

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**

## 地域力向上講座 メンズピラティス

- とき** 1/11、1/18、2/8、2/22、3/8、3/22の土曜日18:30～20:00(全6回)
  - ところ** 青陵生涯学習センター **対象** 18歳以上の男性
  - 講師** 内山恵介さん(理学療法士) **定員** 20人(抽選)
  - 持ち物** ヨガマットまたはバスタオル
  - 申込み** 12/24(火)までに青陵生涯学習センター(☎61-9285)
- HP** 23387

一緒に体を動かそう！



## 腰痛改善&美姿勢 トレーニング教室

- とき** ①12/3(火)、12/10(火)、12/17(火)  
②12/6(金)、12/13(金)、12/20(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) **HP** 114340

## どきどき挑戦講座 やさしいヨガ

- とき** 1/17～2/21の金曜日13:30～15:00(全6回) **ところ** 青少年センター **対象** 18歳以上の方 **定員** 15人(抽選) **料金** 1,200円 **持ち物** ヨガマットまたはバスタオル **申込み** 12/12(木)～12/26(木)に青少年センター(☎46-8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

## 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** 1/7～2/4の火曜日9:30～10:30、10:45～11:45(1/14を除く。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20人(申込順) **料金** 各2,000円 **申込み** 12/5(木)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)



- ・ トレーニングをして筋肉量を増やす
- ・ 体を温める効果のある生姜などの根菜類をとる
- ・ 半身浴で体を温める
- ・ 起床時にコップ1杯の白湯を飲む

基礎代謝とは、呼吸や心臓などの動きや体温調節により消費されるエネルギー量を指します。

基礎代謝が高いと1日に消費するエネルギー量が増えるため、呼吸などの無意識な活動でもカロリーを消費し、太りにくい体になります。また、免疫機能を高めることができるとも言われています。

年末年始は飲食の機会が増え、体重が増加しやすい季節です。基礎代謝を上げるために次のことに取り組みましょう。

- ・ ウォーキングなどの有酸素運動をする



基礎代謝を上げて健康的に過ごそう!



PICK UP

### 消防団が年末特別警戒を実施します

地域住民に年末を安心して過ごしてもらうため、12月26日(木)～12月29日(日)に消防車による市内各所の巡回パトロールや広報活動を行います。

問合せ 消防本部総務課(☎51・3111)  
☎ 114354

### 飲酒運転しない・させないを徹底しましょう!

年末は忘年会などにより飲酒の機会が増えることから、自動車や自転車の飲酒運転増加が懸念される時期です。飲酒は、注意力や判断力を大幅に低下させ交通事故に結びつく危険性を高めます。「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「運転する人に酒を進めない」「酒を飲んだ人に運転させない」を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 7237

### 暮らしの **安全安心** ひとことメモ

#### 特殊詐欺が増えています!ご注意ください

今年に入り、市内ではオレオレ詐欺や還付金詐欺などが10月末時点で34件発生し、昨年に比べて16件増加しています。また、自宅の固定電話に豊橋市役所職員を名乗る男から「多く支払った5年分の過払い金を返却します」などの詐欺の前兆電話も多く発生しています。詐欺の被害に遭わないために、以下のことに注意しましょう。

- 電話でお金の話が出たら詐欺を疑う
- 自宅の固定電話は常時、留守番電話に設定する
- 非通知や知らない電話番号には出ない
- 海外との電話が必要ない場合は、着信を休止する手続きをする
- 不審な電話があったらすぐに警察へ通報する

問合せ:安全生活課(☎51・2550)



# 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。

### 防災アプリ「Hazardon(ハザードン)」を登録しましょう

防災アプリ「Hazardon」は災害時に、いち早く気象情報や避難所開設状況を手入できるほか、洪水、津波などの各種ハザードマップを確認することができるアプリです。登録地域は最大5箇所、遠方に住む親類宅の地域なども登録できますので、見守りアプリとしてもご活用ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 86919



Android



iOS

### ストーブ火災に注意しましょう!

ストーブが原因となる火災は、出火原因の中でも高い割合を占めています。ストーブの近くに布団や座布団、洗濯物など燃えやすいものを置かないようにするほか、カーテンなどが接触しないよう、置き場所に注意しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) ☎ 88743

### 空き巣・事務所荒らしにご注意ください

今年に入り、市内では住宅や事務所を狙った侵入盗が10月末時点で99件発生しており、被害に遭った住宅の約半分が無施錠でした。空き巣や事務所荒らしの被害に遭わないために、短時間の外出でも必ず施錠し、窓やドアの鍵を二重にかけましょう。また、多額の現金を置かない、センサーライトや防犯カメラを取り付ける、長期間不在になる場合は、新聞が溜まらないよう停止するなどの対策も有効です。普段から施錠する習慣をつけて、侵入盗を防ぎましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 7253