

# とよはし健康マガジン



Vol.  
**09**  
DEC, 2022

発行：豊橋市健康政策課  
健幸なまちづくりG  
0532-39-9116

## Contents

01. TheとよはしBicycle Times (都市交通課)
02. 健康LINEサポート (健康政策課)
03. ええじゃないか豊橋 ほの国体操 (長寿介護課)
04. とよはし高齢者等おかえり安心ネットワーク (長寿介護課)
05. 事業主健診 結果提出のお願い (健康増進課)



## 01

### TheとよはしBicycle Times (都市交通課)



# TheとよはしBicycle Times

## 座っている時間が増えてませんか？

1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ死亡リスクが**40%**も高まると言われています。※スポーツ庁参照



## 適度な運動が必要です。

WHOは、成人は週に**150分以上**の中強度の身体活動を行うことを推奨しています。※自転車やウォーキングなど

**通勤**で1日に30分自転車に乗るだけで・・・  
30分×5日/週=150分 達成することができます。

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善など

## 自転車の新たなコンテンツをご紹介します

「はしってみ輪とよはし」の**デジタルサイクリングマップ**も作成し、より便利になりました。



### ～デジタルの良いところ～

- ・サイクリング時にルートを確認しやすい。
- ・現在地が分かり、ルートに沿って走りやすい。
- ・ルート付近のスポット等がすぐわかる。

※従来通り紙マップの配布もしております。



おすすめコース紹介動画もぜひ見てね!!

都市交通課 TEL:0532-51-2620

詳細(市HP)

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



SDGs 未来都市

豊橋市 在住・在勤の皆様へ、豊橋市保健所からのお知らせ

不妊  
治療更年期  
症状月経  
トラブルメンタル  
ケア働く世代の  
健康LINEサポート

スマホからご相談できます！



## ご利用特典

無料のLINE相談を1回、ご利用いただけます  
（有効期限：クーポンコード入力後2週間）働く世代の健康LINEサポート  
ファミワンプラスLINEサポートをご利用いただくには  
こちらのクーポンコードが必要になります。

tyhs000

「000」には、お住いの町名または勤務先の町名を入力してください。

## ▶ 友だち募集中！

LINEの「友だち追加」から「QRコード」  
または「ID検索」で登録してください。

LINE ID @famione



ご利用方法の詳細は次のページへ

## 02

## 健康LINEサポート（健康政策課）

## ファミワンプラスを使って自由相談をする方法

## STEP 1 LINEの友だち追加



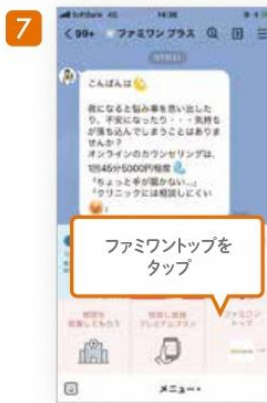
## STEP 2 クーポンコード入力



## STEP 3 妊活チェックシート



## STEP 4 ファミワンプラスから自由相談に遷移



## STEP 5 自由相談を利用



## LINE サポートの使い方

使い方については、  
こちらの動画をご覧ください。

<https://youtu.be/XzkT8GAzMio>



LINEサポートをご利用いただくには  
こちらのクーポンコードが必要になります。

**tyhs000**

「000」には、お住いの町名または勤務先の町名を入力してください。

## ▶ 友だち募集中!

LINEの「友だち追加」から「QRコード」  
または「ID検索」で登録してください。

**LINE ID @famione**



本事業は、豊橋市と株式会社ファミワンプラスが豊橋市健康なまちづくりパートナーシップを締結し、実施するものです。

本事業に関するお問い合わせ：豊橋市保健所 健康政策課 健康なまちづくりG TEL 0532-39-9116

サービスに関するお問い合わせ：株式会社ファミワンプラス <https://famione.co.jp/contact/>

famione





## 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



### ええじゃないか豊橋 ほの国体操 エールバージョン

協力 豊橋在宅リハビリテーション連絡会  
制作 地域包括支援センター不滅苑  
企画 豊橋市



### 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




## とよはし高齢者等おかえり安心ネットワーク （豊橋おかえりネット）

認知症の方は、記憶力・判断力が低下し道を間違えたり自分の家がわからなくなることがあります。「豊橋おかえりネット」は、行方不明になった方の名前や特徴などの情報を、協力員（個人）や協力機関（団体等）へ情報配信し、多くの方に発見活動にご協力をいただくことで、行方不明になった方ができるだけ早く安全に帰宅することを目的とした支え合いのシステムです。



### ちょっと気になるチェックポイント



- |                                                                                    |                                                             |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 道に迷っている                                                   | <input type="checkbox"/> 新聞や郵便物が溜まっている                      |  |
| <input type="checkbox"/> 季節に合わない恰好をしている                                            | <input type="checkbox"/> 洗濯物が数日間干したままになっている                 |                                                                                     |
|  |                                                             | <input type="checkbox"/> 急に痩せたり、姿を見かけなくなった                                          |
|                                                                                    |                                                             | <input type="checkbox"/> 不自然なあざや傷がある                                                |
| <input type="checkbox"/> 物をなくしたり、何度もお金を引き下ろしにくる                                    | <input type="checkbox"/> 暴力を振るわれている                         |  |
| <input type="checkbox"/> 同じものを何度も買う                                                | <input type="checkbox"/> 見慣れない人が出入りしたり、訪問販売の商品、未使用のものが増えている |                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 料金の支払いが滞る                                                 |                                                             |                                                                                     |

#### 連絡先

- |                 |             |                  |
|-----------------|-------------|------------------|
| ○認知症等行方不明者・緊急対応 | 豊橋警察署       | Tel 0532-54-0110 |
| ○高齢者の見守り        | 豊橋市役所 長寿介護課 | Tel 0532-51-3134 |

※個人で行方不明高齢者発見協力活動を登録することができます。

登録方法：右記の二次元コードの読み込みいただくか、  
[tou@anzen-ansin.net](mailto:tou@anzen-ansin.net)へ空メールを送信してください。



（豊橋おかえりネットは、豊橋ほっとメールの「認知症行方不明者情報」を活用しています。）



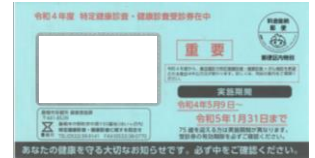
# 職場健診 結果提出のお願い

豊橋市国民健康保険に加入中の  
皆さまへ

## 対象

①～③  
全てに該当

- ① 豊橋市国民健康保険に加入している 40～74 歳の方  
※令和 4 年 4 月 1 日時点で加入している方へは、4 月下旬に右の特定健康診査受診券を送付しています。
- ② 令和 4 年 4 月 1 日～令和 5 年 3 月 3 1 日に健診を受診した方
- ③ 血糖検査（食事開始時から 3.5 時間以上経過）または HbA1c 検査を含む検査をした方



## 提出の流れ

- ① 下記、豊橋市保健所までご連絡下さい。
- ② 結果記入用紙と返信用封筒が届きます。
- ③ 健診結果のコピー、もしくは結果記入用紙にご記入いただき、右の特定健康診査受診券と一緒に返信用封筒で郵送して下さい。  
※令和 5 年 4 月 3 0 日必着
- ④ 粗品を進呈いたします。
- ⑤ 健診結果によっては、保健師・管理栄養士から日常生活のアドバイスが受けられます。

## 連絡事項

- ・ 提出いただいた結果は、特定健康診査として登録させていただきます。
- ・ 不明点や特定健康診査の必須項目を満たさない場合、電話等で連絡させていただきます。
- ・ 特定健康診査に係る個人情報、保健事業以外の目的に使用されることはありません。健診結果は、愛知県国民健康保険団体連合会で点検されることがある他、国及び県への実施結果報告として、匿名化され、部分的に提出されますのでご了承願います。

豊橋市保健所 健康増進課 健診グループ  
電話 39-9141