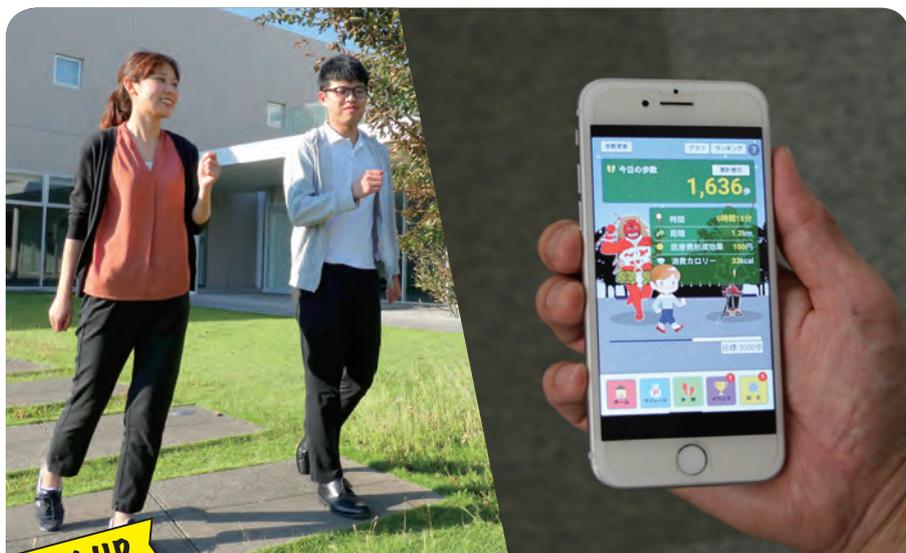


元気に健やかに

# 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**

## ウォーキングアプリを配信しています

スマートフォンなどを持って歩くだけで、とよはし健康マイレージを貯めることができる「とよはし健康マイレージアプリ」を配信しています。歩いた距離や消費カロリーなどが自動で表示されるほか、グループで歩数を競い合うランキング機能などがあります。

問合せ:健康政策課(☎39・9116) HP 24730



App Store



Google Play

## しょっかい 食改さんのヘルシークッキング 乳製品で元気もりもり!

シェパーズパイと彩りサラダなどを作ります。

とき:1/22(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:12/20(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 61719

## 健康コラム

骨粗しょう症を知り、骨太な生活を!

骨密度は、18歳をピークに40代半ばまでは、ほぼ一定ですが50歳前後から低下します。骨がもろくなる量が、骨を作る量を上回るため、健康な骨を維持できなくなり、ちょっとした転倒でも股関節や手首などの骨が折れやすくなります。食事や運動に気を配ることで、骨密度の低下を抑えることができます。以下のように気を付けて、いつでも健康で骨太な生活を送りましょう。



### 骨の健康度をチェックしましょう

次の項目に1つでも当てはまる方は、骨粗しょう症の疑いがありますので、注意しましょう。

- 閉経した女性
- 牛乳や乳製品、小魚などをあまり摂らない
- 毎日お酒を飲む
- 喫煙する
- 外出の機会が少なく、日光を浴びる時間が少ない

### カルシウムを摂りましょう

1日3食きちんと食べることが大切です。主食(ご飯、パンなど)、主菜(魚、肉、卵など)、副菜(野菜、きのこなど)のバランスの良い食事に、200mlの牛乳やヨーグルトなどカルシウムの吸収率が高い乳製品を追加しましょう。



### 徒歩や自転車で行動しましょう

骨は、負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなります。出動や買い物際の移動手段は、徒歩や自転車などを取り入れましょう。

### 検診を受けましょう

1月11日(金)・26日(土)午前9時30分~11時に保健所・保健センターで40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象とした骨粗しょう症検診を行います。  
問合せ 健康増進課(☎39・9136) HP 6749



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。

## 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]①1/20(日)②2/16(土)③3/17(日)13:30~16:30[救命入門コース]④2/10(日)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(各申込順) 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 ①53436②53437③53439④61747

## 防災講座 家族を守る! 災害情報・耐震化・避難所生活

とき:2/2(土)、2/9(土)、2/16(土)(全3回)13:30~15:00 ところ:東部地区市民館 申込み:1/16(水)までに東部地区市民館(☎63・3810) HP 23387

## まなぼうさい 花園商店街防災フェスタ

起震車、水消火器などの体験を通して、防災について学びます。

とき:12/9(日)10:00~16:00(起震車体験は13:00~16:00) ところ:花園商店街 問合せ:防災危機管理課(☎51・3126) HP 62256

## 暮らしの **安全安心** ひとことメモ

### 災害時に必要な備蓄品を準備しよう

災害はいつ起こるかわかりません。10月の台風24号では市内で大規模な停電が発生し、スーパーマーケットやコンビニエンスストアの食料品などが品薄になりました。いざという時のために日頃から、水やレトルト食品などの食料品、常備薬や手回し発電機などの生活用品を備えておくことが重要です。ライフライン(電気・ガス・水道)の復旧にかかる目安となる3日分の備蓄を最低限に、可能な限り1週間分準備しましょう。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3127)

## 豊川圏域水防災シンポジウム

水害に対する避難のあり方について公開討論などを行います。

とき:12/23(祝)13:30~16:00 ところ:公会堂 講師:片田敏孝さん(東京大学大学院特任教授) 定員:600人(申込順) 申込み:12/17(月)までに、はがき、ファックスまたはEメールで住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を豊橋河川事務所総務課(〒441-8149中野町字平西1-6☎48・2111☎48・8132) cbr-toyohashi@milit.go.jp HP 62329

## 歩いて学ぶ 防災マップのつくりかた

水上ビル周辺の危険箇所を探し、防災マップを作ります。

とき:1/17(木)13:00~17:00 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」ほか 定員:30人(申込順) 申込み:随時、住所、氏名、年齢、電話番号を防災危機管理課(☎51・3182☎56・2122) HP 62328

## 架空請求のはがきにご注意を!

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」などと書かれたはがきの送付に関する相談件数が、昨年4~9月までの件数と比べて、3倍以上となる402件、東三河消費生活総合センターに寄せられています。差出人は、「法務省管轄支局」など公的機関と思わせる架空の名称になっています。はがきが届いたら記載された連絡先には電話をせず、心配な時は東三河消費生活総合センター(☎51・2305)にご相談ください。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 62372

## 飲酒運転しない・させないを徹底しましょう!

12月は、県内での飲酒運転による人身交通事故の件数が、過去5年間で111件と他の月と比べて最も多くなっています。飲酒運転は本人の意識で防ぐことができます。また、飲酒運転は運転者だけでなく、車両提供者や同乗者も5年以下の懲役または100万円以下の罰金など処罰の対象となります。「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「酒を飲んだ人に運転させない」を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 7237