

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**

## 健康診断の結果を見直そう!

健康診断の結果をきちんと確認していますか。健診結果を見直すことで身体の変化が分かり、心臓病や脳卒中などを招く生活習慣病の早期発見・治療、予防に繋げることができます。市では、豊橋市国民健康保険の特定健康診査を受けた方の中で生活習慣病を発症する危険性がある方に対し、保健師や管理栄養士による無料の保健指導を行っています。保健指導の結果、体重の減少や血圧の低下などの改善が見られた方もいます。健診結果を見直し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

**問合せ** 健康増進課(☎39・9141) **HP** 17678

## 自治体などが作成した豊橋いきいき健康マップを展示します

市内15地区のウォーキングマップを展示・配布します。

**とき**:2/3(月)~2/28(金)8:30~17:15(最終日は13:00まで) **ところ**:保健所・保健センター **問合せ**:健康増進課(☎39・9140) **HP** 64038

## 健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

**とき**:3/6~3/27の金曜日(全4回) 10:00~10:50 **ところ**:浜道地区体育館 **対象**:20歳以上の女性 **定員**:20人(申込順) **料金**:2,000円 **申込み**:2/6(木)から豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 71339

## 豊橋市民病院健康教室

膵がんの最新治療法などについて学びます。

**とき**:3/7(土)13:00~14:30 **講師**:松原浩(消化器内科第四部長) **定員**:120人(申込順) **申込み**:2/28(金)までに住所、氏名、電話番号を予防医療センター(〒441-8570住所不要☎33・6271) ※市民病院ホームページからも申し込み可

## とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 男性注目!ブロッコリーで楽しくランチ

鶏肉とブロッコリーの甘みそ炒めなどを作ります。

**とき**:3/17(火)9:40~13:00 **ところ**:保健所・保健センター **対象**:市内在住の男性(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**:2/20(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) **HP** kenko-info@city.toyohashi.lg.jp **HP** 70655



- 読書など、リラクセスできることをする
  - 寝室の温度と湿度を適正に保つ
- 問合せ** 健康増進課(☎39・9141)

- スマートフォンやパソコンなどの使用を控える
- 軽いストレッチなどを行い、体をほぐす
- 40度程度の熱すぎない風呂につかる
- ニコチンやカフェイン、アルコールの摂取を控える

成人に必要な睡眠時間は約6~8時間とされており、短すぎる睡眠や必要以上に長い睡眠はかえって疲労回復などの妨げになります。また、十分な睡眠時間が取れていても疲れが取れない、昼間に眠くなる場合は、上手に睡眠が取れていない可能性があります。睡眠の質が悪いと、こころの病や生活習慣病など、健康にも影響を与えます。就寝前に以下のこと気を付け、質の良い睡眠を取りましょう。

## 健康コラム

良い睡眠でこころも体も健康に



PICK UP

# 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。

## 全ての座席でシートベルトの着用を！

運転席、助手席はもちろん、後部座席もシートベルトの着用が義務付けられていますが、後部座席の着用率が依然として低くなっています。平成30年に警察庁と日本自動車連盟(JAF)が実施した全国調査では、愛知県の後部座席の着用率が39%でした。また、自動車乗車中の事故による死者について、シートベルトを着用していなかった場合の致死率は、着用していた場合の約19倍にも上るとい結果も出ています。大切な人の命を守るために、全ての座席でのシートベルト着用を徹底しましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 71351

## 廃棄消火器の回収

**とき**:2/21(金)~3/13(金)※消防署は土・日曜日可 **ところ**:各消防署、予防課 **対象**:個人所有で10型以下の粉末消火器 **料金**:1本1,000円(リサイクルシール貼付のものは1本500円) **問合せ**:予防課(☎51・3115) **HP** 70745

## 暮らしの **安全安心** ひとことメモ

### 放火対策は万全ですか？

毎年、火災原因の上位は放火(疑いを含む)です。昨年発生した104件の火災のうち、放火による火災は26件で、全体の約25%を占めています。ごみなどの燃えやすいものを家の周りに置かない、物置きや車庫に鍵を掛ける、センサーライトなどの防犯機器を設置するなど、放火されない、させない環境づくりに努めましょう。

市では、3月1日(日)~7日(土)20:00から1分間、サイレンを鳴らして火災予防の注意喚起を行います。

**問合せ**:予防課(☎51・3115) **HP** 70745

### 昨年の犯罪件数(暫定値)

発生総数(前年比)	2,178件(75件増)
・自転車盗	411件(28件増)
・住宅対象侵入盗	100件(5件減)

自転車盗が急増しています！  
施錠は確実に！

## さくらピア3.11を忘れない集い

避難所のトイレ事情などについて学びます。

**とき**:3/11(水)13:30~15:00 **講師**:中嶋あゆみさん(加山興業(株)ほか) **定員**:50人(申込順) **その他**:手話通訳・要約筆記などあり **申込み**:2/4(火)9:00から、さくらピア(☎53・3153 **FAX** 53・3200) **HP** 32402

## 上級救命講習

心肺蘇生法、外傷の手当ての仕方、搬送法などを学びます。

**とき**:3/15(日)9:00~17:00 **ところ**:中消防署 **対象**:中学生以上 **定員**:20人(抽選) **その他**:修了証を交付 **申込み**:2/20(木)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 **FAX** teate99@city.toyohashi.lg.jp) **HP** 63235

## 令和2年度防災訓練の受け付けを開始します

自主防災会などが実施する防災訓練に職員を派遣するほか、水消火器や煙体験装置を貸し出します。

**対象**:①校区防災訓練②町防災訓練③各種団体防災訓練 **申込み**:2/3(月)9:00から直接または電話で訓練概要を①③は防災危機管理課(☎51・3127)、②は中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **HP** 46936

## 未来へつなぐ災害の歴史

### ①記念講演会②ワークショップ

①大規模自然災害から地域の歴史資料をみんなで守る

**とき**:2/15(土)14:00 **定員**:80人(先着順)

②誰にでもできる 水濡れ資料の吸水乾燥法

**とき**:2/15(土)15:15 **定員**:20人(申込順) **申込み**:2/4(火)から美術博物館(☎51・2882)

**[共通事項]****ところ**:美術博物館 **講師**:松下正和さん(神戸大学地域連携推進室特命准教授) **問合せ**:美術博物館(☎51・2882)