

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

とよはし健康マイレージでポイントを貯めた方に「まいか」をプレゼント

とよはし健康マイレージで100ポイント以上貯めた方に、市内の飲食店など約1,300店舗でサービスや割引などが受けられる、まいか(優待カード)を進呈します。応募は7月1日(水)からです。また、9月30日(水)までに応募した方の中から、抽選で50人に商品券2,000円分が当たります。応募方法など詳細はホームページまたは健康政策課、市役所じょうほうひろばほかで配布のチャレンジシートをご覧ください。

問合せ 健康政策課(☎39・9117) **HP** 24730



歩いて貯めたポイントでデザートをもらおう!



朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき:7/5(日)、8/2(日)、9/6(日)(雨天順延7/12(日)、8/9(日)、9/13(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** 76060

健康づくりのための スポーツ教室

3B体操

とき:9/4~10/16の金曜日(全7回)10:00~11:30 **ところ**:総合体育館 **対象**:20歳以上の女性 **料金**:3,500円

ぽっこりお腹解消健康増進教室

とき:9/10(木)、9/24(木)、10/8(木)、10/22(木)(全4回)13:30~15:30 **ところ**:大清水地区体育館 **対象**:20歳以上の方 **料金**:2,000円

[共通事項]定員:各20人(申込順) **その他**:バレトン・ピラティ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**:7/7(火)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 76061

健康 コラム

口の中から 全身の健康を 保ちましょう

むし歯や歯周病は、口の中の細菌が繁殖することによって起こる感染症です。特に歯周病は、糖尿病や誤嚥性肺炎などの全身疾患や、妊婦の早産・低体重児出産にも大きく影響を及ぼすことが分かっています。次のことに取り組み、口の中から全身の健康を保ちましょう。

歯の磨き残しをなくす

食後や就寝前に丁寧な歯磨きを行うことができます。口の中の細菌の数を減らすことは約6割ですが、糸ようじや歯間ブラシなどを活用することで、清掃効果が上がります。また、入れ歯に

付いた汚れも細菌の繁殖の原因となりますので、外した後は掃除をして清潔に保ちましょう。

かかりつけ歯科医を持つ

歯科医は、歯と口の状態を把握し、むし歯などの治療だけではなく予防の相談も行います。定期的な検診や磨き残しのチェックを受けることで、むし歯や歯周病を防ぐことができます。日頃から自分の歯や口の変化を見てもらうだけではなく、気軽に相談できる歯科医を持ちましょう。



問合せ 健康増進課(☎39・9143) **HP** 6978



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。

応急手当 親子コース

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき 8/2(日)、8/8(土)10:00~11:30

ところ 中消防署

対象 小学生と保護者

定員 各20組(抽選)

申込み 7/15(水)までに、はがき、またはEメールで講習名、第1・2希望日、保護者の住所・氏名・電話番号、子どもの氏名・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101 teate99@city.toyohashi.lg.jp)

HP 63398

倒壊の恐れのあるブロック塀などの撤去費を補助します

対象: 道路に面する高さ1m以上の塀を所有・管理する個人 **補助額:** 上限10万円 **その他:** 補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申込み:** 随時、建築物安全推進課(☎51・2579) **HP** 61274

防災管理講習

とき: 8/4(火)9:30~16:00 **ところ:** 上下水道局 **対象:** 東三河地域に在住または在勤で、防災管理の必要な防火対象物の関係者 **定員:** 30人(申込順) **料金:** 3,650円 **申込み:** 7/6(月)~7/17(金)に料金を予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **HP** 64282

住宅用火災警報器を点検してください

住宅用火災警報器の電池の寿命は約10年です。万一に備えて点検を行いましょう。本体の点検ボタンを押す、もしくは点検紐を引くだけで点検できます。反応がなければ電池、または本体を交換しましょう。

問合せ: 予防課(☎51・3115) **HP** 10616

歩行者などの安全を守りましょう

生活道路における車両交通量や速度を抑制するために、交通事故が多発する恐れのある区域を「ゾーン30」と定め、最高速度30km/hの速度規制やクラックなどの交通安全対策を施しています。道路の出入り口に標識を設置していますので、制限速度を守り、安全運転を徹底しましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) **HP** 56912



市内65か所を土砂災害警戒区域などに指定しました

3月27日(金)に指定した区域では、土砂災害ハザードマップの作成など、災害時の避難体制を整備します。指定区域など詳細は東三河建設事務所維持管理課、河川課、マップあいち(土砂災害情報マップ)ほかで縦覧できます。

問合せ: 河川課(☎51・2535) **HP** 60816

暮らしの安全安心ひとことメモ

車上狙いにご注意ください

市内では、4~5月に車上狙いによる被害が21件発生し、昨年に比べると約2倍に増加しています。気温が高くなると、窓を開ける機会が増え、閉め忘れによる被害が発生しやすくなります。被害に遭わないよう、次の対策を取りましょう。

- ・ 短時間離れる場合でも確実に施錠する
- ・ 貴重品を車内に放置しない
- ・ 警報機などの防犯装置を取り付ける
- ・ センサーライトや防犯カメラなどの防犯設備を設置する

問合せ: 安全生活課 **HP** 7255