

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**

## 朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

- とき** 5/6(日)、6/3(日)、7/1(日)(雨天順延5/13(日)、6/10(日)、7/8(日))7:00
- 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
- 問合せ** 豊橋市体育協会(☎63・3031)
- HP** 54759



## 特別の理由による任意予防接種 費用を助成します

骨髄移植手術などで、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に判断され、4月1日(日)から満20歳までに再接種(ワクチンにより年齢の上限あり)する場合の費用を全額助成します(自費で接種後、後日払い戻し)。なお、助成を受けるには申請が必要ですので、事前にご相談ください。

**問合せ:**健康政策課(☎39・9109)  
☎54586

## 健康づくりのためのスポーツ教室

- スローストレッチ  
**とき:**5/8~5/29の火曜日(全4回)10:00~11:00 **ところ:**牛川地区体育館 **定員:**20人(申込順) **料金:**2,000円 **申込み:**4/5(木)10:00から直接、豊橋市体育協会、牛川地区体育館
  - スポーツ吹矢  
**とき:**5/16~5/30、6/6、7/4、7/11の水曜日(全6回)13:30~15:30 **ところ:**総合体育館 **定員:**25人(申込順) **料金:**3,000円 **申込み:**4/6(金)10:00から直接、豊橋市体育協会、各体育施設
- [共通事項]その他:バレトン・ピラティス教室も開催 **問合せ:**豊橋市体育協会(☎63・3031) ☎54758



**健康コラム**

食事管理や体重管理で、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を予防しましょう。

■果物は適量を食べましょう  
片手のこぶし程度の大きさが1日分の適量です。例えば、リンゴの適量は2分の1、バナナは1本です。リンゴもバナナも食べたい場合は、それぞれ適量の半分にするなど工夫しましょう。

■健診を毎年受けましょう  
果物に含まれる食物繊維やビタミンは健康な体を維持するために大切な栄養素ですが、食べすぎると血糖値や中性脂肪が高くなります。自覚症状がなく、この状態を放置すると動

### 1日の果物の目安量



脈硬化が進み、心筋梗塞や脳血管疾患のリスクが高まります。健診を毎年受け、自分の身体の状態を常に把握しましょう。

**問合せ** 健康増進課(☎39・9141)



**PICK UP**

### 春の交通安全市民運動 交通ルール・マナーを守りましょう

4月は新入学児童・生徒や新社会人などによる、不慣れな交通環境での通学・通勤が始まることから、交通事故の発生が心配されます。歩行者や自転車を見かけたら十分注意するとともに、自転車利用者も交通ルールを守り事故防止に努めましょう。市では4月6日(金)～15日(日)の市民運動に合わせ、街頭指導などの啓発活動を実施します。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550)  
**HP** 7237

みんなが快適に通行できるように、お互いに思いやりを持った行動を心掛けましょう。



安全生活課  
横田 敦史

# 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。

### 応急手当普及員講習

所属する団体で救命講習を開催・指導する方法を学びます。  
**とき**:9/7～9/21の金曜日(全3回)9:00～17:00 **ところ**:中消防署 **対象**:市内在住・在学・在勤の方 **定員**:30人(申込順) **料金**:3,500円程度 **申込み**:7/31(火)までに郵送またはEメールで申込書を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101teate99@city.toyohashi.lg.jp)※申込書はホームページで配布 **HP** 53426

### 自転車には「カギ」をかけましょう

平成29年中に市内で発生した自転車の盗難被害459件のうち、カギをかけずに盗まれたのは300件でした。また、被害に遭った場所別に見ると、最も多いのは駐輪(車)場の156件ですが、住宅(143件)や店舗・会社など(120件)でも多くの被害が発生しています。自転車を停めたら「いつでも」「どこでも」カギをかけて、被害に遭わないようにしましょう。ツーロックにすると、より防犯効果が高まります。

**問合せ**:安全生活課(☎51・2303)



## 暮らしの **安全安心** ひとことメモ

### 地震体験車が新しくなりました!

近年発生した東日本大震災や熊本地震、発生が危惧されている南海トラフ地震などを想定した揺れ(震度7)を体験できる多機能型起震車「グラットIII」を導入しました。災害時の発電機能を備え、最大50kVA(一般家庭10軒分程度)の電力供給が可能です。

校区や町など地域の防災訓練にも出張しますので、ぜひご利用ください。

**問合せ**:防災危機管理課(☎51・3127)



### 平成29年中の特殊詐欺の発生状況

発生総数(被害額)	25件(4,597万円)
・架空請求詐欺	16件(4,085万円)
・オレオレ詐欺	6件(340万円)

不審な手紙やメールが届いたら相談を!

### 平成30年度豊橋市消防団役員が 決まりました

消防団を統括し、消防団員を指揮監督します。

**団長**:松下直弘 **副団長**:高木雅許(第一方面隊長)、山本康雄(第二方面隊長)、磯田佳邦(第三方面隊長)、糟谷真(第四方面隊長)、鈴木孝人(第五方面隊長)、中西正詞(第六方面隊長)、杉浦孝博(第七方面隊長)、鈴木章弘(第八方面隊長)※敬称略

**問合せ**:消防本部総務課(☎51・3111) **HP** 54693