

Toyohashi とよはし Health 健康 Magazine マガジン

Vol. **02**
sep. 2026

5分 で読める
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
健康情報誌

CONTENTS

- 健康増進課
- こども保健課
- 長寿介護課
- 子育て支援課
- 都市交通課

5 課 から

8 件の
お知らせ

発行



SDGs 未来都市
豊橋市

健康増進課 健康なまちづくりG
☎0532-39-9116

3

すべての人に
健康と福祉を



01 『クアオルト健康ウォーキング』でリフレッシュ♪ 【健康増進課】

とよはし クアオルト健康 ウォーキング

point.

「がんばらない」
「冷たくさらさら」

とよはし健康宣言事業所
応援メニューにもあります

私たちガイドと
効果的なウォーキング♪

スマホで
読み取ってね



発行元

豊橋市 保健所健康増進課
TEL.0532-39-9116
クアオルト健康ウォーキングで「健康なまちづくり」



クアオルト
健康ウォーキング
～とよはし～

とよはし健康マイレージ

詳細やお申込は
ホームページへ



第8回

企業対抗 チャレンジマッチ

参加企業
募集中！

申込：9/24日まで

あなたの**一歩**が、
順位を変える！



参加申込みは
こちらから！



SOMPO
ひまわり生命



とよはし健康マイレージ

※写真は
イメージです

上位チームには
**表彰式で
記念品を進呈**
参加賞あり！



チームランキング！
1チーム5人以上
平均歩数で競う！



企業ランキング！
事業所ごとに
2チーム以上の出場で
エントリー可能！



アプリで簡単計測！
ウォーキングアプリで
歩数を自動で記録！
手間なく参加できる！



健康も、チームワークもUP！
運動習慣のきっかけに！
コミュニケーションが
生まれる！

開催期間

2026年
10月1日（木）

11月30日（月）

対象

市内で事業を営む
企業・団体のみなさま



こんな効果が期待できます！



従業員の
健康増進



社内
コミュニケーションの
活性化



企業の
イメージアップ

参加までの
カンタン

6ステップ！

① 参加申込み
（8/1～9/24）



② 電子フォームに
必要事項を入力



③ 市より
企業コードを送付



④ チャレンジ
スタート！



⑤ チームみんなで
健康ウォーキング



⑥ ランキングを
ホームページで発表



お知らせ 2025年度以降、チームまたは企業部門で通算2回優勝した企業は「殿堂入り」として記念品を授与します。※殿堂入り企業は今後の表彰対象から除外されますが、大会への参加は可能です。

問合せ先

豊橋市保健所 健康増進課

〒440-8501 豊橋市中野町字中原「ほいっぶ」内

☎ 0532-39-9116

【受付時間】平日8:30～17:15

豊橋市 企業対抗チャレンジマッチ

検索

イベント
詳細は
こちら！



※本事業は、豊橋市とSOMPOひまわり生命保険株式会社との「健康なまちづくりパートナーシップ」締結による関連事業です。

いーとよ きっちゃん eaToyo+Kitchen

おいしく、楽しく、健康づくり！



いーとよ きっちゃん

eaToyo+ Kitchenは、健康づくりや生活習慣病予防のための食事について学ぶ教室です。各テーマにつき、2日間からお選びいただけます。興味やご予定に合わせて、お気軽にご参加ください♪

【時 間】各回ともに10:00~12:30 【参加費】1人600円
【会 場】豊橋市保健所・保健センター 【定 員】各回20名（申込み多数の場合は抽選）
【講 師】食生活改善推進員、ヨガインストラクター（アクティブコースのみ）

Family

ファミリーコース

▶ 対象：市内在住の小学生と保護者の方

7/24(金)・25(土)
「自分でつくる **Close**
朝ごはん」

▶ 申込締切：6/26(金)

「家庭で簡単に調理できる朝ごはんレシピ」をテーマに開催します。親子で朝ごはんをつくる体験を通して、栄養バランスと朝食をとることの大切さを学びましょう！
保護者1名につき、児童2名まで参加可能です。



Standard

スタンダードコース

▶ 対象：市内在住の方（未就学児同伴不可）

9/29(火)・30(水)
「時短でつくる **Close**
栄養満点ごはん」

▶ 申込締切：8/28(金)

10/25(日)・26(月)
「噛んで味わう
噛む習慣のススメ」

▶ 申込締切：9/25(金)

11/26(木)・27(金)
「とよはしの恵みで
おいしく健康に」

▶ 申込締切：10/23(金)

気になるテーマを選んで、日頃の食生活に取り入れてみましょう。

Active

アクティブコース

▶ 対象：市内在住の40~64歳の方
（未就学児同伴不可）

1/24(日)・25(月)
「からだ整うヨガ
+ 発酵ランチ」

▶ 申込締切：12/25(金)

ヨガ体験とヘルシーランチの試食が楽しめます。体を動かしてリフレッシュしながら、体も心もよろこぶ、整う時間を過ごしませんか。



【お問い合わせ】豊橋市保健所 健康増進課

☎ 0532-39-9116

✉ kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp

詳細・お申込みは
豊橋市ホームページから

いーとよきっちゃん 豊橋 検索



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・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

「明日の朝は、なに食べる？」

朝ごはんを食べないと、脳・神経系などの器官へのエネルギー供給が低下するため、思考力・集中力・持続力の低下を招き、午前中の作業能力に影響がでてきます。また、前日の夕食から翌日の昼食まで、飢餓状態が長く続くことで、まとめ食いを助長します。まとめ食いはインスリンの分泌が促進され、体脂肪の合成が盛んになり、太りやすくなります。

「朝ごはんを毎日食べる」という小さな習慣は、カラダのコンディションや仕事のパフォーマンス向上に役立てることが出来ます。まずは、簡単なものから、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



コンビニ食材でお手軽朝ごはん



【材料(1人分)】

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・ポテトサラダ(惣菜) 80g
- ・ブラックペッパー 適量

【作り方】

1. 食パンにポテトサラダを乗せる
2. トースターでこんがり焼く(5分程度)
3. 焼きあがったらお好みでブラックペッパーをかける
4. 市販のサラダと果物を盛り付ける

牛乳やヨーグルトを
プラスしたり、
トーストにチーズを
のせると栄養満点！



豊橋市 × famione



誰もがいきいきと活躍し続けるための 「プレコンセプションケア」セミナー

自分らしい**人生の選択**をするために
今日から始める**「未来のカラダ」**づくり

2026 **11.17** 火
14:00-15:00

将来の自分らしい人生のために、今からカラダを整える
「プレコンセプションケア」
日々のパフォーマンス向上から男女の正しい知識まで、
今日からできる健康習慣を学びませんか？

参加
無料

オンライン開催
(Zoomウェビナー)
アーカイブ配信あり



石橋 双葉

株式会社ファミワン
生殖医療相談士
・看護師



川口 優太郎

株式会社ファミワン
胚培養士
(動画登場)

第1章

ヘルスリテラシーを身につけて
パフォーマンスを上げよう！

第2章

プレコンセプションケアとは

第3章

男性目線の
プレコンセプションケア

Q&A

お申し込みについて

【対象】豊橋市在住・在学・在勤の方

【申し込み方法】右記QRコードまたは下記URLからお申し込みください

<https://form.run/@toyohashi20261117>

※アーカイブ配信希望の方も上記よりお申し込みください



申し込みは
こちら！

令和8年度
豊橋市

子育て 応援企業を募集します!!



～子育てしやすいやさしい街づくりに一緒に取り組みませんか？～

子育て
家庭に
やさしい

地域の
こどもに
やさしい

従業員の
ワークライフ
バランスに
やさしい

子育て応援企業とは？

市民や従業員に対する子育て支援の取組を積極的に進めている企業のことで、豊橋市が認定しています。豊橋市内に本店・支店などの事業所がある企業や個人商店・法人格を有する団体等が対象となります。認定期間は3年間で更新が可能です。3回目の更新で永続認定を受けることができます。
【認定企業：260社478事業所（令和8年2月18時点）】

応援企業になるとどうなるの？

- 市のホームページやSNSで企業名や取組を紹介
- 自社の求人広告やチラシ・ホームページ・商品に「豊橋市子育て応援企業認定マーク」が使用可能
- 豊橋市が発注する公共工事の入札（総合評価落札方式）における、評価項目の加点
- 豊橋市主催イベント「子育て応援フェス」に参加し、企業PRが可能
- 子育て応援企業の従業員向けの優待制度あり

豊橋市子育て応援企業認定・表彰制度

● 募集要項

認定基準

子育て支援の取組を行っており、次頁の取組分野①～③のうち、2つ以上の分野に該当し、かつ配点の合計が5点以上の場合に認定となります。

認定までの流れ

応募▶審査▶認定証交付（令和9年2月予定）
認定企業のうち、特に優れた取組を行っている企業を表彰します。

応募方法

認定申請書をメール、郵送、または直接、子育て支援課へ提出してください。

応募期間

令和8年9月1日～10月31日（消印有効）

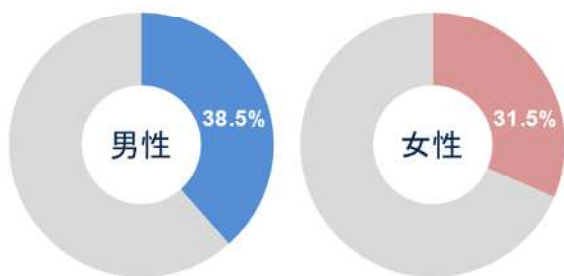


豊橋市子育て応援企業
認定マーク

TOYOHASHI Bicycle Times

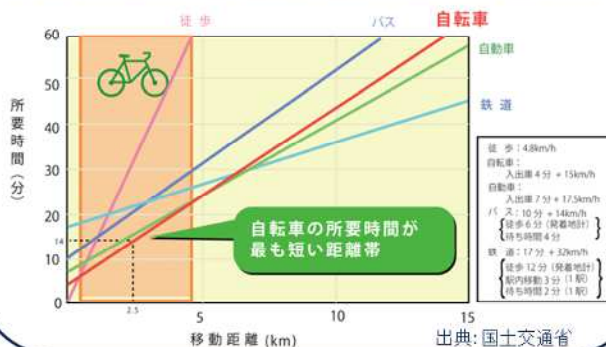
通勤時間を運動時間に変える

運動習慣者の割合



出典: 令和6年国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省)

交通手段別の移動距離と所要時間の関係



厚生労働省では、運動習慣をもつことで生活習慣病及び生活機能低下等のリスクの低減効果が高まるのみならず、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上に有用であることが示されています。

また、「**運動習慣者**」とは、**1回30分以上**の運動を**週2回以上**実施し、**1年以上継続**している者とされていますが、「令和6年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、その割合は男性で38.5%、女性で31.5%にとどまっています。

週2日間、自転車通勤に変えるだけで、あなたも運動習慣者に！

さらに、5kmほどの距離の場合、自転車は他の交通手段よりも所要時間が短く、駐輪場所の確保も容易！

はじめから通勤時間のすべてを自転車に置き換える必要はありません。まずは週2日間から、自宅から駅まで、駅から職場まで、スモールステップで始めてみませんか。

夜間は早めのライト点灯を

愛知県での日没は、9月初旬が18時20分頃であるのに対して、9月下旬には17時40分頃まで早まります。

“まだ明るいから”と思っているうちに、すぐに暗くなり、他者から姿が見えづらい状況になってしまいます。

夕方や夜間に自転車を利用する場合は、ライトを早めに点灯し、かばんや靴に反射材をつけるなど、交通事故を未然に防ぐ工夫をしましょう！

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

出典: 自転車安全利用五則(内閣府)