

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.
02
SEP, 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. 採用戦略セミナー第2回 (商工業振興課)
03. 子宮頸がん至急に検診！ (健康増進課)
04. お互いさまのまちづくりの推進 (長寿介護課)
05. 一生に一度は、肝炎ウイルス検査 (感染症対策室)

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

自転車に乗って脳機能UP！仕事も効率化！？

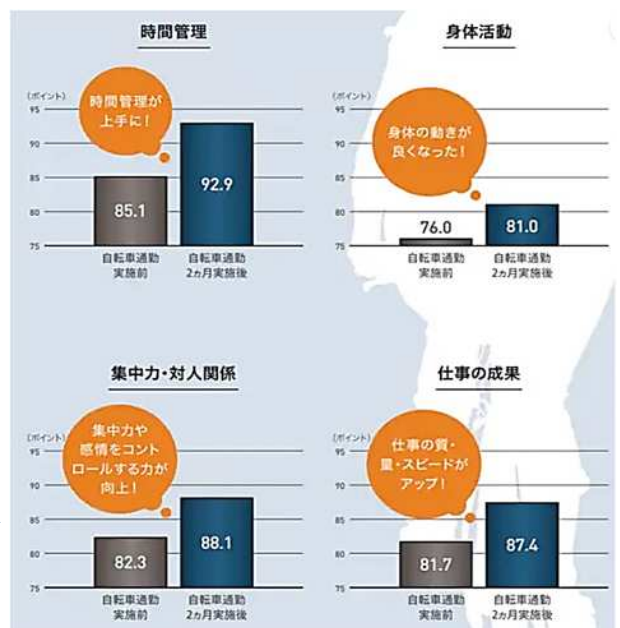
★通勤で脳活★

一見すると関係がなさそうな仕事の効率化と自転車。

実は近年の調査で自転車などの有酸素運動によって脳が活性化することが分かってきています！

企業に勤める会社員を対象に、自転車通勤を2カ月間行実施後、自己回答型のテストを自転車通勤前と終了後に行い、各分野についてその変化を評価した（右図）

その結果、「時間管理」や「集中力・対人関係」の向上による**仕事の大規模な効率化**が確認されました。



※出典：株式会社シマノ マインドスイッチ

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

失敗しない中途採用・ 副業人材の積極活用におけるポイント

- ★なぜ中途採用、副業人材の活用が企業競争力をあげるのか
- ★中途人材の組織定着に気を付けておきたい
労務上のポイント、トラブル事例
- ★中途人材採用の際に使える助成金
- ★副業人材活用が有効な領域および業務の棚卸しの3つのポイント
- ★副業人材の活用事例紹介



村井 真子氏

一般社団法人移住者人材バンク代表理事、
社会保険労務士

社会保険労務士、キャリアコンサルタント。家業である総合士業事務所で経験を積み、2014年、愛知県豊橋市にて独立開業。中小企業庁、労働局、年金事務所等での行政協力業務を経験。あいち産業振興機構外部専門家。移住・結婚とキャリアを掛け合わせた労働者のウェルビーイング追及をするとともに、労務に関する原稿執筆、企業研修講師、労務顧問として活動している。著作に「職場問題グレーゾーンのトリセツ」（2023年5月発売）、監訳に「バウンダリーレス・キャリア上巻」（2023年2月発売）。

お申込みは
こちらから
[https://ws.formzu.net/
dist/S77889094/](https://ws.formzu.net/dist/S77889094/)

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。こちらの講座では中途採用と副業人材の活用方法について学びます。

10/3日

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 豊橋市西幸町字沢池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 豊橋市今橋町1番地
TEL 0532-51-2435

03

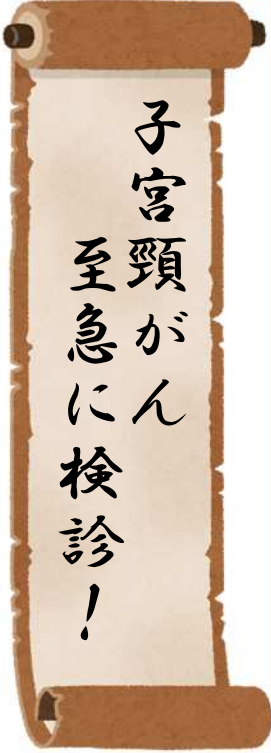
子宮頸がん至急に検診！（健康増進課）



①

漫画を読んで検診を受けてね。その他のがん検診の情報はホームページを見てね。

子宮頸がん検診は※20歳から受けられる2年に1回（偶数年齢）の検診です。
※令和6年3月31日時点の年齢



<問合せ先>
 豊橋市保健所 健康増進課
 TEL39-9136 FAX 38-0770
 ホームページ 豊橋市がん検診



③



②

04 「お互いさまのまちづくり」の推進（長寿介護課）

「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

「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

05 一生に一度は、肝炎ウイルス検査（感染症対策室）

👉 早期発見・治療で進行を防ごう！

一生に一度は。
肝炎ウイルス検査



詳しくは豊橋市の
肝炎検査についての
ホームページへアクセス！

検査は、通常の血液採取です。

希望すれば、会社の健診と一緒に受けられる場合があります。

豊橋市に住民票がある方は、市の肝炎ウイルス検査を申し込めば、**無料**で検査を受けることもできます。

「早期発見であれば」
治療は**通院で済むことがあります。**

ウイルス性肝炎の初回精密検査、治療には**助成制度**があります。

豊橋市の肝炎検査についてのお問い合わせ
豊橋市保健所 健康増進課 ☎0532-39-9136

豊橋市のウイルス性肝炎治療費助成についてのお問い合わせ
豊橋市保健所 感染症対策室 ☎0532-39-9104