

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

豊橋いきいき健康マップ展

自治会などが作成した13地区のウォーキングマップを展示します。

とき: 2/13(水)~2/28(木) ところ: 保健所・保健センター 問合せ: 健康増進課(☎39・9140) HP 55056

豊橋市民病院健康教室

胃がん治療の最前線について学びます。
とき: 3/16(土)10:00~11:30 講師: 平松和洋(一般外科第一部長) 定員: 120人(申込順) 申込み: 3/8(金)までに住所、氏名、電話番号を予防医療センター(〒441-8570住所不要☎33・6271) ※ホームページからも申し込み可

また、市では健康診断を受けた方の中で、生活習慣病を発症する危険性が高く、改善が期待できる方に対して、無料で保健指導を行っています。



健康診断などの結果をきちんと確認していますか。結果を確認することで身体の変化を知り、心臓病や脳卒中など深刻な生活習慣病の早期発見・治療につなげることができます。



健診の結果を見直そう!



健師や管理栄養士から指導を受けた結果、半年後に体重の減少や血圧の低下など、さまざまな成果が出た方もいます。毎年、健診を受けて結果を見直し、体質改善に向けて取り組みましょう。
問合せ 健康増進課(☎39・9141) HP 17678

夜間エイズ検査(無料)

HIV抗体検査(5cc程度の採血あり)を行います。
とき: 3/4(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 問合せ: 健康政策課(☎39・9104) HP 49945



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

平成31年度防災訓練の受け付けを開始します

各自主防災会などが実施する防災訓練に職員を派遣するほか、水消火器や煙体験装置を貸し出します。

対象 ①校区防災訓練②町防災訓練③各種団体防災訓練

申込み 2/4(月)10:00から直接または電話で訓練概要を①③は防災危機管理課(☎51・3126)、②は中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)

HP 63291

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:3/9(土)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:2/15(金)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** 61749

さくらピア 3.11を忘れない集い

台風24号による大規模停電について振り返りながら話し合います。
とき:3/10(日)13:00~15:00 **講師:**防災危機管理課職員 **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:**2/1(金)9:00から、さくらピア(☎53・3153) **HP** 32402

避難所のつくり方 HUG(避難所の運営体験)

避難所の運営をカードゲームを使って学びます。
とき:2/16(土)9:30~12:30 **ところ:**穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 **定員:**30人(申込順) **申込み:**随時、防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 63292

廃消火器の回収

とき:2/22(金)~3/8(金)※消防署は土・日曜日でも可 **ところ:**各消防署、予防課 **対象:**個人所有の粉末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) **問合せ:**予防課(☎51・3115) **HP** 63289

市内一斉サイレン吹鳴と放送

とき:3/1(金)~3/7(木)20:00 **問合せ:**予防課(☎51・3115) **HP** 63289

暮らしの安全安心ひとことメモ

10年経つと役立たず!?あなたの家の住宅用火災警報器は火事を知らせてくれますか?

火事で恐ろしいのは起きたことに気付かず、対応が遅れることです。避難や消火活動が遅れると、自分の財産だけでなく、大切な家族の命、近隣の方の安全をも危険にさらしてしまいます。そのため、いち早く火事の発生を知らせる住宅用火災警報器の設置が重要です。しかし、近年、電池切れや機器についたほこりでセンサーが反応せず、正常に警報音が鳴らないケースが見受けられます。月に1度は機器のボタンを押す、または引き紐を引いて警報音が流れるか確認しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115)



平成30年中の特殊詐欺被害(暫定値)

※()内は前年比

被害額	約7,600万円	(約3,000万円増)
発生総数	21件	(4件減)
・還付金等詐欺	11件	(9件増)
・オレオレ詐欺	8件	(2件増)
・その他の特殊詐欺	2件	(15件減)

お金を請求される
突然の電話などは
家族や警察に相談を!