

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.
01
JUN, 2023

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. 採用戦略セミナー (商工業振興課)
03. 今日からなろうゲートキーパー (健康増進課)
04. 世界禁煙デー・禁煙週間 (健康増進課)

3 すべての人に
健康と福祉を

01

TheとよはしBicycle Times (都市交通課)



TheとよはしBicycle Times

都市交通課 TEL 0532-51-2620

自転車のメリットって何だろう！？

- ・爽快感：通勤では、行きはイキイキ、帰りはリラックスした状態で帰宅できます。
- ・メタボ対策：ウォーキングや水泳と同じで、有酸素運動になります。通勤で習慣とすることで効果が期待できます。1日1時間15km走行で300kcal消費を推奨！！
- ・糖尿病予防：自転車運動後には血糖値がダウン！運動時のエネルギーは歩行よりも高い！
- ・財布に優しい：燃料が不要で環境に優しく、ジムに通う費用も不要です！！

自転車先進国の紹介

自転車ロードレース「ツール・ド・フランス」のスタート地点であるデンマークの首都コペンハーゲンも世界でも自転車利用が活発な都市です。市内の通学・通勤者の“約5割”が自転車を利用しています。南デンマーク大学の研究で、50歳～65歳の52,513人を対象に調査した結果、50歳以降でサイクリングを始めた人でも、サイクリングを全くしない人と比較して、糖尿病のリスクが20%低いことがわかっています。

ヘルメット着用を忘れずに

令和5年4月1日から、道路交通法の改正により、年齢を問わずすべての人の自転車乗車用ヘルメットの着用が努力義務となりました。

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





TJK

令和5年度
豊橋市中小企業人材育成支援研修のご案内Toyohashi-shi Chushoukigyou
Jinzai Ikusei Shien
Kenshu

人材確保セミナー！

受講
無料

学生から狙われる 企業になるために

いま会社に取り組むべき **新卒採用対策**

- ★学生を口説ける中小企業がしていること
- ★多様化する採用手法の選び方
- ★学生を惹きつける採用ページの作り方

対象者

企業の
採用
担当者人事
担当者

経営者

昨今の中小企業に対する人材の獲得難、また多様化する就職活動の現状に対し、企業はより効果的に人材獲得を行う必要に迫られています。本セミナーでは自社の成長力を高めていくために必要となる人材確保の方法を新卒採用・中途採用・副業人材活用など多角的に捉えて学びます。セミナーは新卒採用と中途採用・副業人材活用のふたつに分けて行います。こちらの講座では新卒採用について学びます。

種田 憲人氏

一般社団法人移住者人材バンク理事、
株式会社TASUKI代表取締役

東三河に特化した求人サイト「TASUKI」、地元大学生と企業を“学食”で繋げるマッチングサービス「モグジョブ」を全国16都市/51大学で展開。
新卒採用動向に詳しくセミナーも多数開催。

お申込みは
こちらから<https://ws.formzu.net/dist/S36563879/>

7/21 金

13:30～15:30

定員 ▶ 会場50名、オンライン50名

会場 ▶ とよはし産業人材育成センター

豊橋市神野新田町シノ割1-3

受講に関する
お問合せ・お申込み

株式会社サイエンス・クリエイト

〒441-8113 豊橋市西幸町字浜池333番地の9 TEL 0532-44-1111
FAX 0532-44-1122 E-mail techtraining@tsc.co.jp

主催者

豊橋市産業部商工業振興課

〒440-8501 豊橋市今徳町1番地
TEL 0532-51-2435

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！

新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じていませんか？

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。普段の生活にゲートキーパーとしての視点をプラスすることで、身近な人のちょっとした変化にも気づけるかもしれません。

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 「自殺予防の十箇条」

1. うつ病の症状がある
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、職を失う
6. 職場や家族でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂に及び

参考

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」



2. 声かけ・傾聴

悩み事はなかなか自分からは打ち明けづらいもの。
『サイン』に気づいたら声をかけてみてください。

【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て

ちょっと元気がなさ
そうだけど大丈夫？



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。

- ▶ 専門窓口を紹介したからといって、悩みを抱えた人がすぐに元気になる訳ではありません。周囲の人が今まで通り自然な雰囲気です声をかけ、変わらず見守ってくれることが安心感につながり、何より心の支えになります。



3. つなぐ

相談者の抱えている問題に対して、早めに専門窓口にご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
「キーワードから探す」

悩み別相談機関一覧



精神科医療機関一覧



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『職域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「うつ病への正しい理解」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

04 世界禁煙デー・禁煙週間（健康増進課）

5月31日は世界禁煙デー
5月31日から6月6日まで禁煙週間

たばこ

お金が
かかる

ストレス
増加

口臭が
気になる

吸うのは簡単
やめるのは地獄!!
あなたはそれでも吸いますか?

ちょっと
待った!!

服が
臭くなる

肌の
老化

がんになる

肌の老化

自分で
加速させてない?

たばこを吸うことで、しみやそばかす、肌のハリ・ツヤが失われ、しわもできます。

たった2本吸うだけで1日に必要なビタミンCが失われるように、たばこによる肌への影響は大きいです。

毎日欠かさないスキンケアでも
こんなに肌に変化する!?



双子の姉妹：左の人が喫煙者

禁煙チャレンジしてみませんか？

是非お問合せください!!

- ・たばこはやめたいけど、一人では難しい方
- ・禁煙に何度も失敗している方
- ・ちょっと話を聞いてみたい方

禁煙相談であなたに合った
禁煙方法を一緒に考えましょう!

詳しくはこちらへ



問合せ先 豊橋市保健所 健康増進課 TEL 39-9136 FAX 38-0770

〒441-8539 豊橋市中野町字中原100番地(ほいっぷ内)



歯科検診

ホームページ 歯科検診について

豊橋市 歯科検診

検索

禁煙相談について

豊橋市 禁煙相談

検索



禁煙相談