

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。



母子健康手帳などを確認して予防接種を受けましょう!

PICK UP

4月1日(月)から麻しん(はしか)の抗体検査・予防接種費用を助成します

抗体検査

対象: 次の全てに該当する方①2~49歳②麻しんの既往歴がない③予防接種歴が1回または、ない 補助額: 2,500円

予防接種

対象: 次の全てに該当する方①2~49歳②麻しんの既往歴がない③抗体検査の結果が陰性※抗体検査を省略できる場合あり 補助額: 3,500円(MR(麻しん・風しん混合)ワクチンを接種する場合は5,500円)

[共通事項] その他: 事前に医療機関へ予約が必要。医療機関など詳細はホームページ参照 問合せ: 健康政策課(☎39・9109) HP 63565

朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき: 5/5(祝)、6/2(日)、7/7(日) (雨天順延 5/12(日)、6/9(日)、7/14(日)) 7:00 ところ: 岩田運動公園、武道館、高師緑地ほか 問合せ: 豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 63669



健康づくりのためのスポーツ教室

スポーツ吹矢

とき: 5/8(水)、5/15(水)、6/5(水)、6/19(水)、7/3(水)、7/17(水) (全6回) 9:30~11:30 ところ: 総合体育館 定員: 25人(申込順) 申込み: 4/5(金)から豊橋市体育協会(☎63・3031)

ピラティス

とき: 6/5~7/17の水曜日(全7回) 10:00~11:30 ところ: 飯村地区体育館 対象: 女性 定員: 20人(申込順) 申込み: 4/11(木)から豊橋市体育協会(☎63・3031) [共通事項] 料金: 各3,000円 その他: らくらくフィットネス、バレトン教室も開催 問合せ: 豊橋市体育協会 HP 63670

健康 コラム

中食・外食の 食べ方

スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで惣菜や弁当を買って家で食べる「中食」や、レストランなどで食べる「外食」をする方が多くなっています。

中食や外食は、その手軽さや、おいしさからつい食べ過ぎて、脂質や塩分などの摂り過ぎや野菜が少ないメニューを選んでしまいがちです。以下のことに気を付けて、偏りのない食生活を送りたいです。

選ぶ食べるポイント

・1食当たりのエネルギーや食塩相当量など栄養成分表示を確認する習慣を付けましょう

・しょう油、ソース、ドレッシングなどの調味料をかけすぎないようにしましょう
・野菜を摂ることができると、メニューを積極的に選びましょう

栄養成分の表示やエネルギーが控えめなメニューを提供するなど、健康づくりをサポートする「健康づくり応援団」の加盟店が市内に約300店あります。ホームページに加盟店を掲載していますので、ぜひご利用ください。



問合せ 健康増進課(☎39・9136) HP 56827



PICK UP

自転車用ヘルメットを着用しましょう

県内で過去5年(平成25~29年)に発生した自転車乗車中の交通死亡事故のうち、約7割が頭部の損傷を原因とするものでした。自転車に乗るときはヘルメットをきちんと着用し、頭部を守ることが大切です。もしもに備えてヘルメットを着用しましょう。市では、自転車用ヘルメット購入費用の2分の1(上限2,000円)を補助します。申請方法など詳細はホームページをご覧ください。

問合せ 安全生活課(☎51・2550)

HP 38989

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。

災害時には災害対策本部を設置します

市では、地震、台風、大雨などの災害が発生した場合や発生のおそれがある場合に、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** 63980



暮らしの安全安心ひとことメモ

新型はしご車の運用を開始します

今年、国内最長54mのはしごを装備した消防車「レッドジラフ54」を東三河で初めて導入しました。今までののはしご車に比べ、救出者が入るバスケットが大型であるため、一度に救出できる人数が増えました。高層ビルなどでの消火活動や人命救助などのほか、全国の大規模な災害が発生した時にも出動します。

車両側面に付いた麒麟のマークが目印のレッドジラフ54は、中消防署に配備しています。気軽にご見学ください。

問合せ: 中消防署(☎52・0119)



応急手当普及員講習

所属する団体で救命講習を開催・指導する方法を学びます。

とき: 9/6(金)、9/13(金)、9/20(金)(全3回) 9:00~17:00 **ところ**: 中消防署 **対象**: 市内在住・在学・在勤の方 **定員**: 30人(申込順) **料金**: 3,500円程度 **申込み**: 7/31(水)までに申込書を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 teate99@city.toyohashi.lg.jp) ※申込書はホームページで配布 **HP** 63222

平成31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)**: 高木雅許(第一方面隊)、山本康雄(第二方面隊)、小林佳弘(第三方面隊)、糟谷真(第四方面隊)、大澤克行(第五方面隊)、中西正詞(第六方面隊)、井上知久(第七方面隊)、大林英晶(第八方面隊) ※敬称略

問合せ: 消防本部総務課(☎51・3111) **HP** 63638

平成30年中の子ども(13歳未満)に対する不審者の傾向と割合

・時間	15:00~17:00	約40%	不審者に遭遇した場合の対処法を子どもと話し合ひましょう!
・場所	路上	約60%	
・態様	声掛け(質問、呼び掛けなど)	約30%	