

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でポイントを貯めた方に まいか(優待カード)をプレゼント

とよはし健康マイレージで貯めた合計ポイントが100ポイント以上の方に、市内の飲食店など約50店舗で割引などが受けられる、まいかを進呈します。応募は7月2日(月)からです。

また、9月30日(日)までに応募した方の中から、抽選で45人にQUOカード2,000円分が当たります。応募方法など詳細はホームページまたは健康政策課、市役所しょうほうひろばなどで配布のチャレンジシートをご覧ください。

**問合せ** 健康政策課(☎39-9116) **HP** 24730



## 身近に潜むキケン! 薬物乱用に注意しましょう

覚せい剤などの薬物乱用は健康に重大な影響を及ぼします。市では、7月17日(火)~20日(金)に「ダメ。ゼッタイ。」普及運動として、保健所・保健センターで薬物乱用防止のパネルを展示します。

**問合せ**:健康政策課(☎39-9101) **HP** 8272

## 朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき:8/5(日)、9/2(日)、10/7(日)(雨天順延  
8/12(日)、9/9(日)、10/14(日))7:00 **ところ**:  
岩田運動公園、武道館ほか **問合せ**:豊  
橋市体育協会(☎63-3031) **HP** 57160

## 健康づくりのためのスポーツ教室

### バレトン

とき:8/3~8/24の金曜日(全4回)10:00~  
10:50 **ところ**:浜道地区体育館 **料金**:  
2,000円 **申込み**:7/5(木)10:00から直接、豊  
橋市体育協会、浜道地区体育館

### スローストレッチ

とき:8/7~8/28の火曜日(全4回)10:00~  
11:00 **ところ**:牛川地区体育館 **料金**:  
2,000円 **申込み**:7/5(木)10:00から直接、  
豊橋市体育協会、牛川地区体育館

### ピラティス

とき:9/5~10/17の水曜日(全7回)10:00~  
11:30 **ところ**:飯村地区体育館 **料金**:  
3,000円 **申込み**:7/26(木)10:00から直接、  
豊橋市体育協会

[共通事項] **対象**:20歳以上の女性 **定員**:  
各20人(申込順) **問合せ**:豊橋市体  
育協会(☎63-3031) **HP** 57156

## 健康 コラム

### 熱中症を 予防しよう!

熱中症は、暑い環境の下に長時間いることで、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる状態をいいます。熱中症を引き起こす要因には、気温や湿度が高い、風通しが悪いなどの環境の要因、屋外での長時間の作業や運動などの行動の要因、体調不良時や持病のある方がかかりやすいなどの身体の要因の3つがあります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

#### ■予防法

・のどの渇きを感じる前に水分や塩分を補給しましょう



・気温が高くなる日を確認するようにしましょう  
・日傘や帽子も合わせ、涼しい服装に心掛けましょう  
・外出時には、涼しい場所をみ  
んなでシェアするため  
にクールシェアスポットとして指定  
されている公共施設や協  
力店に立ち寄り、暑さをしのぎ  
ましょう

**問合せ** 健康政策課(☎39-  
9111) **HP** 57733

1.姿勢を低く

2.頭を守り



3.じっとする

地震の揺れから自分の命を守ろう

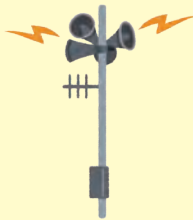


PICK UP

### 緊急地震速報の訓練放送を行います

7月5日(木)10:00頃に同報系防災無線(市内63か所)、豊橋防災ラジオで速報チャイム音の後に「大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」(3回)と放送が流れます。自分の身を守る行動「姿勢を低く、頭を守り、じっとする」(シェイクアウト)を行いましょ

問合せ:防災危機管理課(☎51・3127) HP 57141



### ワークショップ 消防団PR事業

ラップを使った応急手当などを学び、アクセサリを作ります。

とき:8/4(土)10:00~12:00 ところ:中消防署 講師:女性消防団員 定員:20人(申込順) 料金:300円 申込み:7/2(月)9:00から消防本部総務課(☎51・3111) HP 57144



### 防災管理新規講習会

とき:8/2(木)9:30~16:00 ところ:中消防署 対象:東三河地域に在住・在勤で、防災管理の必要な防火対象物の関係者 定員:50人(申込順) 料金:3,600円 申込み:7/9(月)~7/20(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) HP 17288

### 平成30年1~5月の特殊詐欺の発生状況(暫定値)

発生総数(前年比)	13件(1件減)
・還付金等詐欺	8件(8件増)
・オレオレ詐欺	5件(3件増)

一人で判断せず、  
家族や警察に  
相談しましょう!

# 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。



### 夏の交通安全市民運動

この時期は、屋外で遊ぶ子どもたちや、夕涼みなどで外出する高齢者が増えます。子どもや高齢者を見掛けたら、車の速度を落とし、横断歩道は歩行者優先を徹底するなど思いやり運転を実践しましょう。市では7月11日(水)~20日(金)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

### さくらピア 夏休み親子防災教室

新聞紙を使った座布団・スリッパの作り方と知的障害について学びます。

とき:7/21(土)10:00~12:00 対象:市内在住・在学の小学生以上と付添者 講師:豊橋障害者(児)団体連合協議会 定員:50人(申込順) その他:手話通訳・要約筆記などあり 申込み:7/3(火)9:00から、さくらピア(☎53・3153)53・3200) HP 32402

### 応急手当ベビーコース

乳幼児への心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

とき:8/10(金)9:30~11:30 ところ:中消防署 定員:20人(抽選) その他:子どもの同伴可 申込み:7/20(金)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、年齢、電話番号、同伴する子どもの人数・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101)teate99@city.toyohashi.lg.jp) HP 53429

### 防火管理者(甲種・乙種) 資格取得講習会

とき:[①甲種] 8/18(土)9:30~16:00、8/19(日)9:30~15:00(全2回)[②乙種] 8/18(土)9:30~16:30 ところ:市役所講堂 対象:東三河地域に在住・在勤で、防火管理者の選任が必要な対象物の関係者 定員:①②合わせて90人(申込順) 料金:①5,500円②5,000円 申込み:7/30(月)~8/1(水)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) HP 17281