

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

健康づくりのためのスポーツ教室

スポーツ吹矢

とき: 4/15(水)、4/22(水)、5/6(休)、5/13(水)、6/3(水)、6/10(水) (全6回) 9:30~11:30 定員: 25人 (申込順) 料金: 3,000円

3B体操

とき: 4/17(金)、4/24(金)、5/8(金)、6/5(金)、6/12(金)、6/26(金)、7/3(金) (全7回) 10:00~11:30 対象: 20歳以上の女性 定員: 20人 (申込順) 料金: 3,500円

[共通事項] ところ: 総合体育館 その他: ピラティス、らくらくフィットネス、パレトン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: 3/6(金)

10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031)、各体育施設 ☎71993

スポーツを
楽しんで健康に
なるう!



健康 コラム

海外渡航の際は
感染症に注意!

海外滞在中は、時差や気候の違いなどからストレスを受け、免疫が低下することによって感染症にかかる可能性が高くなります。感染すると国内にウイルスを持ち込むだけではなく、命の危険を伴う場合もあります。以下の点に気を付け、安全で健康に滞在できるようにしましょう。

渡航前の確認事項

- ・ 渡航先で流行している感染症を調べる
- ・ 予防接種履歴を母子健康手帳などで確認する
- ・ 受けていない予防接種がある場合は、医師に相談する



滞在中の注意点

- ・ マスクの着用や手洗い、うがいをする
- ・ 生水や氷、カットフルーツなどは避ける
- ・ 十分に火の通ったものを食べる
- ・ 蚊やダニに刺されないよう肌の隠れる服を着用し、必要であれば防虫剤を使う
- ・ むやみに動物に近付いたり、触ったりしない
- ・ 不特定の人との性交渉をしない



帰国後に発熱や咳、下痢などの症状がある場合は、必ず検疫所に申告しましょう。また、感染症によっては発症まで1週間以上かかる場合があります。必ず受診前に渡航先や渡航期間を医師に伝えた上で、医療機関を受診しましょう。



問合せ
健康政策課(☎39・9105)
8660



PICK UP

信号機のない横断歩道でも歩行者の確認を！

信号機のない横断歩道を歩行者が横断する場合には、必ず一旦停止をしなければなりません。しかし、日本自動車連盟(JAF)が愛知県内で実施した調査では、信号機のない横断歩道を歩行者が渡ろうとしているのに対し、一旦停止をしなかった車は約7割にも上る結果が出ているほか、昨年市内でも、横断中の歩行者が死亡する事故が発生しています。運転手へ注意喚起を促すため、横断歩道の手前の路面に、ひし形のマークを標示していますので、標示がある場合は徐行し、歩行者の有無を確認しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) **HP** 72046

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

カーテンやじゅうたんなどは防災品を選びましょう！

昨年、市内では住宅火災が28件発生し、主な火元はこんろ、たばこ、ストーブとなっています。火の消し忘れなどに注意することはもちろんですが、火災から身を守るためには、カーテンやじゅうたん、エプロンなど燃え広がりにくい防災品を使用することが効果的です。(公財)日本防災協会によると、ストーブからカーテンへの燃焼実験で、非防災品は3分で着火し、すぐに燃え広がったのに対し、防災品は着火しにくくだけでなく、燃え広がらなかったという結果が出ています。カーテンなどの買い替えや、新生活の準備の際は、防災ラベルが付いたものを選び、火災に備えましょう。

問合せ 予防課(☎51・3115) **HP** 51666



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。

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき: 4/19(日)9:00~12:00

ところ: 中消防署 **対象**: 中学生以上

定員: 30人(申込順)

その他: 修了証を交付

申込み: 3/1(日)から中消防署

(☎52・0119) **HP** 70996



津波から身を守りましょう

南海トラフ地震が発生すると、太平洋側では最大19mの津波が最短4分で、三河湾側では最大2.9mの津波が最短77分で沿岸に到達すると予測されています。地震の揺れを感じたら直ちに海や河川から遠く離れ、高台などへ避難しましょう。高台が見付からない方は、近くの津波避難ビルや津波防災センターなどに一時的に避難してください。津波避難ビルなどはホームページに掲載していますので、普段から避難できる場所を確認しておきましょう。

問合せ: 防災危機管理課(☎51・3127) **HP** 8734



天津地区津波防災センター

東日本大震災追悼サイレン

同報系防災行政無線(市内63か所)でサイレンを鳴らします。震災で犠牲になった方に追悼の黙とうをお願いします。

とき: 3/11(水)14:46から1分間

問合せ: 防災危機管理課

(☎51・3126) **HP** 71979

昨年中の18歳以下の子どもに対する不審者の傾向と割合

発生総数	124件
・つきまとい	38%
・声掛け	26%
・露出など	17%

地域全体で
子どもを
見守りましょう。