

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

とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 トマトとセロリで健康ランチ

トマトのキーマカレーやカラフル野菜寒天よせなどを作ります。

とき 1/29(金)9:40~13:00 **ところ** 保健所・保健センター

対象 市内在住の女性(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 12/24(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) kenko-info@city.toyohashi.lg.jp

HP 80294

ヘルシー料理で健康になろう!



健康づくりのための スポーツ教室

ゆっくりヨガ

とき ①1/8~1/29の金曜日②2/5~2/26の金曜日③3/5~3/26の金曜日(各全4回)11:10~11:55 **ところ** 浜道地区体育館

らくらくフィットネス

とき ④1/26~2/16の火曜日⑤3/2~3/23の火曜日(各全4回)10:00~11:00 **ところ** 牛川地区体育館

[共通事項] **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**: ①④は12/8(火)、②⑤は1/6(水)、③は2/5(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 80742



健康 コラム

メタボ予防に 筋トレをしよう!

メタボリックシンドロームを予防し、健康な体を保つために、空いた時間に簡単な筋力トレーニングを取り入れましょう。

①ぼっこりお腹解消

両足をそろえ、背筋を伸ばして立ち、へそに親指が当たる位置に逆三角形を作ります。5秒かけて鼻から息を吸い、5秒かけて口から細く息を吐き、5セット行います。

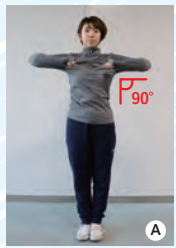
ポイント
腹筋を意識して力を入れる。



②脇腹引き締め

①の姿勢を保ちながら、肘を曲げて真横に突き出します(A)。大きく息を吸って腹筋に力を入れ、口から細く息を吐きながら肘を天井に向けま(B)。繰り返し、(A)と(B)の動きを左右5回ずつ繰り返し、3セット行います。

ポイント
肩と肘は同じ高さにし、肘を腰骨に当てるように脇をしめる。



問合せ 豊橋市体育協会(☎63・3031)



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。

消防車・救急車の緊急走行にご協力ください

消防車や救急車などの緊急自動車が災害現場へ到着するまでに時間を要するケースが増加しています。緊急自動車の接近に気付いたら、マイクの音声が聞こえるよう窓を開けて音楽やラジオの音量を下げ、原則、道路の左側に寄ってハザードランプを点灯させて停車し、進路を譲ってください。緊急自動車が少しでも早く災害現場や医療機関に到着できるようご協力ください。

問合せ 消防救急課(☎51・3101)

HP 80454

飲酒運転しない・させないを徹底しましょう！

市内では、今年に入ってから飲酒運転による人身事故が10件(10月暫定値)発生しています。飲酒運転は、注意力や判断力を大幅に低下させ、交通事故に結びつく危険性を高めます。また、運転者だけでなく、車両提供者や同乗者も5年以下の懲役または100万円以下の罰金など処罰の対象となります。「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「酒を飲んだ人に運転させない」を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) **HP** 76744

防災講座

来るべきその日に備えて、今できること！

とき:1/30(土)、2/6(土)、2/13(土)

(全3回)10:00~12:00 **ところ**:南陽地区市民館 **申込み**:1/16(土)までに南陽地区市民館(☎48・6576) **HP** 23387



空き巣や事務所荒らしにご注意ください

市内では、今年に入ってから住宅や事務所を狙った侵入盗が110件(10月暫定値)発生しており、侵入盗被害に遭った住宅の多くが無施錠であったことが分かっています。空き巣などの被害に遭わないために、短時間の外出でも必ず施錠しましょう。また、窓やドアの鍵を二重に掛ける、センサーライトや防犯カメラを取り付ける、長期間不在にする場合は新聞がたまらないよう配達を止めるなどの対策が有効です。普段から、在宅中でも施錠する習慣をつけて侵入盗を防ぎましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) **HP** 76744

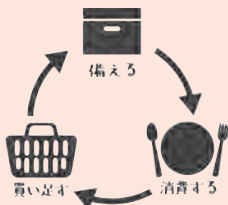
暮らしの安全安心ひとことメモ

災害時のためにローリングストック法を活用しましょう

レトルト食品や加工品、ジュースなど、日常的に食べる食品や飲料を多めに買い、使ったら切らさないよう繰り返し買い足し、常に新しいものを備蓄する方法を「ローリングストック法」と言います。高価な防災用保存食だけを大量に買わずに済むほか、普段から食べ慣れているものを災害時に食べることができます。中でも、乳幼児や高齢者は食べられるものが日々変化するため、定期的買い替えることができるローリングストック法を活用しましょう。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3182)

HP 23377



認知症行方不明者発見のため ほっとメールにご登録ください

認知症の方は目的を持って外出しても、症状によっては道に迷い、そのまま行方不明になることがあります。市では、家族などから提供された行方不明者の特徴を、ほっとメールで配信しています。地域の方など、より多くの目で見守ることで行方不明者を早期発見できるだけでなく、認知症の方が安心して出掛けられるようになります。登録用メールアドレス(tou@anzen-ansin.net)に空メールを送信する、または下記の二次元コードを読み込んで登録し、行方不明者の発見にご協力ください。

問合せ:長寿介護課(☎51・2338) **HP** 71166

