

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

## 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」を使って、平均歩数を競います。

- とき** 10/1(火)~11/30(土)
- 対象** 市内の事業者・団体(1チーム5人以上)
- その他** 参加賞あり。上位入賞チームに記念品(ウェアラブル端末など)あり。  
参加方法など詳細はホームページ参照
- 申込み** 9/25(水)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・9116)
- HP** 106947

## アイプラザ豊橋カルチャークラブ リフレッシュヨガ

**とき** 10/9、10/23、11/6、11/20、  
12/11、12/25の水曜日 19:30~  
20:30(全6回)、10/10、10/24、11/7、  
11/21、12/12、12/26の木曜日  
19:30~20:30(全6回) **講師** 柿木敏  
恵さん(フィットネスインストラクター)  
**定員** 各10人(申込順) **料金** 各6,600円  
**申込み** 随時、アイプラザ豊橋(☎46・  
7181)

## ぐっすり眠ろう 睡眠ウィーク オンラインショートセミナー

動画で睡眠の質の改善方法が学べます。  
**とき** 9/2(月)~9/8(日) **講師** 協定締結企業、  
とよはし健康宣言事業所など **その他**:  
視聴方法など詳細はホームページ参照  
**問合せ**:健康増進課(☎39・9116) **HP**  
113490

## 健幸なまちづくり 身近な場所で健康チェック!

VRゴーグルを使った認知機能チェック  
や健康づくりの方法が学べます。  
**とき** 9/12(木)~9/22(祝)※土・日曜日の  
み要予約 **ところ** 愛知トヨタ店舗(新栄  
東店、豊橋柱店、豊橋東店、高師北店)  
**その他**:土・日曜日の予約方法など詳細は  
ホームページ参照 **問合せ**:健康増進課  
(☎39・9116) **HP** 113386

## 市民病院健康教室 肝臓の病気について

**とき** 9/28(土)10:00~11:30 **講師** 内藤  
岳人(消化器内科第2部長) **定員**:70人  
(申込順) **その他**:肝炎検査受診券の発  
行受付などができる「知って、肝炎プロ  
ジェクト」のブースあり **申込み**:9/25(水)  
までに住所、氏名、電話番号を予防医  
療センター(☎33・6271)※市民病院  
ホームページからも申し込み可



## アプリ「あいち健康プラス」 ダウンロードキャンペーン

期間中に健康管理アプリの新規登録  
で、QUOカードPayがもらえます。  
**とき**:9/1(日)~10/31(木) **対象**:市内在  
住・在学・在勤の方 **その他**:初期設定を  
完了した30人(抽選)にQUOカードPay  
(1,000円分)あり **問合せ**:健康増進課  
(☎39・9117) **HP** 112689



あいち健康プラス

## 市民大学トラム バランスボールで カラダと心を整えよう!

**とき** 10/12(土)、10/26(土)、11/9(土)、  
11/23(祝)10:00~11:00(全4回) **とこ  
ろ** 東部生涯学習センター飯村分館 **料  
金**:1,500円 **申込み**:9/20(金)までに東  
部生涯学習センター飯村分館(☎64・  
5261) **HP** 23387

## 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**:①10/21(月)②11/18(月)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9/24(火)②は10/21(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、この講座の参  
加回数を健康増進課(☎39・9171) **HP**  
kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) **HP**  
①108677②108676



PICK UP

## 反射材を身に付けましょう

夕暮れ時から夜間にかけて、ドライバーからは歩行者や自転車の動きが見えづらくなるため、交通事故が多く発生しています。反射材を身に付けた歩行者は、黒っぽい服装の歩行者に比べて2倍視認しやすくなります。外出する時は、周りに自分の存在を知らせるためにも、明るく目立つ色の衣服を着用し、靴や衣服、カバンなどに反射材を付け、交通事故から身を守りましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550)  
**HP** 80016

## 非木造住宅耐震診断費補助金を交付します

鉄骨造や鉄筋コンクリート造の住宅に対し、耐震診断費を補助します。

**対象:**昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた非木造住宅 **その他:**要事前相談。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 **申請:**12/27(金)までに直接、建築物安全推進課(☎51・2579) **HP** 37443

## 防犯ボランティア養成アカデミー

効果的な防犯パトロールの方法や住宅、車の防犯対策などを学びます。

**とき:**10/18(金)13:30~16:00 **ところ:**豊川市役所 **講師:**柴山明輝さん(日本防犯住宅協会会長) **定員:**20人程度(申込順) **申込み:**9/30(月)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2303)☎56-0123☒apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp) **HP** 98051

## 地域力向上講座

### いざという時どう動く 夜の避難所で危機管理を体験

**とき:**11/2(土)19:30~20:45 **申込み:**10/13(日)までに南部生涯学習センター(☎47・0974)

### 看護師で防災士が教える 知って得する危機管理!

**とき:**11/3(祝)10:00~11:30 **申込み:**10/13(日)までに南陽生涯学習センター(☎48・6576)

**[共通事項]**

**ところ:**各申込先 **HP** 23387

# 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。

## ボウサイマンZキャンプ

災害後の避難生活を親子で乗り切るための力を身に付けます。

**とき:**10/26(土)、10/27(日) **ところ:**少年自然の家 **定員:**各25組(2人1組。抽選) **対象:**市内在学の小学1~3年生と保護者 **申込み:**9/16(祝)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** 113500



## 豊橋交通安全アプリを活用しましょう

市内で発生した交通事故の情報などを地図上にまとめています。危険地点がひと目でわかるほか、自分が危険だと思った地点を登録して他の利用者に情報共有することもできます。危険な交差点や通学路の注意地点の確認など、日頃の交通安全に、ぜひご活用ください。

**申込み:**安全生活課(☎51・2550)  
**HP** 101092



豊橋交通安全アプリ

## 屋外広告物の安全点検を行いましょう

看板などの屋外広告物は、維持管理を怠ると落下や倒壊の危険性が高まり、歩行者を巻き込む深刻な事故を引き起こすおそれがあります。全ての屋外広告物に安全点検を義務化しており、高さ4mを超えるもの、または表示面積が10㎡を超える広告物は、有資格者による点検が必要です。基礎のひび割れ、支柱のぐらつき、鉄骨のさびなど、異常が発生しやすい箇所を重点的に点検し、異常に気づいた場合は補修を行うなど、適切な管理を行いましょう。

**問合せ:**都市計画課(☎51・2615) **HP** 80870