

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**

## 働き世代のためのカラダ喜ぶ健康講座

腰痛を予防する方法を、ストレッチを交えて学びます。

**【とき】** 3/15(火)18:30~19:50 **【ところ】** 豊橋創造大学

**【講師】** 後藤勝正さん(豊橋創造大学理学療法学科教授)

**【定員】** 40人(申込順)

**【申込み】** 3/11(金)までに申込書を豊橋創造大学(☎050・2017・2112 ㊟chiren@sozo.ac.jp) ※申込書は健康政策課、市役所じょうほうひろば、ホームページほかで配布

**【問合せ】** 豊橋創造大学(☎050・2017・2130)、健康政策課(☎39・9116)

**【HP】** 82415

ストレッチで腰痛を予防しよう!



## ①腰痛改善&美姿勢トレーニング体験会 ②優しい体力アップ体験会

**【とき】** 3/29(火)①13:30~14:20②14:40~15:30 **【ところ】** 牛川地区体育館 **【定員】** 各20人(申込順) **【料金】** 各500円 **【持ち物】** 室内用運動靴 **【申込み】** 3/1(火)から総合体育館(☎32・9611) **【HP】** 90651

## 健康づくりのためのスポーツ教室

### 3B体操 初心者コース

**【とき】** 4/12~5/31の火曜日(5/3(祝)を除く。全7回) 10:00~11:30 **【ところ】** 草間地区体育館 **【対象】** 20歳以上の女性 **【スポーツ吹矢 前期コース】**

**【とき】** 4/13~5/25の水曜日(5/4(祝)、5/18(水)を除く。全5回) 10:00~12:00 **【ところ】** 総合体育館

### 【共通事項】

**【定員】** 15人(申込順) **【料金】** 3,000円 **【持ち物】** 室内用運動靴 **【その他】** バレトン、メンテナンスヨガ、らくらくフィットネス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】** 3/4(金) 10:00から豊橋市体育協会ホームページで必要事項を入力 **【問合せ】** 豊橋市体育協会(☎63・3031) **【HP】** 90646

3~4月は引越越しや進学、就職など、生活の変化によりストレスがたまりやすくなる傾向にあります。日常生活に適度なウォーキングを取り入れることで、心身ともにリフレッシュでき、ストレスの軽減につながります。積極的に日常生活に取り入れ、リフレッシュを心がけましょう。



## ウォーキングでリフレッシュしよう!

コースなどの詳細は、健康政策課、市役所じょうほうひろば、各窓口センターほかで配布していることよはし健康の道ウォーキングマップやホームページをご覧ください。



**【問合せ】** 健康政策課(☎39・9116) **【HP】** 880661



**PICK UP**

### 安全運転を徹底しましょう

自動車と歩行者が衝突した場合、自動車の速度が30km/hを超えていると、歩行者の致死率が急激に上昇します。そのため、車両交通量や速度を抑制し、生活道路での歩行者や自転車の安全な通行を確保することを目的に、市内7か所の区域を「ゾーン30」と定め、最高速度30km/hの速度規制やクランクなどの交通安全対策を施しています。道路の出入り口に標識を設置していますので、安全運転を徹底しましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550)

**HP** 56912

# 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。

### 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:**①4/17(日)②5/21(土)9:00~12:00 **ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**各15人(申込順) **その他:**修了証を交付 **申込み:**①は3/1(火)、②は4/1(金)~各前日9:00~16:00に消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く **HP** 15401

### 家屋解体工事の際はガス業者に連絡しましょう

ガス業者に連絡せず家屋の解体工事を行い、地中のガス管を損傷させてしまう事故が増加しています。今年度に発生した敷地内でのガス管の損傷事故12件(1月末時点)のうち、6件が解体工事によるものでした。火災や爆発などの事故につながるおそれがありますので、解体工事を行う前に必ず利用中のガス業者に連絡し、ガス管の位置を把握しましょう。

**問合せ:** 予防課(☎51・3115)

**HP** 80027



### カーテンやじゅうたんなどは防災品を選びましょう!

昨年、市内で発生した住宅火災19件の主な原因は、こんろ、たばこ、ろうそくなどでした。火災から身を守るためには、カーテンやじゅうたん、エプロンなどに燃え広がりにくい防災品を使用することが効果的です。防災品には着火しにくいという特徴もあるため、カーテンの買い替えや、新生活の準備などの際には防災ラベルが付いたものを選びましょう。

**問合せ:** 予防課(☎51・3115)

**HP** 51666



## 暮らしの安全安心ひとことメモ

### 備えていますか?南海トラフ地震

1月22日(土)、宮崎県の日向灘を震源とした震度5強の地震が発生し、南海トラフ地震との関連性が検討されました。南海トラフ地震は駿河湾から日向灘にかけてのプレート境界を想定震源域としています。40年以内に発生する確率は90%程度と言われており、いつ発生してもおかしくない状況です。被害を最小限に抑えるため、市では、災害時に役立つ情報などをYouTubeで配信しています。地震などの災害に備え、避難経路や防災用品などの確認を行いましょ。

**問合せ:** 防災危機管理課(☎51・3126)

**HP** 80343



とよはし  
防災マンZ★TV

### 令和3年中の自動車関連犯罪の被害件数(暫定値)

発生総数(前年比)	141件(8件増)
・車上ねらい	76件(14件減)
・部品ねらい	51件(15件増)
・自動車盗	14件(7件増)

複数の盗難防止  
対策を行いましょ