員**:20人(申込順) **料金**:3,500円 **申込み**:8/6(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)



## 働き世代のための カラダ喜ぶ健康講座

簡単にできるストレッチなどを学びます。  
**とき**:8/27(火)18:30~19:50 **ところ**:豊橋創造大学 **講師**:後藤勝正さん(豊橋創造大学大学院健康科学研究科教授)  
**定員**:60人(申込順) **申込み**:8/22(木)までに申込書を豊橋創造大学(☎54・9731 ☎ chiren@sozo.ac.jp)※申込書は健康増進課、市役所じょうほうひろば、ホームページほかで配布 **問合せ**:豊橋創造大学(☎54・9729)、健康増進課(☎39・9116) ☎ 82415

## HPVワクチンの無料接種は 令和7年3月31日(月)までです

平成9年度~平成20年度生まれの女性へHPVワクチンのお知らせを送付しています。HPVワクチンは一定の間隔をあけて計3回の接種が必要なため、接種完了までに約6か月が必要です。自己負担なしで接種を完了するには、遅くとも9月までに接種を開始してください。予約票がない方は、ホームページからお申し込みください。なお、今年度にHPVワクチンを1回でも接種した20~27歳の方は、子宮頸がん検診が令和7年1月31日(金)まで無料になります。

**持ち物**:予約票、母子健康手帳 **問合せ**:  
 ①[ワクチン接種]保健医療企画課(☎39・9109)②[子宮頸がん検診]健康増進課(☎39・9136) ☎ ①8466②108334



**推奨する睡眠時間**  
**成人** 6時間以上。高齢者は、床上で過ごす時間を8時間以上しない。  
**子ども** 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間  
 ※(出典)厚生労働省健康づくりのための睡眠ガイド2023  
**問合せ** 保健医療企画課(☎39・9149)



知っておきたい! 睡眠のこと



PICK UP

### 総合防災訓練を実施します

南海トラフ地震を想定した人命救助訓練などが見学できます。

- とき** 9/1(日)18:00~19:30
- ところ** とよはし産業人材育成センター
- その他** 訓練内容など詳細はホームページ参照
- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182) HP 113060

### さくらピア 減災学習

災害時に口の健康を守る方法などを学びます。

- とき** 9/29(日)10:00~12:00 **講師** 近藤裕之さん(豊橋市歯科医師会)ほか **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** 8/1(木)9:00から、さくらピア(☎53・3153 ☎53・3200) HP 32402

### 獣害防止用電気柵にご注意ください

獣害防止用電気柵が農地に設置されている場合があります。事故防止のため、みだりに近づかないでください。

- 問合せ** 農業支援課(☎51・2476) HP 56069



### 暮らしの安全安心ひとことメモ

#### ルールを守って楽しく花火をしよう!

花火で遊ぶ機会が増える季節となりました。楽しく安全に花火をするため、花火に書かれた遊び方を必ず守り、次のことに気をつけましょう。

- 風が強い日は遊ばない
- 子どもだけで遊ばせない
- 周りの人と距離をとり、花火を人に向けない
- 燃えやすい物が近くにある場所では遊ばない
- 水バケツを用意し、使い終わった花火は水につける

- 問合せ** 予防課(☎51・3115) HP 94598



# 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。

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

### 木造住宅耐震シェルター整備費補助金を交付します

**対象** 65歳以上または障害のある方が居住しており、無料耐震診断で倒壊する可能性があるると判定された住宅 **補助金** 上限30万円 **その他** 対象となる耐震シェルターなど詳細はホームページ参照 **申込み** 12/27(金)までに直接、建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37447

### 土砂災害警戒区域などの追加指定・解除がありました

4月5日(金)に、市内65か所を新たに土砂災害警戒区域等へ指定し、1か所を解除しました。今回指定した区域では土砂災害ハザードマップを作成・公表し、災害時の避難体制を整備します。指定区域など詳細は東三河建設事務所維持管理課、河川課、ちずみる豊橋などで確認できます。

- 問合せ** 河川課(☎51・2535) HP 111767

### あいちシェイクアウト訓練

9月1日(日)12:00頃に同報系防災行政無線(市内63か所)と豊橋防災ラジオから「これは訓練です。訓練、地震発生。ただ今から1分間、自分の身を守る行動をとってください。」と放送を流します。自分の身を守る行動「姿勢を低く、頭を守り、じっとする」(シェイクアウト)を行いましょ。なお、豊橋ほっとメールでも訓練の内容が受信できますのでご利用ください。

- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182) HP 113061



豊橋ほっとメール