

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.
10
MAR, 2023

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. 認知症サポーター講座 (長寿介護課)
- 04. こどものお口の健康 (健康増進課)



SDGs 未来都市
豊橋市

3 すべての人に
健康と福祉を



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)

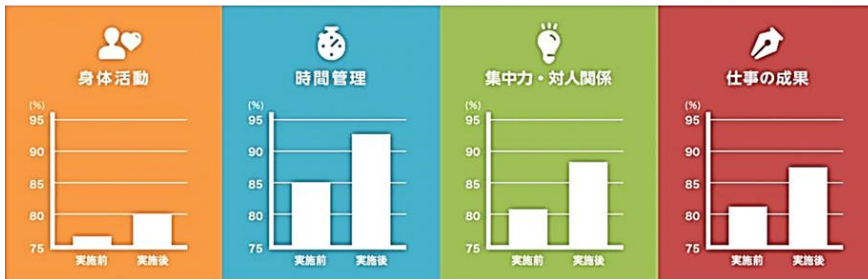


TheとよはしBicycle Times

自転車通勤で労働生産性が上がる！？

【3カ月間の自転車通勤前後の比較】

都市交通課 TEL:0532-51-2620



💡 4月は職場や生活環境の中で変化が多い時期です。自転車通勤することで、仕事の作業などの身体的な活動だけでなく、時間管理能力や集中力が向上し、労働生産性がアップします。

※出典：株式会社シマ/Health Data File

サイクルピット&自転車組立スペース

豊橋市内には、自転車を簡易的にメンテナンスできるサイクルピット、自転車組立スペースがあります。詳細は2次元コードcheck!

サイクルピット



コンビニなど市内23箇所にあり無料で自転車用工具や空気入れが借りられるよ。



自転車組立スペース





02

健康LINEサポート（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。
お問い合わせ：豊橋市保健所 健康政策課 健康なまちづくりグループ TEL 0532-39-9116

03

認知症サポーター講座（長寿介護課）

受講料：無料

豊橋市内の様々な企業が絶賛受講中です！！高齢者に優しい企業の応援団に入りませんか？

認知症サポーター講座

概要

- 【内 容】 認知症に対する正しい知識を理解し、対応方法等を学びます。 講座プログラム一例 >>
- 【対 象 者】 豊橋市内に在住、在勤、在学している方
（5名以上の団体でお申込みください）
- 【開催時期】 随時、講師との調整によって決定（土・日・祝は要相談）
- 【実施時間】 1時間～1時間30分 程度
- 【開催場所】 各団体施設、公共施設など（オンラインでの開催も可能）
※施設の予約や、機材などの準備は申込者でお願いします。
- 【講 師】 認知症キャラバン・メイト

○高齢者・認知症の理解	20分
○認知症サポーターとは	10分
○接し方・事例紹介	20分
○質疑応答	10分

申込の流れ

- 1 長寿介護課
（☎51-2338）に電話
- 2 日程、会場等を決定し、
所定の申込書を提出
（メール・FAX・郵送）
- 3 開催決定・実施

問合せ・申込み

☎0532-51-2338 FAX：0532-56-3810
メールアドレス：choju@city.toyohashi.lg.jp
豊橋市役所 長寿介護課 担当：白井・佐々木

お子さんの食事で、困っていることはありませんか？

ポカンとお口が開いている

食べるのが遅い

丸飲みする

あまりかまない



病気ではないけれど、正常な状態と比べてお口の機能(かむ、飲みこむ、話す等)が十分に働いていないことを「**口腔機能発達不全症**」といい、近年とても問題視されています。

「不全」というと不安に思うかもしれませんが、多くのお子さんに見られ、特別な治療ではなく、**日常のクセや習慣を変えたり、トレーニング**をすることで改善が見込まれます。

特に「乳幼児期」は「食べる」「飲み込む」など
お口の基礎が作られる重要な時期です。



【こんな様子ありませんか？ ①】

「口にためて飲み込まない」「かまらずに丸飲みすることがある」

考えられる原因 ① 「口に入れすぎている」

対処法 ⇒ 一口量をしっかり「ごっくん」できたら、次の一口を入れましょう

考えられる原因 ② 「食形態が合っていない」

対処法 ⇒ 歯の生え具合を確認し、生えている歯でかめる食べ物や硬さにしましょう

考えられる原因 ③ 「お腹が空いていない」「食べたい気持ちがない」

対処法 ⇒ 外遊びなど体をいっぱい動かし、お腹を空かせましょう



【こんな様子ありませんか？ ②】

「お口がポカンと開いている」

考えられる原因 ① 「鼻ではなく、口で呼吸している」

対処法 ⇒ 耳鼻科で鼻の病気がないか診てもらいましょう。口で呼吸していると、風邪をひきやすいだけではなく、むし歯や口臭の原因にもなります

考えられる原因 ② 「唇の筋力が弱い」

対処法 ⇒ 日々の遊びに、唇の力がつく遊び（吹き戻し、ラップやシャボン玉を吹くなど）を取り入れましょう



今回ご紹介した内容以外にも、お口の機能を育てるために注目したい生活のポイントはまだまだたくさんあります！「歯で困ったら」だけではなく「食べることに困ったら」歯医者さんや健康増進課にご相談ください。