

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

とよはし健康マガジン



Vol.
08
SEP, 2022

発行：豊橋市健康政策課
健幸なまちづくりG
0532-39-9116



3 すべての人に
健康と福祉を

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. お互いさまのまちづくり (長寿介護課)
- 04. 世界アルツハイマー月間 (長寿介護課)
- 05. 就職サイト掲載費補助制度 (商工業振興課)



01

TheとよはしBicycle Times (都市交通課)



TheとよはしBicycle Times

趣味に自転車、はじめませんか？

2時間のサイクリングで

約**1,000kcal**消費できます！！

(体重60kg, 22.5~25.6km/hの場合)



通勤に自転車、はじめませんか？

クルマや電車での通勤よりも、自転車を利用することで
心疾患の発症リスクが減少します。

他にも自転車運動後には血糖値がダウン。
血糖値が常に高い状態にあると、脱水症状をはじめ、糖尿病や心筋梗塞・肝硬変に至るおそれがあります。
運動時のエネルギーとして血糖が使われているのは歩行よりも自転車の方が高く、自転車運動は**糖尿病予防・改善**に効果的だといえます。



自転車通勤に必要なもの

自転車ヘルメットの
購入を補助します！



最大
2,000円

安全生活課 ☎:0532-51-2550
詳細はこちら



◎事故防止

- ・フロントライト
- ・リアライト

◎怪我防止

- ・裾バンド
- ・ヘルメット

◎盗難防止

- ・ワイヤー
ロックなど



都市交通課 TEL:0532-51-2620



02

健康LINEサポートを開設しました。(健康政策課)

月経
トラブル不妊
治療働く世代の
健康LINEサポート更年期
症状メンタル
ケア

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。

LINE相談の方法は
こちらをご覧ください。
(市ホームページ)本事業は、豊橋市と株式会社ファミワンが豊橋市健幸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。
お問い合わせ：豊橋市保健所 健康政策課 健幸なまちづくりグループ TEL 0532-39-9116

03

お互いさまのまちづくり推進 (長寿介護課)

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



9月21日は世界アルツハイマーデーです。
9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。

認知症ご本人の作品展



9月5日(月)13時～9月21日(水)12時

認知症のご本人が作成した様々な作品や
メッセージを紹介します。

『私のやりたいこと宣言！
～認知症になってもやりたいことがある～』

場所：豊橋市役所東館1階市民ギャラリー

認知症に関する本の紹介



9月1日(木)～9月30日(金)

認知症のご本人が書いた本など、
認知症関連図書を紹介します。

場所：豊橋市中央図書館1階特設ブース

RUN伴 2022

10月1日(土)

「認知症にやさしい街 豊橋」をスローガンに「RUN伴」のジョギングや散歩でグループホーム間を移動するイベントや、こども未来館ココニコで認知症の方の作品展を予定しています。詳細については、RUN伴全国版のホームページに掲載予定ですのでぜひご覧ください。



認知症サポーター養成講座

9月10日(土) 14時～15時

認知症を知り、認知症の方や家族への支援方法を学びます。

- 豊橋市中央図書館
- 対象は、市内在住・在学・在勤の方
- 9月5日(月)までに豊橋市中央包括支援センター（☎54-7170）までお申込みください。
- 講座終了時に認知症サポーターの証「ロバ隊長シール」を進呈します。



採用活動を強力サポート!!

今なら、

若者が多く活用する「就職情報サイト」への
求人情報の掲載費用を一部補助します!若者の91.7%が、就職活動の際に
「就職情報サイト」から情報収集をしています

(株式会社Synergy Career2022アンケート調査結果より)

補助率1/2
最大
20万円

◇就職サイト掲載費補助金◇ R4 新設

新卒者や転職者を正規雇用するために就職情報サイトへ
求人情報を掲載した場合に、事業者が負担した掲載費用
の一部を補助します。

【対象事業者】

市内に本店がある中小事業者及び中小企業団体

【要件・補助対象経費】

詳細はQRコードから市ホームページをご覧ください。

※とよはし健康宣言事業所に認定
されている場合は、あいちUIターン
支援センターWEBサイトに
移住支援金対象求人掲載（無料）で
対象となる場合があります。

詳細はこちらから



人材確保に関するその他の支援については、商工業振興課のHPをご覧ください。

問い合わせ 豊橋市商工業振興課 人材・雇用サポートグループ
☎ 0532-51-2435 ☎ 0532-55-9090
✉ shokogyo@city.toyohashi.lg.jp 商工業振興課HP⇒