

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**

## 青年講座 ヨガ&スモールボール

- とき** 1/19~2/16の水曜日、2/23(祝)(全6回) 19:30~21:00
- ところ** 青少年センター
- 対象** 市内在住・在学・在勤の18歳以上の方
- 定員** 20人(抽選)
- 料金** 1,200円
- 申込み** 12/19(日)~1/9(日)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

柔軟性を高めよう!



## 健康づくりのためのスポーツ教室 メンテナンスヨガ

- とき** 1/7~1/28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** 18人(申込順)
- 料金** 2,000円
- 申込み** 12/7(火) 10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) ☎88916

## 足腰楽々トレーニング 誰でも簡単筋トレで体力UP!

- 下半身を使った動作を学び、運動習慣を身につけます。
- とき** 12/7(火)、12/14(火)、12/21(火)(全3回) 10:25~11:15
- ところ** 浜道地区体育館
- 定員** 20人(申込順)
- 料金** 1,980円
- 持ち物** 室内用運動靴
- 申込み** 12/5(日)までに総合体育館(☎32・9611) ☎88915



## 健康 コラム

### 寒い冬こそ ウォーキング!

ウォーキングは時間や場所を選ばず、自分のペースで行うことができる運動です。定期的なウォーキングを行うことで、ストレス解消や健康な体づくりにつながります。冷え込んで体が動きにくくなる冬こそ、積極的に運動しましょう!

### 冬のウォーキングのメリット

- ・脂肪を燃焼しやすい
- ・体の冷えの改善につながる
- ・免疫力を高める
- ・冬のウォーキングの注意点
- ・ウォーミングアップを行う
- ・着脱しやすい服装で行う
- ・汗をこまめにふき取る

また、市では市民の健康づくりを応援する取り組みとして、とよし健康マイレージ事業を行っています。1日の歩いた歩数などに応じて貯まったポイントで、優待カード「まいいか」の進呈や記念品が当たる抽選に参加できます。参加方法など詳細はホームページをご覧ください。



問合せ 健康政策課(☎39・9117) ☎24730



PICK UP

### シートベルト・チャイルドシートを必ず着用しましょう!

令和2年に警察庁と日本自動車連盟(JAF)が実施した調査では、愛知県の一般道路での後部座席のシートベルト着用率は42.9%でした。後部座席でシートベルトを着用せず事故にあった場合の致死率は、着用した場合の約2倍に、チャイルドシートの場合は、約8倍にも上ります。大切な命を守るため、すべての座席でシートベルトとチャイルドシートを必ず着用しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) ☎ 7237

## 暮らしの **安全安心** ひとことメモ

### 「在宅避難」を検討しましょう

災害にあった場合の、避難場所や避難生活について考えたことはありますか?

新型コロナウイルス感染症などが懸念される今、必ずしも避難所へ避難しなければならないわけではありません。一つの選択肢として、自宅で避難生活を送る「在宅避難」があります。感染症のリスクが軽減されるほか、住み慣れた環境で過ごすことができ、プライバシーが確保されることで安心感が得られるなどのメリットがあります。

在宅避難を行うときは、自身の被災状況をよく確認し、避難所への避難が必要か否かを判断してください。日頃の備えとして、住宅の耐震化や家具の固定、食料の備蓄なども必要です。安全が確認できた際には、避難方法の選択肢として在宅避難を検討してみましょう。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 89510

### 令和3年中の侵入盗の発生状況(9月末時点)

発生総数	81件
・空き巣	30件
・忍込み	22件
・その他	29件

在宅中でも必ず  
施錠しましょう!

# 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。

### YouTube防災チャンネルを開設しました

防災により興味を持っていただけるよう、ダンボールトイレの作り方や南海トラフ地震臨時情報の概要説明など、いざという時に役立つ情報を配信しています。

問合せ:防災危機管理課  
(☎51・3126) ☎ 89086



アカウント名  
とよはし  
防災マンZ★TV

### ストーブ火災に注意しましょう

ストーブが原因となる火災は、出火原因の中でも高い割合を占めています。ストーブの近くに布団や座布団など、燃えやすいものを置かないようにするほか、カーテンなどが接触しないよう置き場所に注意しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115)  
☎ 88743



### 空き巣や事務所荒らしに注意しましょう

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81件(令和3年9月末時点)発生しており、被害に遭った住宅の多くが無施錠でした。空き巣や忍び込み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、長期間不在になる場合は新聞がたまらないよう配達を停止するなどの対策を取りましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 7253