

Toyohashi とよはし Health 健康 Magazine マガジン

Vol. **03**
Dec, 2024



5分
で読める **健康情報誌**

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

CONTENTS

- 健康増進課
- 長寿介護課
- 保健医療企画課

3課 から

4 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

とよはし健康マイレージ～楽しくお得に健康GET～
【健康増進課】

**参加
無料**
※通信費は除く

楽しくお得に健康 GET

とよはし健康マイレージ

とよはし健康マイレージとは

みなさんの健康づくりを応援する取り組みで、
条件を達成してポイントを貯めると、特典がもらえる事業です。

ポイント獲得期間 **2024年4月1日～2025年3月31日**まで

対象者 豊橋市在住、在勤、在学の方



健康とよはし
マスコットキャラクター
けんとくん

健康づくり支援アプリ「**あいち健康プラス**」から **参加** できます!



アプリ お問い合わせ カラダライブコールセンター
0570-077-122 受付時間:平日9:00～18:00(12/29～1/5を除く)



とよはし健康マイレージ事業 豊橋市保健所 健康増進課
電話: 0532-39-9117 Email: kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp

詳細はこちら



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

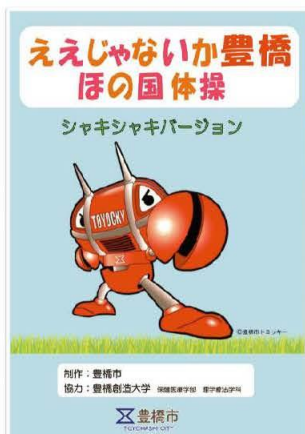
運動不足の方に
おすすめ！

「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
- ・“加齢に伴い低下しやすい機能”に対応した内容
- ・各5～15分程のメニューで、手軽に取り組める

問い合わせ
豊橋市役所 長寿介護課
電話 0532-51-2339



次は、
今年かも
しれません。

風しん対策は無料のうちに！

【令和7年2月末まで】

流行は
突然
やってきます。

知らない間に

自分が

うつしてしまった…



風しんの感染力は

非常に高い！

未来の赤ちゃんを守りましょう。



詳しくは
コチラ

豊橋市に住民登録がある昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、
抗体検査と予防接種の無料クーポンをお届けしています。

★ 抗体検査・予防接種の流れ

- まず、以下の3つのいずれかの方法で抗体検査を受けてください。
 - 検査で抗体（免疫力）がない場合は、予防接種の対象ですので、MRワクチン接種を受けてください。
- 注）クーポン券を忘れた場合は無料で抗体検査、予防接種を受けることができません。
豊橋市から転出した方はこのクーポンを利用することができません。

抗体検査

主に会社勤めの方

職場健診

受検可能かどうか
勤務先に確認を

国保加入者・生活保護受給者の方

特定健診（令和7年1月末まで）

豊橋市保健所健康増進課へ
☎（0532）39-9141

全国の協力医療機関

（QRコードの
厚生労働省HP参照）



抗体検査を受ける

持ち物 ● クーポン券
● 本人確認書類（運転免許証等）

判定結果

抗体（免疫力）なし

抗体（免疫力）あり

予防接種

予防接種対象

医療機関でMR（はしか・風しん混合）ワクチンを接種

持ち物 ● クーポン券
● 本人確認書類（運転免許証等）
● 判定結果が記載された受診票（原本）

予防接種
対象外

予防接種は不要です

問合せ先：豊橋市保健所 保健医療企画課



0532-39-9104



kansen@city.toyohashi.lg.jp

これからの季節、お酒を飲む機会が増えますね。

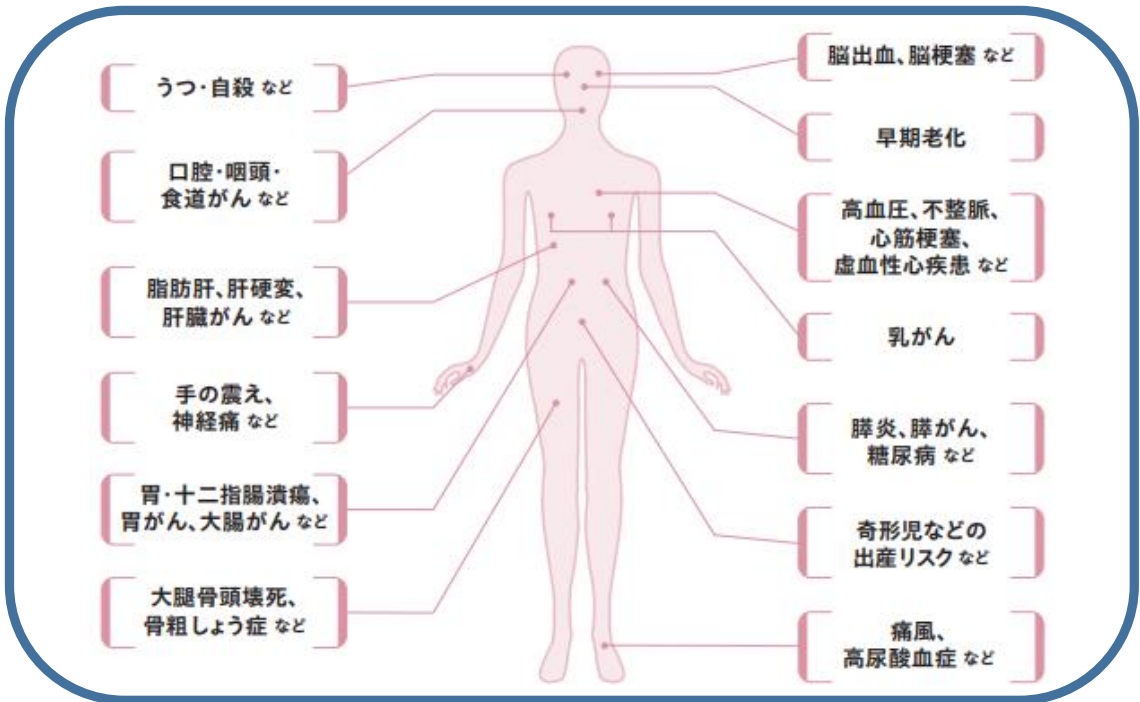
がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの**リスク**は、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど、よいことが分かっています。

お酒に関する正しい知識を得て、あなたに適したお酒のたしなみ方を考えてみましょう！



【飲酒による身体等への影響】

アルコールは血液を通じて全身をめぐる。飲みすぎた場合には、**肝臓だけでなく、あらゆる臓器に影響**を及ぼします。



飲酒による影響には個人差があり、年齢や性別、体質等の違いで受ける影響が異なります。

こんな飲み方はやめましょう！

- ①一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- ②他人への飲酒の強要
- ③不安や不眠を解消するための飲酒
- ④病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ⑤飲酒中、飲酒後の運動や入浴



生活習慣病のリスクを高める飲酒量（※）

（1日当たりの純アルコール摂取量）

男性40g以上 女性20g以上

※ 男性40g以下、女性20g以下ならOKというわけではありません。
アルコールの影響を受けやすい人は、より少ない量とすることが
望まれます。

【飲酒量】

お酒に含まれる純アルコール量（g）を
認識して、自身の健康管理にも活用して
みましょう！



純アルコール20gとは??



ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量

350ml ⇒ 25g (1.3合)

500ml ⇒ 36g (1.8合)

※2缶飲むと40g(2合)を超えます

※1缶だけでほぼ40g(2合)に達します

健康に配慮した飲酒を心がけ、さらに、**1週間のうち飲酒をしない日**を作りましょう。



参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」