

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

## 歯の健康フェスティバル オンライン 健康家族で輝く笑顔

歯や口に関するさまざまな動画やクイズを配信します。

- とき** 6/1(火)~6/14(月)
- その他** 視聴方法など詳細は歯の健康フェスティバルホームページ参照
- ~~ところ~~ ~~牛川地区体育館~~
- 問合せ** 豊橋市歯科医師会(☎26・8300)、健康増進課(☎39・9136)  
☎ 83299

歯を  
きれいにしよう!



## 健康づくりのための スポーツ教室

### メンテナンスヨガ教室

とき:7/2(金)、7/9(金)、7/16(金)、7/23(祝)  
(全4回)10:00~10:50 ところ:浜道  
地区体育館 定員:18人(申込順)

### らくらくフィットネス

とき:7/6~7/27の火曜日(全4回)  
10:00~11:00 ところ:牛川地区体育館  
定員:20人(申込順)

### [共通事項]

対象:20歳以上の女性 料金:2,000円  
申込み:6/4(金)10:00から料金を豊橋  
市体育協会(☎63・3031) ☎ 83805

## MAYA先生の バランスボールで免疫UP!

とき:7/4~7/25の日曜日(全4回)  
10:00~11:00 ところ:吉田方地区市  
民館 料金:1,500円 申込み:6/20(日)  
までに吉田方地区市民館(☎32・3978)  
☎ 23387



## 健康 コラム

### 禁煙について 考えてみませんか?

現在、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されていますが、喫煙者が新型コロナウイルスに感染した場合、非喫煙者に比べ、重症化するリスクが高いことが明らかになっています。また喫煙は、がんをはじめ呼吸器疾患や生活習慣病など、多くの疾患の危険因子であることも分かっており、禁煙への取り組みがとて重要視されています。

禁煙は苦しい、つらい印象がありますが、最も苦しいのは開始してから3日目だと言われています。医療機関での専門治療や禁煙補助薬を利用すると、

イライラする、落ち着かないなどのニコチン切れの症状を抑えることができ、自力の禁煙に比べて3~4倍成功しやすくなります。まずは3日間禁煙に挑戦し、健康な体づくりを目指しましょう。



たばこクイズや禁煙治療の解説などのパネルを展示します

とき 6月1日(火)~6月4日(金)

ところ 市役所市民ギャラリー、保健所・保健センター

問合せ 健康増進課(☎39・9136)

☎ 9373