

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

とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 サニーレタスをおいしく食べよう!

サニーレタスを使ったのり巻きなどを作ります。

- とき** 11/22(金)9:40~13:00 **ところ** 保健所・保健センター
- 対象** 市内在住の方(未就学児の同伴不可) **講師** 食生活改善推進員ほか
- 定員** 20人(抽選) **料金** 500円
- 申込み** 10/24(木)までに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9140)kenko-info@city.toyohashi.lg.jp
- HP** 69145



朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

- とき**: 11/3(祝)、12/1(日)、来年1/5(日)(雨天順延11/10(日)、12/8(日)、1/12(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** 69171



健康づくりのためのスポーツ教室

- バレー**
とき: ①11/1~11/22の金曜日②12/6~12/27の金曜日(各全4回) 10:00~10:50
ところ: 浜道地区体育館
- らくらくフィットネス**
とき: ③11/12~12/3の火曜日④12/10(火)、12/17(火)、来年1/7(火)、1/21(火)(各全4回) 10:00~11:00 **ところ**: 牛川地区体育館
- [共通事項]** **対象**: 20歳以上の女性 **定員**: 各20人(申込順) **料金**: 各2,000円 **申込み**: ①③は10/9(水)10:00、②④は11/7(木)10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 69170

健康 コラム

抗生物質は 正しい服用を

抗生物質(抗菌薬)は、感染症の治療などに重要な役割を果たしています。一方で、抗生物質の不適切な使用により、体内に薬剤耐性菌の増殖を引き起こし、必要な抗生物質が効かなくなるという問題が生じています。約30年後には全世界で年間1千万人が薬剤耐性菌により亡くなるという調査結果が出ています。抗生物質は正しく服用し、自分の体を守りましょう。

不要な抗生物質を服用しない

抗生物質が効くのは細菌と
呼ばれる微生物に対してであ

り、一般的な風邪の原因となるウイルスには効果がありません。風邪っぽいからといってむやみに抗生物質を服用すると、薬剤耐性菌を生む危険性が高まるほか、副作用を引き起こす可能性があります。自己判断で抗生物質を服用せず、医療機関を受診しましょう。

処方された抗生物質は最後まで 飲み切る

自己判断で抗生物質の服用をやめると、菌が体内に残ってしまい、薬剤耐性菌が生まれやすくなります。症状が治まっても、処方された抗生物質は用法・用量を守り、必ず最後まで飲み切りましょう。

問合せ 健康政策課(☎39・9104) **HP** 69422

