

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

ウエルネス2018

アーチェリー、ネオホッケー、ペタンクなどを体験します。

とき:10/8(祝)9:30~15:00 ところ:総合体育館と周辺

その他:先着200人に参加賞あり

ウエルネス・ウォーク

会場まで約10kmを歩きます。

定員:300人(申込順) その他:集合は8:30~9:00に豊橋駅南口駅前広場。小雨決行

申込み:9/1(土)~9/30(日)に豊橋市体育協会(☎63・3031)

[共通事項]問合せ:豊橋市体育協会 HP 60899

エイズ夜間検査(無料)を行います

HIV抗体検査(5cc程度の採血あり)を行います。

とき:10/1(月)18:00~20:00 ところ:保健所・保健センター

その他:検査結果は採血終了から約1時間後(確認検査が必要な場合は約10日後)に手渡し。検査は匿名で実施。毎週水曜日13:30~15:00に即日検査も実施

問合せ:健康政策課

(☎39・9104) HP 49945

大清水図書館健康講座

日常生活の中でできる簡単な筋力トレーニングを学びます。

とき:10/16~10/30の火曜日(全3回)

10:00~11:30 ところ:大清水まなび交流館「ミナクル」

対象:おおむね40歳以上の方

講師:尼崎光洋さん(愛知大学准教授)

定員:30人(抽選) 申込み:9/28(金)

17:00までに大清水図書館(☎39・5900)

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:10/2(火)、10/16(火)、10/23(火)、10/30(火)

(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:9/6(木)10:00から直接、豊橋市体育協会、牛川地区体育館

問合せ:豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 60900

食改さんのヘルシークッキング 秋だ!きのこだ!全員集合!

鯖ときのごまみそ煮などを作ります。

とき:10/23(火)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:9/20(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 60349

HP 15390
問合せ 健康増進課(☎39・9145)

- 周囲との会話が減った
- 一人でいることが多くなった
- 頭痛・めまい・吐き気などの訴えがある
- 周囲が気付く変化
 - 以前より表情が暗く元気がない
 - 仕事や家事の能率が落ちミスが増えた
 - 寝つきが悪い、途中で目が覚める

- 自分自身が気付く変化
 - 気分が落ち込んでいる
 - 何事にも興味がもてない
 - 朝からぐったりと疲れている
 - 食欲がない
- 機関を勧めましょう。
- 以下の項目に当てはまる方は相談機関へ相談しましょう。



こころのSOSに
気付こう

豊橋では、年間約60人が自殺しています。これは、交通事故死亡者数の約4倍になります。自殺は過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因が関係しており、その多くが「追い込まれた末の死」です。このSOSは自分では気付きにくい場合もあります。周りの人は変化に気付いたら、まずはやさしく声を掛け、話を聞いて、相談・医療機関を勧めましょう。



PICK UP

家具の固定と 身近な危険箇所の確認をしましょう

過去の地震では多くの人が家具や家電の転倒による被害にあっています。寝室の家具や、重量のある家具・家電を優先的に固定するなど転倒を防止しましょう。また、普段からブロック塀や屋根瓦など倒壊や落下の恐れのある屋外の危険箇所を確認しておき、地震が発生した際は近づかないようにしましょう。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3127) HP 59857

切れた電線に触らないでください

雷や台風が多くなるこの時期は、落雷や強風による飛来物により、電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、触らずに中部電力(株)豊橋営業所(☎0120・985・633)へご連絡ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116) HP 51218

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

早めにライトを点灯しましょう!

秋は、日没が早くなり、ドライバーからは歩行者や自転車の動きが見えにくくなります。日没時刻のおおむね1時間前にライトを点灯しましょう。また、歩行者や自転車利用者はドライバーからよく見えるように反射材用品の着用を心掛けましょう。なお、市では9月21日(金)~30日(日)に街頭啓発を行います。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 7237

平成30年1~7月の還付金等詐欺の誘導別被害状況(暫定値)

- ・スーパーの無人ATMコーナー 5件
- ・コンビニの無人ATMコーナー 3件
- ・書店の無人ATMコーナー 1件
- ・銀行の無人ATMコーナー 1件

電話をしながら
操作していたら
声掛けをしましょう!

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。

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習・救命入門コース

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき:[普通救命講習]①10/13(土)②11/18(日)③12/15(土) 13:30~16:30[救命入門コース]④12/8(土)10:00~11:30、13:30~15:00

と
ころ:中消防署 対象:①~③中学生以上④小学4年生以上 定員:①~③各30人④各20人(申込順)
その他:①~③は修了証、④は参加証を交付 申込み:各前月1日から中消防署(☎52・0119) HP ①53431②53432③53435④59856



山地災害にご注意を!

近年、全国で豪雨などによる山地災害が多発しています。普段から危険箇所を知るとともに、落石、斜面の亀裂、川の濁りなど山の危険信号に気付いたら避難してください。愛知県東三河農林水産事務所林務課、農業支援課、県ホームページで、危険箇所マップを公開しています。

問合せ:愛知県東三河農林水産事務所林務課(☎35・6176)、農業支援課(☎51・2475) HP 56777

親子防災チャレンジキャンプ 我が家の防災プランをつくろう!

新聞紙を使った座布団作りや炊き出しなどを行います。

とき:11/3(祝)13:00~11/4(日)12:00※1泊2日 ところ:野外教育センター 対象:小学3年~中学生と保護者 講師:防災士ほか 定員:10家族(抽選) 料金:1人2,000円 申込み:9/4(火)~9/20(木)に少年自然の家(☎21・2301) HP 9815