

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

ライザップ 豊橋市×RIZAP 健康セミナー

生活習慣に関する知識や自宅でできる簡単なトレーニング方法を学びます。
とき: 12/9(日)10:00~12:00 ところ: 保健所・保健センター 対象: 市内在住・在勤で30~59歳の方 講師: RIZAPトレーナー 定員: 80人(申込順) 申込み: 11/26(月)9:00から東京海上日動火災保険(株)(☎32・8362) 問合せ: 健康政策課(☎39・9116) HP 61374

歯科検診を受けましょう

歯を失うと認知症を発症する危険性が1.9倍に高まるほか、歯の本数が少ないとうまく噛むことができず、柔らかい食べ物の摂取量が多くなり、野菜の摂取量が減ることでメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になりやすくなるなど、口の健康状態が全身の健康状態に影響することが明らかになっています。今一度、自分の歯の健康状態を見直し、定期的に歯科医院で診てもらうことで、口だけでなく、全身の健康維持につなげましょう。

問合せ: 健康増進課(☎39・9136) HP 52080

わかりやすい公開講座 知って学ぼう糖尿病

とき: ①11/13(火)9:00~12:00 ②11/16(金)10:00~13:00 ところ: ①成田記念病院 ②市民病院 その他: 11/12(月)~11/16(金)に保健所・保健センターで糖尿病予防のパネル展示あり 問合せ: 健康増進課(☎39・9140) HP 61271

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: ①12/4(火)、12/11(火)、12/18(火)、来年1/8(火) ②1/22(火)、1/29(火)、2/5(火)、2/19(火) ③2/26(火)、3/5(火)、3/12(火)、3/19(火)(各全4回)10:00~11:00 ところ: 牛川地区体育館 定員: 各20人(申込順) 料金: 各2,000円 申込み: ①は11/8(木)、②は12/6(木)、③は1/9(水)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 61528

休日・夜間エイズ検査を受けましょう

とき: 11/25(日)9:00~11:00、11/28(水)18:00~20:00 ところ: 保健所・保健センター その他: 検査結果は5cc程度の採血終了から約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 問合せ: 健康政策課(☎39・9104) HP 49945



とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 野菜たっぷりベジ餃子

豆腐と野菜を使った餃子などを作ります。
とき: 12/18(火)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: 11/29(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 61362

しょっかい 食改さんのヘルシークッキング ワンプレートでにぎやかおせち

赤い豆ごはんや松風焼きなどを作ります。
とき: 12/21(金)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: 11/21(水)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 61221

インフルエンザワクチン予防接種の 予約状況を確認できます

市内の医療機関のインフルエンザワクチン予防接種の予約状況を豊橋市医師会ホームページで確認できます。

問合せ: 豊橋市医師会(☎45・4911)、健康政策課(☎39・9111)



予防接種予約状況QRコード



PICK UP

小規模な飲食店などに 消火器具の設置が必要になります

平成28年に新潟県で発生した糸魚川市大規模火災を受け、こんろなどの火を使用する厨房設備や調理用器具を設けた飲食店などは原則、来年10月1日(火)から建物の延床面積にかかわらず消火器具の設置が必要になります。個人で設置するか、業者などに委託して期限までに設置してください。

問合せ: 予防課(☎51・3115) HP 60908

秋の火災予防運動

空気が乾燥すると、火災が発生しやすくなります。住宅用火災警報機や消火器などを万が一に備えて確認しましょう。

廃消火器の回収

とき: 11/1(木)~11/22(木)※ 予防課は土・日曜日を除く
ところ: 各消防署、予防課 対象: 個人所有の10型以下のもの
料金: 1本1,000円(リサイクルシールが貼付してある消火器は1本500円)

市内一斉サイレン吹鳴と放送

とき: 11/9(金)~11/15(木)20:00

[共通事項]

問合せ: 予防課(☎51・3115) HP 60800

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

津波から身を守りましょう

南海トラフ地震による津波は、太平洋側では最大19mの津波が最短4分で、三河湾側では最大2.9mの津波が最短77分で岸に到達すると予測されています。地震の揺れを感じたら直ちに海や河川から離れ、高台などへ避難しましょう。避難が遅れた方は、近くの市指定の津波避難ビルや津波防災センターなどに一時的に避難してください。津波から身を守るには遠く、高く逃げるのが重要です。津波避難ビルなどはホームページで確認できますので、普段から避難できる場所を確認しておきましょう。

問合せ: 防災危機管理課(☎51・3127) HP 23377

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。

消火器具の点検をしましょう

消火器具の設置が必要な飲食店などは、器具の点検を6か月ごとに実施し、1年に1回消防署長に報告する必要があります。本体容器に変形や損傷がないか、安全栓がしっかりと装着されているかなど確認をしましょう。

問合せ: 予防課(☎51・3115) HP 60908

上級救命講習

心肺蘇生法、外傷の手当の仕方、搬送法などを学びます。

とき: 12/9(日)9:00~17:00 ところ: 中消防署 対象: 中学生以上 定員: 20人(抽選) その他: 修了証を交付
申込み: 11/15(木)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101 teate99@city.toyohashi.lg.jp) HP 53434

防災体験講座

起震車、AEDなどの体験を通して、防災について学びます。

とき: 12/8(土)10:00~12:30 ところ: 青少年センター 対象: 市内在住の方 定員: 100人(申込順) 申込み: 11/1(木)から青少年センター(☎46・8925) HP 16908

暴力団のない安全で 住みよいまちを目指しましょう

県内には約1,700人も暴力団員がおり、本市でも薬物事件や脅迫事件の犯人として検挙されています。暴力団は覚せい剤の密売や用心棒代などのみかじめ料の徴収のほか、暴力団員であることを隠して社会に進出し、恐喝などを行っています。暴力団から危害を受けないためにも、暴力団とは関わりを持たず、不当な要求を受けた場合などは、ためらわずに豊橋警察署刑事課暴力係(☎54・0110)に相談しましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) HP 61832