

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

とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 ミニトマトでおしゃれにイタリアン

ミニトマトとサバのアクアパッツァなどを作ります。

とき:11/16(金)9:40~13:00 **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:**食生活改善推進員ほか **定員:**20人(抽選) **料金:**500円
申込み:10/25(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 60916

こころとからだの健康講座

アルコールが心や身体に及ぼす影響について学びます。

とき:11/29(木)14:00~16:00 **ところ:**保健所・保健センター **対象:**市内在住の方 **講師:**中尾春壽さん(愛知医科大学肝胆膵内科特任教授) **その他:**豊橋はまゆう断酒友の会によるアルコール相談会などあり **申込み:**11/22(木)までに健康増進課(☎39・9145) HP 6779

健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

とき:①11/2(金)、11/9(金)、11/16(金)、11/23(祝) ②12/7~12/28の金曜日(全全4回)10:00~10:50 **ところ:**浜道地区体育館 **対象:**20歳以上の女性 **定員:**各20人(申込順) **料金:**各2,000円 **申込み:**①は10/4(木)、②は11/8(木)10:00から直接、豊橋市体育協会、浜道地区体育館 **問合せ:**豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 60956

ヘルシー料理で
身体の中から健康に!



けんとかん

朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき:11/4(日)、12/2(日)、来年1/6(日)(雨天順延11/11(日)、12/9(日)、来年1/13(日))7:00 **ところ:**岩田運動公園、武道館、高師緑地ほか **問合せ:**豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 60920



HP 17678
問合せ 健康増進課(☎39・9141)

また、健診を受けずにいたため、糖尿病などの病気が重症化し、高額な医療費を支払うことになった例もあります。年に1回は健診を受け、健康な身体を保ちましょう。

また、健診を受けずにいたため、糖尿病などの病気が重症化し、高額な医療費を支払うことになった例もあります。年に1回は健診を受け、健康な身体を保ちましょう。

健康 コラム

健診で身体の
状態を確認しよう

元気なときは健診を面倒に感じてしまいがちですが、病気になる「もっと早く健診を受けていれば」と後悔することになるかもしれません。年に1回健診を受けることで、病気を早期に見つけられるほか、1年前と比較して体の経年変化を確認することができ、保健指導によって自分に合った生活習慣を改善し、病気の予防につながります。



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。

PICK UP

災害時には災害対策本部を設置します

市では、地震、台風、大雨などにより、災害が発生した場合や発生のおそれがある場合に災害対策本部を設置します。災害対策本部から「避難に関する情報」が発令されたら、避難行動を取りましょう。また、災害の通報や問い合わせなどは、災害対策本部(☎51・2055)に連絡してください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3127) HP 48529

避難に関する情報

区分	とるべき行動
避難準備・高齢者等避難開始	避難の準備 避難に時間を要する方は避難を開始
避難勧告	避難を開始 屋外が危険な場合は、屋内の高い所に避難
避難指示(緊急)	直ちに避難 屋外が危険な場合は、屋内の高い所に直ちに避難

ハザードマップを確認しましょう

7月上旬の豪雨では西日本をはじめ、多くの地域に河川の氾濫などで、甚大な被害が発生しました。日頃から①洪水、②土砂災害ハザードマップなどを確認し、避難経路などを考えて災害に備えておきましょう。ハザードマップはホームページで閲覧できます。

問合せ:河川課(☎51・2535) HP ①60819②60816

暮らしの安全安心ひとことメモ

自動車の部品ねらいなどにご注意を

市内では、自動車の部品ねらいが平成30年1~7月に70件発生しており、県内で2位の発生件数となっています。特に、ナンバープレートの盗難が多発しています。盗難防止用のネジなど防犯グッズを活用しましょう。また、車上ねらいや自動車盗も後を絶ちません。車を離れるときは、車内に荷物を置いたままにしないようにし、家の敷地内であっても必ず施錠しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 61314

緊急地震速報の訓練放送を行います

11月1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)を行いましょう。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3127) HP 60766

防犯ボランティア養成アカデミー

泥棒目線で考える防犯対策について学びます。

とき:11/6(火)13:30~16:00 ところ:市役所講堂 講師:柴山明輝さん(日本防犯住宅協会会長)ほか 定員:50人程度(申込順) 申込み:10/23(火)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2550) 56・0123 apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp) HP 61313

応急手当ベビーコース

乳幼児に対する心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

とき:11/11(日)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:10/15(月)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 53433

歩行者などの安全を守りましょう

生活道路における車両交通量や速度を抑制するために、交通事故が多発する恐れのある区域を「ゾーン30」と定め、最高速度30km/hの速度規制やクラックなどの交通安全対策を施しています。「ゾーン30」の出入り口に標識を設置していますので制限速度を守り、安全運転を徹底しましょう。



問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 56912