

元気に健やかに

健康

健康づくりのためのイベントや、健康管理に役立つ情報などを紹介します。



PICK UP

朝の歩行運動といっせいらジオ体操のつどい

- とき** 4/5(日)、5/3(祝)、6/7(日)(雨天順延4/12(日)、5/10(日)、6/14(日)) 7:00
- ところ** 岩田運動公園、武道館、高師緑地、グリーンスポーツセンター、総合体育館、ほいっぷ
- 問合せ** 豊橋市体育協会(☎63・3031)
- HP** 72977



豊橋いきいき健康マップ (ウォーキングマップ) 作成者を募集します

コースを選定し、作成したマップを地域の健康づくりに活用します。

対象:自治会、地域の団体 **定員:**2グループ(抽選) **申込み:**5/29(金)までに代表者の住所・氏名・電話番号を健康増進課(☎39・9140)

いきいき健康マップを展示・配布します
とき:5/18(月)~5/29(金)8:30~17:15(最終日は13:00まで) **ところ:**市役所市民ギャラリー

[共通事項] **問合せ:**健康増進課(☎39・9140) **HP** 72910

健康づくりのためのスポーツ教室

バレトン

とき:5/1~5/22の金曜日(全4回) 10:00~10:50 **対象:**20歳以上の女性
ぽっこりお腹解消健康増進

とき:5/14(木)、5/28(木)、6/11(木)、6/25(木)(全4回) 13:30~15:30 **対象:**20歳以上の方

[共通事項] **ところ:**浜道地区体育館 **定員:**各20人(申込順) **料金:**各2,000円
その他:らくらくフィットネス教室も別会場で開催。各日程など詳細はホームページ参照 **申込み:**4/8(水)10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031)、各体育施設 **HP** 72978

手洗い
ドアノブや電車のつり革など、多くの人が使用するものに触れることで、自分の手にウイルスが付着する可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などは、小まめに手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。



新型コロナウイルスを含む感染症対策は、手洗いやマスクの着用などの咳エチケットが基本です。次のことを心掛けて、感染予防や拡大防止に努めましょう。

健康コラム

感染症対策を確実に!

咳エチケット
くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいる可能性があります。マスクを着用して鼻と口を覆い、感染の拡大を防ぎましょう。マスクがない時は、ティッシュやハンカチ、服の袖で口と鼻を覆いましょう。



新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口を開設しています
時間 午前9時~午後5時 **問合せ** 健康政策課(☎39・9104) **HP** 71834



豊橋市梅敷地区津波防災センター

PICK UP

梅敷地区津波防災センターの運用を開始しました

梅敷地区津波防災センターは、南海トラフ地震などによる津波から一時的に避難する場所です。また、地域の防災力向上のための防災訓練や講座などを行う際に使用することができます。

非常時の一時避難場所として家族で共有しておきましょう！



防災危機管理課 井口 芽友可

問合せ 防災危機管理課 (☎51・3116)

HP 72895

暮らしの安全安心ひとことメモ

自転車保険に加入していますか？

昨年、市内では自転車側の過失が大きい事故が108件発生し、そのうち18歳以下の方による事故は55件と全体の約半数を占めています。愛知県でも、過去に高校生が運転する自転車が歩行者に衝突し、賠償額が4,000万円を超えた事例もありました。市内で自転車を利用する方は、被害者の生命や身体の損害を補償できる自転車損害賠償保険への加入が義務付けられています。加害者になり、損害賠償請求を負った場合でも、保険に加入していることで被害者への救済だけでなく、自身の経済的負担の軽減につながります。まずは、保険に加入しているかを確認し、必ず加入しましょう。

問合せ：安全生活課 (☎51・2550)

HP 62643



昨年中の車両同士による人身交通事故の発生状況

発生総数(前年比) 1,819件(134件減)

- ・ 追突 696件(107件減)
- ・ 出会い頭 663件(2件増)
- ・ 右折時 152件(30件減)

車間距離を保って走行するなど、運転に集中しましょう！

防災安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

令和2年度豊橋市消防団役員が決まりました

消防団を統括し、消防団員を指揮監督します。

団長：松下直弘 **副団長(隊長)**：服部彰好(第一方面隊)、大河洋一(第二方面隊)、小林佳弘(第三方面隊)、白井威至(第四方面隊)、湯田真一(第五方面隊)、武田真次(第六方面隊)、安田生男(第七方面隊)、石原紀孝(第八方面隊)
※敬称略 **問合せ**：消防本部総務課 (☎51・3111) **HP** 71984

応急手当ベビーコース

乳幼児への心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

とき：①5/10(日)②7/27(月)9:30～11:30 **ところ**：中消防署
定員：各20人(抽選) **申込み**：①は4/1(水)～4/15(水)、②は6/1(月)～6/15(月)に、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、年齢、電話番号、同伴する子どもの人数・年齢を消防救急課(〒440-0874 東松山町23 ☎51・3101 teate99@city.toyohashi.lg.jp) **HP** 70999



災害時には災害対策本部を設置します

市では、地震、台風、大雨などにより、災害が発生した場合や発生の恐れがある場合に、災害対策本部を設置します。災害に関する通報や問い合わせなどは、災害対策本部(☎51・2055)へご連絡ください。

問合せ：防災危機管理課 (☎51・3127) **HP** 72916

