

# Toyohashi とよはし Health 健康 Magazine マガジン

Vol. 03  
Dec, 2025



5分  
で読める

ビジネスパーソンのため  
豊橋市役所の健康お役立ち情報

## 健康情報誌

### CONTENTS

- 観光プロモーション課
- 長寿介護課
- 生活衛生課
- こども保健課
- 健康増進課

5課 から

6 件の  
お知らせ

発行



SDGs 未来都市  
豊橋市

健康増進課 健康なまちづくりG  
☎0532-39-9116



## 01 「スマドリ」してみませんか？

【観光プロモーション課】

約65万人の人出のもと、10月18日、19日に盛大に開催された豊橋まつり。今年の豊橋まつりは、観光物産博覧会での「スマドリ」啓発をテーマとして実施しました。

「スマドリ」(スマートドリンクの略称)とは、飲む人も飲まない人も、自分の体質や気分、シーンに合わせて適切なドリンクをスマートに楽しむ、飲み方の多様性のことです。

会場内のスマドリ啓発ブースで行われた「わたしのスマドリ宣言」では、約2千人の参加者の方が、自分のお酒との付き合い方についてのマイルールを宣言し、約40%の方が「お酒を無理に飲まない、無理に人に勧めない」と宣言されました。お酒を飲む機会が増えるこの季節。飲む人も飲まない人もお互いが尊重しあえる、スマートなお酒との付き合い方を考えてみませんか？



飲む人も飲まない人も、  
みんな飲みトモ。



啓発ブースで「スマドリ宣言」する市民の皆さん

# 動画に合わせて 楽しく健康づくり♪

豊橋市のご当地体操

# ええじゃないか豊橋ほの国体操

運動不足の方に  
おすすめ！

「ええじゃないか豊橋 ほの国体操」は、高齢者の健康づくり・介護予防に役立つ豊橋市オリジナルの体操です。高齢社会が進む中で、いつまでも健康でいきいきと暮らせることを目指し、制作しました。

豊橋市民にお馴染みの曲などに合わせて、楽しく体を動かすことができます。年齢を問わず、運動不足解消やリフレッシュにもご活用ください。

豊橋市ホームページで  
動画を閲覧できます

豊橋市 ほの国体操 検索



### シャキシャキバージョン

立った姿勢や  
マット上で行  
う体操。  
7メニュー  
(全57分)

動画



### 座位版

座った姿勢で  
行う体操。  
6メニュー  
(全45分)

動画



### エールバージョン

座った姿勢で行う体操。  
「脳」「お口」「体」を動かす。  
(解説込み16分33秒)

動画



- ・リハビリ専門職が体操を監修しています
- ・“加齢に伴い低下しやすい機能”に対応した内容です
- ・各5～15分程のメニューで、手軽に取り組みます

問い合わせ  
豊橋市役所 長寿介護課  
電話 0532-51-2339

## ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう



ノロウイルスは、少量でも手指や食品などを介して口から感染し、下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを起こします。ノロウイルスによる食中毒は冬期に多く、大規模な食中毒になりやすいため特に注意が必要です。

食品を取り扱う人がノロウイルスを保有していると、調理や配膳過程において食品を汚染してしまう場合があります、そこから食中毒になってしまう可能性もあります。

## 家庭でできる食中毒予防をご紹介します

### 1. 作業前などの手洗い



- トイレの後、調理の前、食事の前は忘れずに
- 汚れの残りやすいところは丁寧に  
(指先、指の間、親指周り)

### 2. 調理する人の健康管理



- 普段から食べ物や家族の健康状態に注意する
- 症状のある時は食品に直接触らない

### 3. 食品の十分な加熱



- 中心部を85~90℃で90秒以上加熱する
- 二枚貝は特に注意！

### 4. 調理器具の消毒



- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯や塩素消毒液(200ppm)で消毒する

### 塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を覆す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

アルコールは効果が薄いので塩素消毒がいいですよ！



もっと知りたい方はこちら(厚生労働省ホームページ)→→→



## 「塗る」「みがく」「すすぐ」 3つの「フッ素習慣」で こどもの“むし歯ゼロ”へ



### フッ素はむし歯予防に効果的！

フッ素は、歯の表面を強くして、むし歯菌の働きを抑える働きがあり、むし歯予防にとっても役立ちます！

### 効果も安全性も問題なし！

フッ素は、正しく使えば安全で、世界中でむし歯予防に使われていますので、安心して続けられます。

フッ素を活用したむし歯予防の方法をご紹介します。

※『フッ素』は一般的な呼称であり、正確には『フッ化物』です

#### ① 「塗る」



フッ素塗布

- ・ 歯科医院で定期的に塗ります。
- ・ 塗る間隔は歯医者さんと相談しましょう。

#### ② 「みがく」



フッ素入りの歯みがき剤

- ・ 毎日の歯みがきで使います。
- ・ ペースト状が一般的ですが、ジェル状、泡状や液状があります。
- ・ 年齢に応じてフッ素濃度が変わります。購入の際はご注意ください。

歯が生えてから2歳      フッ素濃度900～1,000ppmの歯みがき剤を米粒程度

3～5歳              フッ素濃度900～1,000ppmの歯みがき剤をグリーンピース程度

6歳～成人・高齢者      フッ素濃度1,400～1,500ppmの歯みがき剤を歯ブラシ全体

※参考)日本小児歯科学会「4学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」

#### ③ 「すすぐ」



フッ素洗口

- ・ フッ素入りの液でうがいをします
- ・ フッ素の濃度により、毎日または1回/週の方法があります。
- ・ 家庭や小学校などでできます。豊橋市内の園や小学校では、フッ素洗口をしている施設があります。

組み合わせると、より高い予防効果が期待できます

お問合せ 豊橋市保健所こども保健課 TEL:39-9160



健康管理の新常識

## プレコンセプションケアをはじめよう

「プレコンセプションケア」略して「プレコン」は、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や、将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みの事です。

「プレコン」は、妊娠を希望する人だけでなく、すべての人に

将来、こどもを持つことを望まない方にとっても、若いうちから健康管理をすることは、自分の未来の健康のために大切なこと。未来の自分のために今からできることを実践しましょう。

## ①適正体重を保つ



BMI:18.5~24.9を維持

BMI=体重(kg)÷(身長(m))<sup>2</sup>

## ②バランスよく食べる



朝ごはんは抜かない  
妊娠を考えている  
女性は、葉酸を意識して摂る

## ③運動習慣を持つ



少し息がはずむくらいの運動を  
1週間に150分が目安

## ④睡眠を整える



6~8時間ぐっすり眠る  
質のよい睡眠のため、  
就寝前のメディア使用を控える

## ⑤禁煙・お酒を控える

たばこは吸わない  
たばこの煙に近づかない  
妊娠中は禁酒を

## ⑥性感染症に注意する

感染していても、自覚症状が  
ないことが多いため、感染の  
心配がある場合は、パートナー  
とともに検査を受け、早期発見・  
早期治療

## ⑦定期的に「健診・検診」を受ける

定期的に「健康診断」や「がん検診」を受けて、自分の体をチェック  
お口の健康は全身の健康に影響するため、歯科健診も忘れずに

気軽に相談できる  
「かかりつけ医」を持つ。



ご視聴ください

豊橋市プレコンセプションケアセミナー

## プレコンセプションケアをはじめよう

～ 未来のために今からできること ～

豊橋市では、働く世代を対象としたオンラインセミナーを実施しました。

現在、セミナーのアーカイブを配信中です。(配信期間 令和8年2月28日まで)

未来の自分のために、今日からできる健康づくりのヒントが満載！

卵子凍結・精子凍結など最新の情報もお伝えします。 **視聴はこちらから**

(豊橋市 性と健康の相談センターHP)



お問い合わせ



# 動画で学ぶ 難病患者・家族の ための就労のつどい

療養しながら、無理なく働くためのポイントや  
就労相談先について、動画で学びます

病気のこと、会社と  
どう相談しよう…

治療中だけど、  
どんな仕事に就こう…

どこに相談すれば  
いいかわからない



視聴  
期間

令和7年12月22日(月)  
～令和8年3月13日(金)

対象 市内の難病患者と家族、支援者

内容 第1部「難病をお持ちの方の就労支援について」(約25分)

講師：ハローワーク豊橋 専門援助部門  
統括職業指導官 中根 縁 氏

第2部「就労継続をめざして」(約25分)

講師：愛知障害者職業センター 豊橋支所  
支所長 米田 暢子 氏

申込み ▶▶



締切：令和8年3月6日(金)まで

○申し込み後、5営業日までにYouTubeの視聴URL をお送りします。

○問い合わせ：豊橋市保健所 健康増進課 0532 (39) 9140