

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**

## 糖尿病の啓発イベント 合併症が恐ろしい糖尿病を知ろう

### パネル展示

- とき** ①11/6(金)~11/16(月)(最終日は12:00まで)②11/9(月)~11/13(金)
- ところ** ①保健所・保健センター②市役所市民ギャラリー

### ブルーライトアップ

- とき** 11/9(月)~11/15(日)
- ところ** 保健所・保健センター、吉田城鉄橋、公会堂くろがねやぐら

### 【共通事項】

- 問合せ** 健康増進課(☎39・9141)
- HP** 80412

## 健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

**とき**:①12/4~12/25の金曜日②来年1/8~1/29の金曜日③2/5~2/26の金曜日(各全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**:各20人(申込順) **料金**:各2,000円 **申込み**:①は11/6(金)、②は12/8(火)、③は1/6(水)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 80093



## 医薬品の過剰摂取は薬物乱用です

薬物乱用と聞くと覚醒剤や大麻、危険ドラッグなどの違法な薬物を思い浮かべますが、実は身近にある風邪薬などの医薬品を過剰に摂取することも薬物乱用に当たります。医薬品を過剰摂取することで、混乱や意識が薄れるなどの症状や、麻薬などと同じような薬物依存症を引き起こす恐れがあります。医薬品は用法・用量を守って正しく服用しましょう。  
**問合せ**:健康政策課(☎39・9101) **HP** 8271



## 食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

**とき**:①12/22(火)②来年1/21(木)9:40~12:30 **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 **定員**:各20人(抽選) **料金**:各500円 **その他**:献立など詳細はホームページ参照 **申込み**:①は11/18(水)、②は12/22(火)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** ①80381②80832





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。

## 就寝前に火の元の確認を徹底しましょう

冬は暖房器具を使う機会が多くなり、空気も乾燥しているため火災が発生しやすくなります。就寝中に火災が起きると発見・避難が遅れ、死に至ることもあります。ストーブやこたつの電源を切る、ガスコンロの元栓は閉めるなど、就寝前に火の元を確認しましょう。注意喚起のため11月9日(月)～15日(日)20:00から1分間、サイレンを吹鳴します。

問合せ 予防課(☎51・3115)

HP 80388

## 自転車を放置しないでください

歩道や車道に放置された自転車は、歩行者をはじめ、救急車や消防車などの緊急車両の通行の妨げになります。市では、豊橋・二川駅周辺を自転車や原動機付自転車の放置規制区域に指定し、路上に放置された自転車などの警告・撤去を行っています。なお、撤去した自転車の返還には手数料が掛かります。自転車等駐車場を利用し、自転車などを放置しないようお願いいたします。放置規制区域など詳細はホームページをご覧ください。

問合せ: 土木管理課(☎51・2507) HP 9524



## 防火管理講習(①甲種・②乙種)

とき: ①11/18(水)9:30～16:00、11/19(木)9:30～15:00 (全2回) ②11/18(水)午前9:30～16:30 ところ: 総合体育館 対象: 市内在住・在勤の方 定員: ①②合わせて120人 (申込順) 料金: ①5,600円 ②5,100円 申込み: 11/4(水)～11/6(金)に料金を予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) HP 64282



## 上級救命講習

心肺蘇生法、外傷の手当の仕方、搬送法などを学びます。とき: ①12/14(月)②来年1/16(土)③2/13(土)9:00～17:00 ところ: 中消防署 対象: 中学生以上 定員: 各20人(抽選) その他: 修了証を交付 申込み: ①は11/1(日)～11/20(金)、②は12/1(火)～12/20(日)、③は1/1(祝)～1/20(水)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 teate99@city.toyohashi.lg.jp) HP 76031

## 家庭の消火器を点検しましょう

古くなって腐食したり、容器が傷付いたりした消火器は、破裂事故を引き起こす恐れがあります。家庭の消火器が変形していないか、安全栓は付いているか、ホースに亀裂はないかを定期的に確認し、異常があるものや使用期限の過ぎたものは、新しいものに交換しましょう。

### 廃棄消火器の回収

とき: 11/2(月)～11/24(火)(予防課は土・日曜日、祝日を除く) 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(リサイクルシールが貼付してあるものは1本500円)

[共通事項] 問合せ: 予防課(☎51・3115) HP 80388

## 暮らしの安全安心ひとことメモ

### ヘッドライトを点灯して事故を防ぎましょう

ヘッドライトを点灯することで、道を照らすだけでなく、周りに自分の存在を知らせることができ、交通事故の防止につながります。夕暮れ時には、暗くなる前にヘッドライトを点灯しましょう。また、ロービームが40m先まで照らすのに対し、ハイビームは100m先まで照らすことができるため、夜間走行中や対向車、先行車がない場合はハイビームを活用しましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) HP 7237