

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 トマトとセロリで楽しいランチ

野菜の彩り酢豚などを作ります。

- とき** 3/15(月)9:40~13:00 **ところ** 保健所・保健センター
 - 対象** 市内在住の男性(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** 2/18(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** 81169

初心者の男性
大歓迎!



健康づくりのためのスポーツ教室 バレーン

- とき** 3/5~3/26の金曜日(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** 20人(申込順) **料金** 2,000円 **申込み** 2/5(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 81109



保健師によるこころの健康講座 意外と知らない?!ストレス事情

ストレスをためないための運動や食生活などを学びます。

とき 3/2(火)9:30~10:30、10:45~11:45 **ところ** 中央図書館 **対象** 市内在住の方 **定員** 各10人(先着順)

問合せ 健康増進課(☎39・9145) **HP** 81743

働き世代に知ってほしい 0から学ぶ睡眠セミナー

睡眠と健康の関係や、良質な睡眠を取るためのコツを学びます。

とき 2/18(木)15:00~16:30 **ところ** 豊橋商工会議所 **対象** 市内在勤の方

申込み 2/17(水)までに申込書を健康政策課(☎39・9116 ㊚38・0780)※申込書は健康政策課、豊橋商工会議所、ホームページで配布 **HP** 81139

問合せ
9141
健康増進課(☎39・81577)

牛乳を加えて減塩することで高血圧の予防につながり、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を強くする働きもあります。簡単に始められる乳和食を食事に取り入れて、健康な体づくりしましょう。

例えば、みそ汁を作る際に、みその量を半分にして、減らした分のみもと同じ量の牛乳に加えてみましょう。先にみそと牛乳を混ぜ合わせておき、最後に加えるのがポイントです。他には納豆に入れるタレなどを半分にして、牛乳を加えるのもおすすめです。

乳和食とは、調味料の代わりに牛乳を加えた新しいスタイルの食事です。牛乳のうま味とコクが素材の味を引き出すので、薄味が苦手な方でも無理なく減塩できる方法として注目を集めています。



乳和食で減塩にチャレンジしよう!

1月号 お詫びと訂正

24ページの「MAYA先生のバランスボールで免疫UP!」の料金は1,500円でした。お詫びして訂正します。



PICK UP

令和3年度防災訓練の受け付けを開始します

自主防災会などが実施する防災訓練に職員を派遣するほか、水消火器や煙体験装置を貸し出します。

- 対象** ①校区防災訓練②町防災訓練③各種団体防災訓練
申込み 2/1(月)9:00から訓練概要を①③は防災危機管理課(☎51・3127)、②は中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)
HP 46936

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

冬の避難準備は万全ですか? 備蓄品を見直しましょう

冬に地震などの災害が発生し、ガスや電気などのライフラインが停止した場合、厳しい寒さの中での生活を強いられます。例えば1月に発生した阪神・淡路大震災、寒さの残る3月に発生した東日本大震災では、避難所やテント、車への避難を余儀なくされた多くの避難者が寒さに苦しみました。自宅避難を行う場合でも、割れた窓ガラスからの隙間風などにより寒さにさらされる恐れがあります。冬の避難準備として、以下のものを備蓄品に追加しましょう。

- 隙間風などを防ぎ、敷物としても使える段ボールや養生テープ
- 保温効果の高い肌着や上着、マフラーなど
- 就寝時にも使える寝袋やアルミシート
- 湯を沸かすためのカセットコンロとガスボンベ
- スープなどの体を温めるレトルト食品
- 体を直接温めるカイロや湯たんぽ
- 感染症対策として、マスクや消毒液、体温計

問合せ: 防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 81458

令和2年中の特殊詐欺の発生状況(暫定値)

発生総数(前年比)	16件(5件減)
・預貯金詐欺	6件(6件増)
・オレオレ詐欺	5件(3件減)
・詐欺盗	3件(2件減)
・その他	2件(6件減)

一人で判断せず、
家族や警察に
相談しましょう!

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。

廃棄消火器の回収

とき: 2/22(月)~3/15(月)※消防署は土・日曜日可 **ところ:** 各消防署、予防課 **対象:** 個人所有で10型以下の消火器 **料金:** 1本1,000円(リサイクルシール貼付のものは1本500円) **問合せ:** 予防課(☎51・3115) **HP** 81020



放火対策は万全ですか?

昨年発生した火災101件のうち、放火(疑い含む)によるものは17件ありました。ごみや段ボールなど燃えやすい物を家の周りに置かない、物置や車庫などに鍵を掛ける、センサーライトなどの防犯機器を設置するなど、放火されない・させない環境づくりに努めましょう。市では、注意喚起のため3月1日(月)~7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** 81020

全ての座席でシートベルトを着用しましょう!

令和元年に警察庁と日本自動車連盟(JAF)が実施した全国調査では、愛知県の一般道路での後部座席の着用率は46.4%でした。後部座席でシートベルトを着用していなかった場合の致死率は、着用した場合の約2倍です。全ての座席でシートベルトの着用を徹底しましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) **HP** 7237

