

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**

## 無料クーポン券による 子宮頸がん・乳がん検診を行います

子宮頸がんは20～30歳代で、乳がんは40～50歳代で罹患者が増加します。今年度21歳(子宮頸がん検診)、41歳(乳がん検診)になる女性に6月下旬頃無料クーポン券を郵送します。詳細は同封の案内文をご確認ください。

**問合せ** 健康増進課(☎39・9136) **HP** 6749

## さくらカフェ 今日からはじめる生活習慣病予防

食生活や運動のポイントを学びます。  
とき:7/3(火)13:30～15:00 ところ:さくらピア 講師:保健師など 定員:30人(申込順) 料金:300円 その他:スイカの試食あり 申込み:6/1(金)9:00から、さくらピア(☎53・3153 ㊟53・3200) **HP** 32402

## 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:7/3～7/31の火曜日(7/17を除く。全4回)10:00～11:00 ところ:牛川地区体育館

### バレー

とき:7/6～7/27の金曜日(全4回)10:00～10:50 ところ:浜道地区体育館

**[共通事項]** 定員:各20人(申込順) 料金:各2,000円 申込み:6/6(水)10:00から直接、豊橋市体育協会、各会場 **問合せ:** 豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 56168

## 平成30年度から20・30歳の方に 歯周病検診を開始します

不十分な歯磨きが原因で、20～30歳代の歯周病予備軍が増えています。定期的な歯科検診を受けることで歯周病を予防することができます。市では、今年度20・30歳になる方に6月中旬に検診票を郵送します。受診後は、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

**問合せ:** 健康増進課(☎39・9136) **HP** 6978

## 食改さんのヘルシークッキング 夏のスタミナ食!

豚肉のスパイシーしょうが焼きなど4品を作ります。

とき:7/25(水)9:40～12:30 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:20人(抽選) 料金:500円 申込み:6/21(木)までに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9140 ㊟kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) **HP** 56027

9124)

**HP** 5526

**問合せ** 環境保全課(☎51・2388)、生活衛生課(☎39・9124)

なお、光化学スモッグに関する予報・注意報などの発令時に、携帯端末へ注意報などのメールを配信するサービスを行っています。モバイルネットあいちホームページ、豊橋ほっとメールから登録できます。

・症状が改善されない場合は医療機関を受診する

### 感じたときは

・すぐに目を洗い、うがいを  
する

・屋外での運動や自転車の使用を控え、外出を避ける

### ■目やのどに刺激を

発令時の注意点

### ■光化学スモッグ注意報

気温が高く、日差しが強い春から夏になると、光化学スモッグ(大気汚染物質)が多く発生します。光化学スモッグが発生すると、空が白く霧がかかったようになり、遠くがかすんで見えることや目やのどが痛くなるなど、人体へ影響を与える恐れがありますので以下のことに注意しましょう。



光化学スモッグに  
注意しましょう!



PICK UP

# 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。

## 自主防犯活動を支援します

### 防犯パトロール物品の配布

帽子、反射材付きタスキ、サインライトを配布します。

**対象** 10人以上の団体

### 青色回転灯の貸し出し

**対象** 警察から証明を受けた団体

**その他** 青色回転灯を使用するパトロールは豊橋警察署に申請が必要

### 安全物品の配布

反射材付きタスキまたはリストバンドを配布します。

**対象** 市内在住で夜間にウォーキングなどをする方

### [共通事項]

**申込み** 随時、申込書を安全生活課※申込書は安全生活課で配布

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550)

HP 57173

## 気象庁 危険度分布で災害情報を入手できます

大雨や洪水の警報・注意報が発表された時、気象庁ホームページの「危険度分布」や、市ホームページの「気象情報」で、地域の降雨・洪水・土砂災害の危険性を、5段階に色分けされた地図で確認することができます。災害の発生の恐れがある場合の情報入手や避難などの判断にご活用ください。

**問合せ:**名古屋地方気象台(☎052・751・5577)、防災危機管理課(☎51・3126) HP 55462

## 災害ボランティアコーディネーター養成講座

災害ボランティアセンターの設営・運営を学びます。

**とき:**7/29(日)、8/5(日)(全2回)9:30~16:30 **ところ:**あいトピア **対象:**高校生以上 **定員:**40人(抽選) **料金:**200円 **その他:**活動内容など詳細はホームページ参照 **申込み:**7/2月までに市民協働推進課(☎51・2483) HP 48273



## 自主防災活動推進大会

防災関係感謝状贈呈式、活動成果報告、講演会などを行います。

**とき:**6/9(土)9:30~12:00 **ところ:**ライフポートとよはし **講師:**木須八重子さん((公財)せんだい男女共同参画財団理事長) **定員:**1,000人(先着順) **その他:**未就学児の同伴不可。手話通訳あり **問合せ:**防災危機管理課(☎51・3182) HP 55118

## 地域を守る消防団員による 消防操法大会および放水競技大会

火災を想定した標的を放水して倒すまでのタイムを競います。

**とき:**6/3(日)8:30 **ところ:**石巻運動広場 **問合せ:**消防本部総務課(☎51・3111) HP 56053

## 給油の前に静電気を除去しましょう

ガソリン、灯油などの危険物は、生活の中で広く利用され欠かすことができない一方で、取扱方法を誤ると火災などを誘発する危険性があります。市では、危険物安全週間(6月3日(日)~9日(土))に合わせ、危険物施設の消防訓練を実施します。

**問合せ:**予防課(☎51・3120) HP 56974

## 住宅用火災警報器を点検しましょう

全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化され、まもなく10年を迎えます。「万一」に備えて点検を行いましょう。本体の点検ボタンを押す、もしくは点検紐を引くことで点検できます。

**問合せ:**予防課(☎51・3115) HP 56822

