

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

## 豊橋市新型コロナ通知システムを利用しましょう

飲食店などに掲示されている2次元バーコードをスマートフォンなどで読み込み、メールアドレスを登録すると、同じ日に同じ施設を利用した方の中から新型コロナウイルスの感染者が確認された場合、注意喚起のメールが届きます。感染症の拡大防止のため、飲食店などを訪れたら登録しましょう。

**問合せ** 未来創生戦略室(☎51・2182)

**HP** 76654

## 朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

**とき**:10/4(日)、11/1(日)、12/6(日)(雨天順延10/11(日)、11/8(日)、12/13(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** 79631

## 自殺予防普及啓発講演会

身近な人の不調や変化に気付いた時の接し方などを学びます。  
**とき**:10/28(水)14:00~16:00 **ところ**:保健所・保健センター **対象**:市内在住の方 **講師**:森山花鈴さん(南山大学社会倫理研究所) **定員**:100人(申込順) **申込み**:10/21(水)までに健康増進課(☎39・9145) **HP** 6779

## やさしいピラティス体験会

**とき**:11/5~12/3の木曜日(全5回) 14:00~15:30 **ところ**:東部地区市民館 **料金**:1,500円 **申込み**:10/18(日)までに東部地区市民館(☎63・3810) **HP** 23387

## インフルエンザワクチンの 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは同時に感染することがあると分かっています。併発の可能性を減らし、重症化を防ぐためにも、まずはインフルエンザの予防接種を受けましょう。なお、市内医療機関のインフルエンザワクチン予防接種の予約状況は豊橋市医師会ホームページで確認できます。  
**問合せ**:豊橋市医師会(☎45・4911)、健康政策課(☎39・9109)



忘れず  
登録しよう!



## 子宮頸がん検診と 乳がん検診を実施します

**とき**:①11/14(土)9:30~10:30、13:00~14:00②11/26(木)9:30~10:30 **ところ**:①こども未来館「ここここ」②スギ薬局 牟呂店 **申込み**:10/5(月)9:00~11/10(火)16:00に健康増進課(☎39・9136) **HP** 6749

## とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 野菜たっぷりランチ

ナスの豚肉ロールなどを作ります。  
**とき**:11/30(月)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**:10/29(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・9141) **HP** kenko-info@city.toyohashi.lg.jp **HP** 79334





**PICK UP**

## 応急手当ベビーコース

乳幼児に対する心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

- とき** 11/14(土)9:30~11:30
- ところ** 中消防署
- 定員** 20人(抽選)
- 申込み** 10/15(木)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、同伴する子どもの人数・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 ㊚ teate99@city.toyohashi.lg.jp)
- HP** 33314

## 津波防災訓練

避難訓練や防災ヘリコプターによる救助訓練を行います。

- とき** 10/31(土)9:00~11:00 **ところ** 小松原海岸 **問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 80006

## 暮らしの安全安心ひとことメモ

### 反射材を身に付けましょう!

車内から歩行者の見え方を調査した結果、ドライバーが夜間に黒っぽい服装の歩行者を認識できる距離は26mだったのに対し、反射材を身に付けている歩行者は50~60m離れていても認識することができました。夕暮れ時から夜間にかけて外出する際は、周りに自分の存在を知らせるためにも必ず反射材を身に付け、交通事故から身を守りましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 80016

### 令和2年1~8月の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	76件
・つきまとい	39%
・声掛け	35%
・露出	13%

防犯ブザーなどを  
携帯しましょう!

# 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。

## 防災講座

### 地域で高める“いざ”という時の防災力

- とき** 10/11(日)、12/6(日)、来年2/7(日)(全3回) 10:00~11:30
- 申込み** 10/10(土)までに本郷地区市民館(☎46・8487)

### 高めよう地域の防災力

- とき** 11/15(日)、12/6(日) 10:00~11:30 **申込み** 10/30(金)までに五並地区市民館(☎21・2729)

[共通事項] **ところ** 各申込先 **HP** 23387



## 一人での避難に不安のある方の登録を受け付けています

災害時の避難に支援が必要な方を登録し、民生委員や自主防災会へ情報を提供することで、避難支援や日常の見守りに役立てます。

**対象** 災害時の避難にあたり家族などの協力が得られない次のいずれかに該当する方①要支援または要介護認定を受けている②身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳を所持している③障害支援区分認定を受けている④障害者総合支援法における難病患者など⑤①~④には該当しないが類似した状況にある **申込み** 随時、福祉政策課(☎51・2379) **HP** 6519

## 暴力団のない安全で

### 住みよいまちを目指しましょう

県内には約1,300人もの暴力団員がおり、本市でも薬物事件や脅迫事件の犯人として検挙されています。暴力団員は身分を隠して社会に進出し、覚せい剤の密売や恐喝、みかじめ料の徴収などの違法行為を行っています。危害を受けないためにも、暴力団とは関わりを持たず、不当な要求を受けた場合は、ためらわずに豊橋警察署(☎54・0110)へ相談しましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 61832