

豊橋市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ 受診しましたか？特定健康診査

問い合わせ 健康増進課 (☎ 39・9141)

「時間がないから」「面倒だから…」などの理由で、健診から足が遠のいていませんか。豊橋市の特定健康診査受診率(平成26年度)は31.4%と低い状況です(下表)。まだ受診していない方は高血圧・高脂血症・糖尿病の予防のためにも受診しましょう。

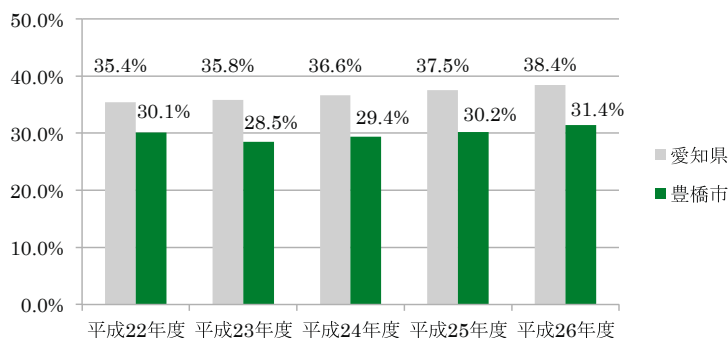
■健診を受診するメリット

- 毎年受診することで健康管理ができるほか、生活習慣病の早期発見や早期治療により重症化を予防し、将来の医療費負担抑制につながります。
- 健診結果から生活習慣の見直しや改善ができます。

■生活習慣の見直しには特定保健指導がおススメ

運動習慣や食事の改善が長続きしない方は、保健師や管理栄養士の支援のもと6か月間の生活習慣改善に取り組むことができます。生活習慣病の改善が必要な方には健診終了後、別途案内チラシでお知らせします。詳細は、本紙5月1日号と同時配布の「保健衛生事業のご案内」をご覧ください。

■特定健康診査受診率 平成26年度(法定報告値)



けんとくん

かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう！

問い合わせ 健康政策課 (☎ 39・9102)

「かかりつけ薬剤師・薬局制度」をご存知ですか？有料で薬の正しい使い方や疑問に答えてくれ、よき相談相手になつてもらえる制度です。

■かかりつけ薬剤師・薬局のメリットは？

- いろいろな病院、医院の処方箋を一元管理することで、薬の重複使用や飲み合わせによる副作用を未然に防ぎやすくなります
- 一般用医薬品、サプリメントや健康食品などの相談、その他さまざまな健康に関する情報の提供を受けられます
- 24時間いつでも薬の相談に乗ってもらえます
- 必要に応じて薬剤師が自宅に訪問し、残っている薬の整理や服薬のサポートを受けることができます

■どうやって選べばよいの？

自宅近くやいつも行く商店街のかかりつけを受け入れてくれる薬局でみなさんが一番気軽に相談でき、信頼できる場所に決めましょう。



〈関連イベント〉

薬物乱用防止運動イベント

10月17日(月)～23日(日)の「薬と健康の週間」に合わせ、豊橋まちなか歩行者天国で薬の正しい使い方を学べるイベントを開催します。

とき 10月30日(日)午前11時～午後4時
ところ 広小路二丁目
内容 薬物撃退シューティングゲームなど

情報ひろば

催し情報

催しの開催期間中でも、施設の休館日などがあります。詳細はお問い合わせください。

豊橋市の「ほの国こどもパスポート事業」対象施設
総合動植物公園、市民プール、視聴覚教育センター(プラネタリアム)、自然史博物館、美術博物館、二川宿本陣資料館、青少年センター(体育館)、こども未来館(まち空間)
※詳細は各施設にお問い合わせください

楽しむ・学ぶ

幼児ふれあい教室 心と体に栄養を

とき: 11月17日・24日、12月1日・15日の木曜日(全4回)午前10時～11時(12月1日・15日は午前11時30分まで) **ところ:** 南陵地区市民館(大清水町字彦坂 大清水まなび交流館「ミナクル」内) **対象:** 7か月以上1歳未満児(11月17日現在)と保護者 **内容:** ヨガと心理学を通して、子育てを楽しむ方法について考えます **講師:** 三矢雅子さん(おやこヨガ講師)ほか **定員:** 20組(抽選) **その他:** 託児2回あり(予約制。1人1回50円必要) **申し込み:** 10月31日までにホームページで必要事項を、こども未来政策課(☎51・2325)

自然体験プログラム☆遊びイベント21 お正月用しめ縄づくり&餅つき

とき: 12月11日(日)午前9時30分～午後2時 **ところ:** 少年自然の家(伊古部町字下り) **対象:** 5歳児～中学生と保護者 **定員:** 60人(抽選) **参加料:** 1人600円(材料費) **持ち物:** 軍手、タオル **申し込み:** 10月15日～30日に少年自然の家(☎21・2301)



おはなしのへや

日程など: 下表 **内容:** ボランティアや図書館スタッフによる紙芝居や絵本の読み聞かせ **問い合わせ:** 中央図書館(☎31・3131)

■各地区市民館など(各40分) 対象は小学生以下と保護者

とき	ところ
11月5日(土) 午前11時	前芝校区市民館(前芝町字塩見) 豊城地区市民館(今橋町)
11月12日(土) 午前10時30分	二川地区市民館(大岩町字東郷内)
11月13日(日) 午前11時	本郷地区市民館(浜道町字桜)
11月18日(金) 午前11時	南陽地区市民館(草間町字平東)
11月19日(土) 午前11時	東陵地区市民館(牛川町字乗小路) 中部地区市民館(東松山町)
11月19日(土) 午後3時	市民文化会館(向山大池町)
11月26日(土) 午前11時	青陵地区市民館(南牛川二丁目) アイプラザ豊橋(草間町字東山) 豊岡地区市民館(西岩田四丁目)

■中央図書館(各30分。木曜日は各20分)

とき	時間	対象
毎週火曜日 毎月最終水曜日	午前11時	1～3歳児と保護者
毎月第1・2・4木曜日	午前10時・10時30分・11時	1歳6か月以下の子どもと保護者
毎週土曜日	午後2時・3時	小学生以下と保護者 ※午後3時30分からは外国の絵本でどなたでも
毎月第2土曜日	午前10時45分、午後3時30分(※)	同上
毎月第3土曜日	午前11時	5歳児～小学生と保護者
毎週日曜日	午後2時	小学生以下と保護者

■大清水図書館(各30分。水曜日は各20分)

とき	時間	対象
毎月第1・第4土曜日	午後2時	小学生以下と保護者
毎月第1土曜日	午後2時30分	どなたでも ※英語のおはなし会
毎月第3水曜日	午前10時30分・11時	1歳6か月以下の子どもと保護者
毎月第3土曜日	午後2時30分	どなたでも

朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき: 11月6日、12月4日、来年1月8日の日曜日(雨天順延11月13日、12月11日、1月15日) **ところ:** 岩田運動公園、武道館、高師緑地、グリーンスポーツセンター、総合体育館、ほいっぷ **問い合わせ:** 豊橋市体育協会(☎63・3031)



豊橋市体育協会 スポーツ教室 スケート12月コース

とき: 12月4日～25日の日曜日(全4回)午前8時30分～10時 **ところ:** アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **対象:** 年長児以上 **定員:** 220人(申込順) **参加料:** 3,000円(中学生以下は2,500円) **持ち物:** 手袋、ヘルメット **その他:** 貸靴あり(使用料1回300円必要※サイズは15cm以上) **申し込み:** 10月21日午前10時から参加料(おつりのないように用意してください)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)、総合体育館、各地区体育館ほか

オレンジ・フェスタ2016 みんなでやるまい市民活動!

とき: 10月30日(日)午前10時～午後4時 **ところ:** カリオンビル(松葉町二丁目)、松葉公園(萱町) **内容:** 市民活動団体の活動紹介、飲食ブース出店、スタンプラリーなど **その他:** 詳細はホームページ参照 **問い合わせ:** オレンジプラザ(☎56・5160) npo-info@tees.jp

障害児(者)とボランティアのつどい

とき: 11月6日(日)午前8時45分～午後4時 **ところ:** さくらピア(東新町) **内容:** ボランティアスタッフとして障害児(者)とレクリエーションを通して交流します **参加料:** 500円(昼食代など) **申し込み:** 10月23日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

