

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

定期的に健康診断を受けましょう

新型コロナウイルス感染症への不安により、全国的に健康診断の受診を控える方が増加しています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を有する方は、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、重症化しやすいことが分かっていますが、健康診断により生活習慣病を早期に発見できる可能性があります。また、健診結果を踏まえて生活習慣を見直すことで、生活習慣病の重症化を予防することができます。各医療機関などでは感染防止対策を行っていますので、毎年1回は健康診断を受けて身体の状態を確認し、病気の早期発見・治療に役立てましょう。

【問合せ】健康増進課(☎39・9141) 📠 17678



朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき:1/9(日)、2/6(日)、3/6(日)(雨天順延
1/16(日)、2/13(日)、3/13(日)) ところ:岩
田運動公園、武道館、高師緑地、グリー
ンスポーツセンター、総合体育館、ほ
いっぷ 【問合せ】豊橋市体育協会(☎63・
3031) 📠 89337

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:2/4(金)、2/11(祝)、2/18(金)、2/25(金)
(全4回)10:00~10:50 定員:18人
(申込順)

バレー

とき:2/4(金)、2/11(祝)、2/18(金)、2/25(金)
(全4回)11:05~11:50 定員:20人
(申込順)

【共通事項】

ところ:浜道地区体育館 対象:20歳以上
の女性 料金:2,000円 申込み:1/7(金)
10:00から料金を豊橋市体育協会(☎
63・3031) 📠 89338



「正月太り」に 注意しましょう!

年末年始は、持ち帰りの中食や外食、お酒を飲む機会が増えるほか、自宅で過ごす時間も多くなり、自覚が鈍ります。そのため、食事における摂取カロリーが消費カロリーを上回りやすくなり、肥満や高血圧などの原因になります。



この時期は今まで以上に生活習慣を意識するため、以下のことを実践し、正月太りにならないよう心掛けましょう。

身近な運動を取り入れる

- 普段から歩くように心掛け、できるだけ階段を使う
- 家事などで、体を動かす機会を増やす

健康的な食生活を実践する

- 野菜、海藻、きのこ類を積極的に食べる
- 満腹にならないよう腹8分目に抑える
- 食事は1日3食とり、間食と夜食は控える
- 揚げ物や炒め物を食べる頻度を減らす
- ジュースより水やお茶などを飲む

【問合せ】健康増進課(☎39・9141)
📠 81576



PICK UP

令和4年豊橋市交通安全推進市民大会

交通安全功労団体の表彰などを行います。

- とき** 1/27(木)13:30~14:30
- ところ** 公会堂
- 問合せ** 安全生活課(☎51・2550)
☎ 53566

防火管理講習(①甲種②乙種)

とき:①2/2(水)9:30~16:00、2/3(木)9:30~15:00(全2回)②2/2(水)9:30~16:30 **ところ:**ライフポートとよはし **対象:**東三河地域在住・在勤の方(市内在住・在勤の方優先) **定員:**①②あわせて100人(申込順) **料金:**①5,600円②5,100円 **申込み:**1/12(水)~1/14(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) ☎ 64282



①甲種防火管理再講習②防火・防災管理再講習

とき:①1/26(水)9:30~11:50②1/26(水)13:30~16:50 **ところ:**男女共同参画センター「パルモ」 **対象:**一定規模以上の建物を管理している①甲種防火管理者②防災管理者 **定員:**①80人②30人(各申込順) **料金:**①2,400円②3,200円 **申込み:**1/6(木)~1/17(月)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **問合せ:**予防課(☎51・3115) ☎ 64282



令和3年中の特殊詐欺の発生状況(令和3年11月末現在)

発生総数(前年比)	17件(2件増)
・オレオレ詐欺	8件(3件増)
・詐欺盗	5件(2件増)
・架空請求詐欺	2件(1件増)
・その他	2件(4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。

知っトク!豊橋ゼミナール 豊川と三河湾 水の防災!

とき:①2/3(木)②2/10(木)、2/17(木)、2/24の木曜日(全4回)13:30~14:30 **ところ:**①豊川放水路分流堰②吉田方地区市民館 **申込み:**1/20(木)までに吉田方地区市民館(☎32・3978) ☎ 23387



もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき:2/27(日)9:00~12:00 **ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**15人(申込順) **その他:**修了証を交付 **申込み:**1/4(火)~2/25(金)9:00~16:00に消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く ☎ 15401



文化財を火災から守りましょう

文化財を火災から守るため、建物内や周囲の火の元の確認、電気配線の確認や消防用設備を点検しましょう。たばこのポイ捨ては絶対に止め、文化財周辺でのたき火などの火の取り扱いには十分注意しましょう。

文化財消防訓練

とき:1/14(金)10:00 **ところ:**太平寺(老津町) **問合せ:**予防課(☎51・3115) ☎ 89235

