

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**

## インフルエンザ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、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)



## 健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

とき:12/3~12/24の金曜日(全4回)  
11:05~11:50 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 その他:らくらくフィットネス、メンテナンスヨガ教室も別会場で開催。日程など詳細はホームページ参照 申込み:11/5(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) ☎88373

# 健康レシピ

健康な体づくりに欠かせないのは、バランスの良い食生活です。今回は管理栄養士が、不足しがちな野菜を手軽にとれるレシピを紹介します。

## 野菜たっぷり マリネ セビーチェ



### 材料(4人分)

- ・セロリ …………… 1/2本
- ・赤玉ネギ …………… 50g
- ・ミニトマト …………… 5個
- ・パプリカ …………… 1/2個
- ・刺身やシーフードミックス… 100g
- A
  - ・レモン汁 …………… 大さじ1
  - ・酢 …………… 大さじ1
  - ・塩 …………… 少々
  - ・チリパウダー …………… 少々
  - ・オリーブオイル…大さじ1と1/2

### 作り方

- ① セロリの筋を取って茎を15gほどすりおろす。残りは薄切り、葉の部分は細かく刻む。
- ② 薄切りにした赤玉ネギを水にさらして水気を切る。ミニトマト・パプリカは一口サイズに切る。
- ③ 刺身は生のまま使用する。シーフードミックスは茹でて水気を切っておく。
- ④ ボウルに①のセロリとAを入れて混ぜ、②と③を加えてさらに混ぜ合わせる。冷蔵庫で30分以上漬けておいたら出来上がり。

### より健康になるために!

## 豊橋市×アクサ生命 健康経営オンラインセミナー

健康に働くための食事や、肩こりに効くエクササイズを学びます。

とき:11/12(金)11:00~12:00  
対象:市内在住・在勤の方 講師:柿沼充さん(アクサ生命保険株式会社統括産業医)ほか  
定員:100人(申込順) その他:オンライン会議システム「Zoom」で受講 申込み:11/10(水)13:00までにホームページで必要事項を入力  
問合せ:健康政策課(☎39・9116) ☎88923

レシピ提供:中尾友紀さん(管理栄養士)



PICK UP

### 家具固定ボランティア養成講座

固定金具の取り付け方や家具固定の啓発方法などを学びます。

- と き** 12/18(土)9:30~12:00、13:00~15:30
- と ころ** ライフポートとよはし
- 定 員** 各25人(申込順)
- 申込み** 12/3金までにホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3126)  
☎ 88922

### 豊橋ほっとメールに登録しましょう

豊橋ほっとメールに登録すると、市内での防災や不審者、交通安全などに関する情報を受信できます。安心安全に役立つ情報ツールとして登録しましょう。登録用メールアドレス(tou@anzen-ansin.net)に空メールを送信する、

または以下の二次元コードを読み込んで登録して下さい。



**問合せ:**防災危機管理課(☎51・3116)、安全生活課(51・2550) ☎ 7261

### 消火器を備えましょう

大きな火災も小さな火種から始まります。万が一火災が発生した場合、小さな火のうちに消し止めるため、家庭に消火器を備えましょう。また、古くなって腐食している、容器に傷がある消火器は破裂するおそれや、いざというときに使用できない可能性があります。定期的に点検・確認し、異常があれば交換しましょう。

#### 廃棄消火器の回収

**と き:**11/1(月)~11/22(月) **と ころ:**各消防署、予防課 **対象:**個人所有の粉末消火器で10型以下のもの **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) **問合せ:**予防課(☎51・3115) ☎ 88264



# 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。

### 上級救命講習

心肺蘇生法や外傷の手当て、搬送法などを学びます。

**と き:**12/4(土)、来年1/23(日)、2/21(月)9:00~17:00 **と ころ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**各15人(抽選)  
**その他:**修了証を交付 **申込み:**実施日の前月1日~15日までに、はがき、またはメールで講習名、住所、氏名(ふりがな)、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) ☎ 76031

### 寝る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、空気が乾燥しているため、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や避難が遅れ、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、寝る前に火の元を確認しましょう。11月9日(火)~11月15日(月)の20:00から1分間、火災予防の注意喚起のためサイレンを吹鳴します。

**問合せ:**予防課(☎51・3115) ☎ 88269

### 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6件(9月末時点)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。自動車で飲食店などへ行く際は、あらかじめお酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決めておくなど、「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「運転する人に酒を進めない」「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) ☎ 7237