

Toyohashi とよはし Health 健康 Magazine マガジン

Vol. 01
Jun, 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

- 健康増進課
 - 市民協働推進課
 - 保健医療企画課
 - 商工業振興課
 - 生活衛生課
 - 都市交通課
 - 多文化共生・国際課
- 7課 から

10 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



3 すべての人に
健康と福祉を

01

その口臭、歯周病が原因かも?! ~歯周病検診を受けましょう~
【健康増進課】

2025

2026

5.7 から 1.31 まで

歯周病検診 受けられます

無料



対象は市内在住の

20 歳 25 歳 30 歳

35 歳 40 歳 50 歳

60 歳 70 歳



令和8年
3月31日
時点

豊橋市の**事前予約制の無料面接相談**です。
お気軽にご相談ください！ **秘密は守ります。**

男性のための悩みごと面接相談

対象

豊橋市在住の
男性

男性の公認心理師による男性向けの相談です。

仕事や家庭などの人間関係、生き方のことなどでお悩みの方
ひとりで抱え込まず、相談してみませんか？



家族や職場の
人間関係について
悩んでいる。



育児休暇を取得
したが、職場復帰する
のが不安だなあ…



生き方について
不安がいっぱい…

WEB申込み



URL ▶ <https://www.city.toyohashi.lg.jp/38250.htm>

LGBT等性的少数者のための面接相談

対象

豊橋市在住、
在勤、在学の方

セクシュアリティに関する悩みをお持ちの方、ご相談ください。

友人・家族・支援者の方・事業所の方も申込みや同席可能です。

LGBT等性的少数者の支援を行う専門の相談員が対応します。



自分の性別に
違和感がある…
どうすれば
いいんだろう？

同性の子が好き
かもしれない。
友達に相談したいけど、
しづらいなあ…



WEB申込み



URL ▶ <https://www.city.toyohashi.lg.jp/42377.htm>

相談日時 相談希望の候補日を3日ほどお伺いし、相談員と調整させていただきます。
10:00～20:00(最終相談開始時間19:00)

相談場所 市内公共施設等
※相談場所は相談に出かけやすい場所となるように配慮させていただきます。
申込み時にお気軽にご相談ください。

申込み **事前予約制** WEBまたはお電話からご予約ください。
▶ 豊橋市役所 市民協働推進課(☎0532-51-2188)
※電話受付時間 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15



R7.3月発行

NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会の事業紹介

みなさんご存じですか？

ブラジル人向け

メンタルヘルス相談事業

ブラジルは不安障害や鬱病の罹患率が世界で上位の国です。そのため、メンタルヘルスケアにおいてカウンセリングを受けることは一般的かつ必要なことであり、個別カウンセリングやグループカウンセリングなどで話をすることで、健全なメンタルを保てる方もいます。会社で一緒に働いているブラジル人従業員の中には、悩みを抱え、気持ちを表に出せない方もいるかもしれません。また、ケアを必要としている方がいるかもしれません。

このような相談事業を実施していることを、メンタルヘルスのカウンセリングを必要としているブラジル人市民の方々に届けるため事業の紹介をさせていただきました。

本市には約 80 か国、2 万 1 千人を超える外国人市民が在住しています。そのうちブラジル人が約 40%にあたる 9 千人を占めており、本市の産業を支える存在でもあります。しかし、言語や文化が異なる彼ら、彼女らは、社会的に孤立しやすく、また、経済的・距離的に母国への一時帰国が難しいことから鬱などの精神的不調を抱える人も一定数います。

市内有数の外国人集住地区に活動拠点を有する NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会では事務所の一室を利用し、そうした心の問題を抱えるブラジル人市民のためにブラジル人カウンセラー（ブラジル国家資格保持者）によるメンタルヘルス相談を実施しています（年間約 1,400 件）。適切なメンタルヘルスケアのアドバイス提供や医療機関等への受診につなげるなど、受診者の自立支援を目的としています。

○詳細はお問い合わせください



NPO ABT

NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会

所在地：豊橋市岩屋町岩屋下 62-87

TEL：0532-39-3437



TheとよはしBicycle Times

豊橋市役所 都市交通課 TEL:0532-51-2620

自転車で暑い夏を乗り切ろう!

1日30分の“ポタリング(自転車を使った散歩)”で夏本番に向けて備えてみませんか?
汗ばむ気温の中で、徐々に体を慣らしていけば、暑い夏を乗り切る準備(暑熱順化)に繋がります。
また、自転車運動はランニングと比べて足に負担の少ない運動習慣で、健康寿命の延伸も期待できます!
自転車を利用する際は、ヘルメット着用、早めのライト点灯も忘れずに!!

～安全に自転車を乗るために～

- 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

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができて、数日後から遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

暑熱順化に有効な対策

通勤や買い物など、日常の中で取り入れやすいのがサイクリングです。目安として、時間は1回30分、頻度は週3回程度です。

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

出典:日本気象協会推進 熱中症ゼロへ

参加
無料
※通称費は除く

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。

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

詳細はこちら



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!



CHECK 12/26(金)申請締め切り！

令和7年度版

働きやすい職場づくり補助金

子育て世帯や高齢者、障害者、外国人などだれもが働きやすい職場づくりのため
従業員のメンタルヘルスケアにかかる費用や就業規則の見直しなどにかかる費用を補助します！

従業員用の男女別設備の整備に要する費用への補助は令和6年度で終了しました。

メンタルヘルスケア

新規

- 対象者 市内に本店を有する中小企業者、または中小企業団体
1事業者通算1回のみ申請可能
- 対象経費 ①従業員50人未満の企業のストレスチェックに係る費用
②企業が外部講師を招聘して実施するハラスメント研修
③臨床心理士等の有資格者への従業員向けカウンセリング委託料等
④その他、法令を上回るメンタルヘルスケアに係る費用
- 補助率 対象経費の1/2 上限10万円(千円未満切捨て)

就業規則の見直しなど

拡充

- 対象者 市内に本店を有する中小企業者、または中小企業団体
1事業者通算1回のみ申請可能
ただし、子育て応援企業は認定期間中であれば
1事業者1年度1回まで申請可能
- 対象経費 就業規則の作成・見直しのための社会保険労務士への委託料
活用例「子の看護休暇の子の対象年齢を引き上げる」
「ビジネスケアラーのための介護休暇の日数を増やす」など
- 補助率 対象経費の1/2 上限10万円(千円未満切捨て)

どちらも
契約前に補助金の申請が
必要です



詳細な要件は豊橋市HPにてご確認ください。

- ・フローチャート
- ・必要書類一覧
- ・申請様式 など



<https://www.city.toyohashi.lg.jp/32010.htm>

補助金のお問い合わせ

豊橋市役所 産業部 商工業振興課
人材・雇用サポートグループ
☎ 0532-51-2435 📠 0532-55-9090
✉ shokogyo@city.toyohashi.lg.jp

働きやすい職場づくりに関する情報をもっと知りたい事業者様へ



メンタルヘルスケアの**出前講座**※あります！無料

※メンタルヘルスケアの出前講座は
「とよはし健康宣言事業所応援メニュー」
の1つです

詳しくはこちら



ストレスの理解や対応方法、ゲートキーパーの
役割についての出前講座を事業所で実施できます。
詳しくは、お電話でお問い合わせください。

豊橋市保健所 健康増進課 地域支援グループ
☎ 0532-39-9145
✉ kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp

多数応募の際は、希望に添えない場合や選定をさせていただく場合がございます。



禁煙チャレンジしてみませんか？

禁煙相談のご案内（予約制）

無料

- 🌿 ニコチン依存度チェック等を行いながら、あなたに合った禁煙方法を一緒に考えます。
- 🌿 禁煙治療が受けられる医療機関や禁煙補助薬などの情報をご紹介します。

【初回面談日】 毎月第3木曜日 下記①～④の時間帯から選択

※1月は第2木曜（1月8日）、3月は第1木曜日（3月5日）に実施

①9：00～ ②10：30～ ③13：30～ ④15：00～

*2回目以降は担当保健師等が面談・電話・メール等で、約3か月間計5回程度サポートします。

【対象】 市内在住で禁煙を希望する方

【会場】 豊橋市保健所・保健センター

申込・問合せ先

豊橋市保健所 健康増進課 TEL39-9136 FAX38-0770
〒441-8539 豊橋市中野町字中原100番地（ほいっぷ内）

✉ kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp

<申込内容>

氏名、生年月日、連絡先（電話番号）
希望の相談日時

※本事業にかかわる個人情報は、保健事業以外の目的には利用しません。また無断で第三者に提供しません。

【禁煙は寿命を延ばす特効薬～禁煙後に現れる健康改善効果】

20分後



血圧と脈拍が正常
値まで下がる

数日後



味覚や嗅覚が改善す
る。歩行がらくになる

2週間～3カ月後



心臓や血管など、循環
機能が改善する

10～15年後



さまざまな病気にかかる
リスクが非喫煙者のレベル
に近づく

1年後



肺機能の改善
がみられる

免疫力がアップ
して風邪やイン
フルエンザにかか
りにくくなります

禁煙治療を受けるには



ステップ1

健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

医療機関の検索サイト <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html> (日本禁煙学会ホームページ)

日本禁煙学会禁煙外来

検索

豊橋市内の禁煙外来がある医療機関

[令和7年2月時点]

※現在、チャンピックス錠(禁煙補助薬)の入荷ができないため多くの医療機関で禁煙外来を休止していますが、一部の医療機関でニコチンパッチの処方を行っています。下記をご参照ください。

【ニコチンパッチ(禁煙補助薬)にて禁煙外来を行っている医療機関】

医療機関名	所在地	電話
大岩クリニック	向草間町	45-1013
カマタ内科小児科	岩田町	61-9700
鈴木内科医院	つつじが丘3	66-0880

医療機関名	所在地	電話
はなのきクリニック	三ノ輪町	63-9933
山内ファミリークリニック	牟呂町	43-6333

チャンピックス錠(禁煙補助薬)の入荷が可能となれば禁煙外来を再開する予定の医療機関
禁煙外来再開等の情報については分かり次第、ホームページでお知らせします。



医療機関名	所在地	電話
いむれ内科クリニック	飯村北5	69-5678
Nクリニック	大清水町	25-7655
佐野医院	松葉町3	52-3906
白井メディカルクリニック	春日町2	63-3838
杉浦内科	吉川町	32-3320
田中医院	中野町	45-0315
遠山クリニック	大橋通1	55-3181
豊橋ハートセンター	大山町	37-3377

医療機関名	所在地	電話
花田いしかわクリニック	花田町	32-2166
ばんの内科クリニック	高師本郷町	39-7300
ひがし循環器クリニック	飯村町	69-2328
松岡医院	弥生町	45-3586
松山診療所	東松山町	54-2512
三浦医院	弥生町	45-2611
みゆきクリニック	西幸町	48-3200
弥生病院	弥生町	48-2211

ステップ2

禁煙外来を受診する(受診回数は5回)



- ・禁煙治療では、チャンピックスという飲み薬やニコチンパッチという貼り薬を使うことができます。
- ・治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- ・禁煙できなくても治療は最後まで継続しましょう。

バーベキュー

BBQでの食中毒予防



お肉やお魚はしっかり焼いて食べましょう！



生肉や生魚には、食中毒の原因になる細菌等が付着していることがあります。
バーベキューを安全に楽しむための食中毒予防のポイントをご紹介します。

1. 食品を低温で管理する

- ◇ 細菌を増やさないように、焼く直前まで低温で保存しましょう。
- ◇ クーラーボックスに保冷剤を入れて管理しましょう。
- ◇ 生肉や生魚が他の食品と接触しないように、別々のパックやビニール袋で分けましょう。



2. 加熱する

- ◇ 中までしっかり焼いて細菌をやっつけましょう。
- ◇ 調理済みの料理はなるべく早く食べましょう。



3. 器具を使い分ける

- ◇ 焼けた肉や魚などを取るときは、生肉や生魚を取り扱ったものとは別の Tongue や箸を使いましょう。

注意 生肉や生魚を触った Tongue や取り箸にも細菌がついている可能性があります！



調理や食事の前にはしっかりと手を洗いましょう！

もっと知りたい方はこちら
(農林水産省ホームページ)



あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

今日からなろう！ゲートキーパー

働き世代は
要注意！

人は誰しも、仕事や生活に不安やストレスを感じることもあるでしょう。過度な不安やストレスを長期に渡り受け続けると、心身に不調をきたすことがあります。そんな心身の不調に悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る**人のことを「ゲートキーパー」と言います。決して特別なことではなく、誰でもなれます。私たち一人ひとりがゲートキーパーになることで大切な命を守っていきましょう。



1. 気づき

家族や仲間の「いつもと違う」変化に気づいて、声をかけてみてください。

- 元気がない
- お酒の量が増えた
- 笑わない
- 仕事のミスが増える
- 今まで興味を持っていたことに興味を示さなくなった



2. 声かけ・傾聴

声をかけたら耳を傾けて、本人の気持ちに寄り添いましょう。

【話を聴くポイント】

- ・話せる環境づくり
- ・悩みを真剣な態度で受け止める
- ・誠実に、相手を尊重して、**否定しない**
- ・心配していることを伝える
- ・話を聴いたら**労いの言葉**をかける

ちょっと元気がなさそうだけど大丈夫？



3. つなぐ

相談者の抱えている問題に対して、早めに**専門窓口**に相談するよう促しましょう。

- ▶ゲートキーパーにも対応できることには限界があります。対応に困った時は1人で抱え込まない事が大切です。

豊橋市ホームページ サイト内検索

悩み別の相談機関一覧

豊橋市の精神科医療機関



4. 見守り

専門窓口につながった後も、温かく寄り添いながらじっくり**見守って**いきましょう。

- ▶周囲の人が今まで通り自然な雰囲気ですぐ声をかけ、変わらず見守ってくれることが安心感に繋がり、何より心の支えになります。



ゲートキーパーについてもっと知りたい！という企業さま

豊橋市保健所では『働く人向けのゲートキーパー研修（出前講座）』の受講企業を随時募集しております。研修の内容には「セルフケアの方法」や「アルコールとうつ病の関係」などメンタルヘルスの内容も含まれているので、ぜひお問い合わせください。

お問合せ先：豊橋市保健所 健康増進課 ☎0532-39-9145



10 熱中症予防ポイント

【保健医療企画課】

👉 令和7年6月1日より職場における熱中症対策強化について
改正労働安全衛生規則が改正されます

熱中症予防ポイント



暑くなる前に

- 熱中症を正しく知ろう**
■体内に熱がこもって、体温が上がり、熱中症になる
熱中症になる要因は、「蒸し暑さ」「暑さに慣れていない」「水分・塩分の不足」「長時間連続作業」→対策として、②～⑥を適切に講じてください
- 暑さに身体を慣らそう**
■暑さに身体を慣らしておくこと熱中症になりにくい
入職したての人、長期休暇あけの人は、**要注意!**
・暑さに身体が慣れても数日間職場を離れると効果は消滅
・運動や入浴などで汗をかいて暑さに身体を慣らすことができる

仕事前に

- 暑さ指数の確認**
■暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの
■測定器がある場合は職場環境の値をチェック
■暑さ指数28以上は熱中症の危険が高まる
■熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートもチェック
⇒暑さ指数が高い日やアラート発表時は
作業時間の短縮やこまめに休憩する等対策を
- プレクーリング**
■あらかじめ体温を下げておき、
作業中に体温が上がるのを緩やかにする



豊橋の暑さ指数

熱中症警戒アラートと

(環境省熱中症予防サイト)

熱中症特別警戒アラート

(環境省熱中症予防サイト)



仕事中は

- 声をかけ合う**
■管理者:
現場パトロールを行い、
作業員に声をかけ、
健康状態を確認
■作業者:
単独作業を避け、声をかけ合う
こまめに水分・塩分を補給
- 水分塩分同時補給**
■水分と塩分は同時に補給
**のどが渇く前に、仕事の合間に、
こまめに水分を補給することが大切!**



熱中症になってしまったら

応急手当

- 軽度** 意識ははっきりしているが、めまいや立ちくらみ等の症状
→冷所に移動・安静・身体を冷やす・水分と塩分補給(1人にしない)
- 中等度** 頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診(状況のわかる人が医療機関に同行)
- 重症** 意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請。救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、
水をかけて身体を冷却

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑う!**重症ならすぐに119番****作業着を脱がせ
水をかけ全身を
急速冷却**

もっと知りたい方はこちらをチェック📄

「職場における熱中症予防情報」
厚生労働省ホームページ「熱中症予防」
豊橋市保健所
ホームページ

【問合せ先】

豊橋市保健所 保健医療企画課

TEL:0532-39-9149

Mail:hokeniryu@city.toyohashi.lg.jp