

Toyohashi とよはし Health 健康 Magazine マガジン

Vol. **02**
Sep, 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
- 保健医療企画課
- 子育て支援課
- 長寿介護課
- 都市交通課

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 自転車利用の促進 【都市交通課】



TheとよはしBicycle Times

豊橋市役所 都市交通課 TEL:0532-51-2620

秋から始める自転車通勤

秋は1年の中でも特に過ごしやすい時期と言えます。また、快適に自転車が乗れる時期でもあります。

自転車通勤から始めてみませんか!?

自転車通勤の良いところ

身体的な健康

「メタボ対策」
「糖尿病予防」
など

精神的な健康

「適度な運動によるメンタルヘルスの維持」

環境に優しい

「CO2削減」
「財布にも優しい」

自転車イベント情報

とよはしトレジャーサイクリング2024を開催します!

豊橋市内各所に置かれたチェックポイントを自由にめぐってポイントを集めるイベントです。

抽選でヘルメットやライトなどの豪華賞品をプレゼント!

開催日 : 2024年9月21日(土)

集合場所 : 豊橋市まちなか広場

(豊橋市駅前大通2丁目)

申込期間 : 8/21(水)~9/13(金)



【イベント詳細・申込方法】
QRコードをご覧ください⇒



～安全に自転車に乗るために～

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

内閣府：自転車安全利用五則

知って安心、食とお口の健康講座 オンライン版

低栄養にならないこと、お口の健康を守ること
は認知症予防にもつながります。
介護予防と認知症予防につながる
「バランスの良い食事」と「正しい口腔ケア」
について動画で配信しています！！
ぜひ視聴してください！



配信期間

令和6年7月1日～令和7年3月31日

配信先

YouTubeチャンネル：ええじゃないか豊橋チャンネル
動画タイトル：知って安心、食とお口の健康講座
オンライン版

豊橋市は「お互いさまのまちづくり」を推進しています

「お互いさまのまちづくり」とは

高齢者が気軽に集うことができる「まちの居場所」の運営や、
買い物や草取りなどの日常生活を支援する「助け合い活動」など
の取り組み（支え合い活動）を通じて、地域住民一人ひとりが
できることを持ち寄り支え合う地域づくりのことをいいます。



お互いさまの
まちづくり

豊橋市では、人生100年時代に高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるためにはフレイル予防・介護予防、生活支援の一層の充実が必要であると考え、介護保険事業の一環として「お互いさまのまちづくり」に取り組んでいます。この取り組みにより持続的な地域づくりに努め、SDGsの目標の一つである「すべての人に健康と福祉を」の実現に寄与することを目指しています。



できることを
活かせる

誰かの役に
立てる

地域で
暮らし続けられる

困ったときに
相談できる

健康づくり・
介護予防



SDGs 未来都市
豊橋市



「お互いさまのまちづくりネットワーク」に参加しませんか

豊橋市には支え合い活動団体の登録制度である「お互いさまのまちづくりネットワーク」制度があり、加入者の方にはさまざまなメリットがあります。
参加方法：加入申込書を長寿介護課 生きがい支援グループまでご提出ください。

お問合せ先： 豊橋市役所長寿介護課 生きがい支援グループ 0532-51-2359

令和6年度
豊橋市

子育て 応援企業を募集します!!

豊橋市子育て応援企業認定・表彰制度

子育て
家庭に
やさしい

地域の
子どもに
やさしい

従業員の
ワークライフ
バランスに
やさしい

子育て応援企業とは?

市民や従業員に対する子育て支援の取組を積極的に進めている企業のこと
で、豊橋市が認定しています。
豊橋市内に本店・支店などの事業所が
ある企業や個人商店・法人格を有する
団体等が対象となります。
認定企業：220社408事業所
(令和6年4月1日時点)

応募期間

令和6年9月1日～10月31日

認定基準や応援企業のメリットなどの
詳しい情報はこちらからご確認ください!



豊橋市子育て応援企業

検索

11月は豊橋がまるごと

とよはし 子育て 応援フェス

2024
11/4
月・祝
10:00-16:00

こども未来館ココにココイベント開催!

親子で楽しめるワークショップや体験・講座が大集合!
キッチンカーも来るよ♪



とよはし子育て応援フェス

検索

平成9～20年度生まれの方へ

ラストチャンス!!

3月でHPVワクチンの公費接種期限が終了します!!

HPVワクチンの定期接種を逃した方は公費による接種は、令和6年度が最後の年となります。通常3回接種、完了に約6か月は必要です。1回目の接種を9月中に行ってください。期限をすぎると接種費用は自費となりますので、接種を希望する方はお早めにご検討ください。令和7年4月以降のHPVワクチン接種は全額自己負担になります。

接種回数

標準は3回

※ワクチンの種類によって
接種間隔が異なります。

接種期限

令和7年3月31日
まで

接種費用

無料

※自費では3回接種
で約10万円程度

接種場所

豊橋市内の
実施医療機関

子宮けいがん

HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられているがんです。

1万人あたり132人が一生のうち子宮頸がんになります(1クラス約35人の女子クラスとして2クラスに1人くらい)。

子宮けいがんはワクチン接種と定期的な検診で、予防や早期発見・治療ができる病気です。

ワクチンの効果

子宮けいがんを起こしやすいHPVウイルスの一部の感染を防ぐことができ、将来の子宮けいがんを予防できると期待されています。

ワクチンのリスク

接種部位の痛み・腫れ・赤みや、アレルギー症状・広範囲の痛みや不随意運動、といった多様な症状などが起こることがありますが、同年代のHPVワクチン接種歴のない方においても、「広範囲の痛みや不随意運動といった多様な症状」を有する方が存在しています。ワクチンの安全性について特段の懸念が認められず、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回るとされています。



ワクチンの効果とリスクをよく理解して接種しましょう

接種の有無に限らず、定期的になん検診をうけましょう

今年度は平成9年から16年度生まれの方でワクチン接種を1回でも接種した方は

令和7年1月31日まで子宮頸がん検診が無料

受診の際は、接種済証等が必要です

接種をご希望の方・問合せ先

接種を希望する場合は予診票発行をお申込みください

①WEB申し込み(右記QRコード(市HP)から読み取り)

②電話(下記連絡先)にて申し込み

豊橋市保健所 保健医療企画課 0532-39-9109



第29回豊橋創造大学学園祭同時開催 こころの健康づくり講演会

ひとつひとつ。 少しずつ。

～諦めない晩成力～

令和6年

10月26日(土)

受付10:00～

講演10:30～12:00



撮影者：Masao Misaki

講師

鈴木 明子 氏

スロフィギュアスケーター

愛知県豊橋市出身。6歳からスケートをはじめ、15歳で全日本選手権4位となる。10代後半は体調を崩し大会へ出られない時期もあったが、見事に復帰。数々の賞を受賞。現在はスロフィギュアスケーターやテレビなどでの解説者、講演会でも活躍中。

豊橋創造大学
×
豊橋市保健所健康増進課

定員 | 先着250名 無料

場所 | 豊橋創造大学B14教室
豊橋市牛川町松下20-1

申込方法 | ①～④のいずれかの方法でお申し込みください。

①電話：0532-39-9145

②FAX（チラシ裏面）：0532-38-0770

③あいち電子申請・届出システム

④Instagram DM

※申し込み完了の通知は行いません。

※定員に達した場合のみ豊橋市ホームページ等でお知らせします。

※定員に満たない場合は当日参加も可能です。



あいち電子申請
・届出システム



TOYOHASHI_KOKORO
Instagram

申込期間 | 9月2日(月)～10月18日(金)

お問い合わせ 豊橋市保健所健康増進課 TEL0532-39-9145

令和6年度地域自殺対策強化事業

