

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**

## 健康づくりのためのスポーツ教室

### らくらくフィットネス

とき: 4/2~4/23の火曜日(全4回) 10:00~11:00 ところ: 牛川地区体育館

### バレトン

とき: 4/5~4/26の金曜日(全4回) 10:00~10:50 ところ: 浜道地区体育館

[共通事項] 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: 3/7(木)10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 63254

運動で健康的な身体を作ろう!



けんとかん

## 健康コラム

### 乳がんを早期発見しよう

乳がんは乳房の中にある乳腺にできるがんで、日本人女性の11人に1人がかかるといわれています。40~50代をピークに罹患者数が増加しており、肥満や女性ホルモンとの関係、乳がんの家族歴など、さまざまな要因が発症に関係していると考えられています。

乳がんは早期発見することで治る可能性の高い病気です。早期発見のためには定期的な検診と日頃からの自己検診が大切です。

#### 月に1回、自己検診をしましょう!

乳がんは、身体の表面に近い部分にできるため、自分で見つけることができる唯一のがんです。月経後、1週間以内に1回、自己検診を行いましょう。閉経後は、誕生日や記念日など覚えやすい日に行いましょう。

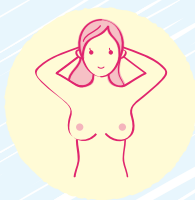
①鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形をよく見ましょう。

「くぼみ」

「ただれ」

「赤み」はありませ

んか?



②立った状態または、仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れ、乳房外側の上部に注意し、4本指で10円玉大の「の」の字を書くように乳房をゆっくり触りましょう。「しこり」はありませんか?



③指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか確認しましょう。「血の混じったような分泌物」は出ませんか?



①~③に該当する場合は、気になることがあるときは、乳腺外科で診察を受けましょう。

HP 問合せ 健康増進課(☎39・9136) 6749



**PICK UP**

## 避難所のトイレ不足を解消 マンホールトイレ見学会

災害時に役立つマンホールトイレの使い方を見学します。

**とき** ①3/17(日)9:30～10:30②3/17(日)12:00～13:00③3/18(月)16:00～17:00④3/23(土)10:00～11:00(雨天中止)

**ところ** ①汐田小学校②福岡小学校③岩田小学校④富士見小学校

**問合せ** 防災危機管理課(☎51・3116)

**HP** 63658

災害時に備えてマンホール  
トイレの使い方を見ましょう。

防災危機管理課  
古谷 智晴



# 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

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

**とき**: 4/20(土)、5/19(日)、6/15(土)

9:00～12:00 **ところ**: 中消防署

**対象**: 中学生以上 **定員**:

各30人(申込順) **その他**: 修

了証を交付。7月以降の日程

など詳細はホームページ参

照 **申込み**: 各前月1日から

中消防署(☎52・0119) **HP**

15401



## 東日本大震災追悼サイレン

同報系防災無線(市内63か所)でサイレンを鳴らします。  
震災で犠牲になった方に追悼の黙とうをお願いします。

**とき**: 3/11(月)14:46から1分間 **問合せ**: 防災危機管理課

(☎51・3126) **HP** 63747

## 自転車保険に加入しましょう

自転車乗用中の事故で歩行者を死傷させ、その賠償額  
が高額になる事例が発生しています。平成25年に神戸市  
で、小学生が歩行中の女性と衝突し、頭蓋骨骨折などの  
重傷を負わせた事件では、小学生の母親に約9,500万円  
の支払命令が出されました。加害者にならないためにも  
交通ルールを守ることはもちろん、万が一に備えて自転  
車保険に加入しましょう。

保険にはさまざまな種類  
があるため、保険の内容  
を確認することが大切で  
す。他者に損害を与えた  
場合に補償する個人賠償  
責任保険など必要な保険  
に加入しましょう。

**問合せ**: 安全生活課(☎51・  
2550) **HP** 62643



## 暮らしの安全安心ひとことメモ

### 火災から命を守りましょう

昨年、市内では111件の火災が発生し、6人の死者がしました。出火の原因は放火(疑いを含む)、たき火・たばこの不始末、  
こんろの使用による不注意が上位を占めています。「寝たば  
こはしない」「火の元から離れる時は火を消す」など防火の習慣  
を身に付けましょう。また、燃えやすいものを家の周りに置くと、  
放火犯に狙われやすくなる場合があります。放火されない環境  
作りを心掛けましょう。

**問合せ**: 予防課(☎51・3115) **HP** 24737

### 平成30年中の住宅を狙った侵入盗被害の手口(暫定値)

※( )内は前年数値

発生総数	105件(148件)
・ガラス破り	59件(63件)
・無締まり	41件(65件)
・その他	5件(20件)

補助錠の設置や  
防犯フィルムを貼るなど  
窓を強化しましょう!