

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

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】 5/6～5/27の金曜日(全4回) 10:00～10:50

【定員】 20人(申込順)

バレトン

【とき】 5/6～5/27の金曜日(全4回) 11:05～11:50

【定員】 18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】** 各2,000円

【その他】 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】 4/5(火)から豊橋市スポーツ協会ホームページで必要事項を入力

【問合せ】 豊橋市スポーツ協会(☎63・3031)



朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

【とき】 4/3(日)、5/1(日)、6/5(日)(雨天順延
4/10(日)、5/8(日)、6/12(日)) 7:00 **【ところ】** 若田運動公園、ほいっぷ **【問合せ】** 豊橋市スポーツ協会(☎63・3031) **【HP】** 91274

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】 4/12(火)、4/19(火)、4/26(火)(全3回)
①13:20～14:10 ②14:20～15:10
【ところ】 牛川地区体育館 **【定員】** 各20人(申込順) **【料金】** 各1,980円 **【持ち物】** 室内用運動靴 **【申込み】** 随時、総合体育館(☎32・9611) **【HP】** 91276

子宮頸がんを予防しましょう

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、ほとんどが性交渉などによるヒトパピローマウイルス(HPV)への感染で生じることが分かっています。若い女性がかかるがんの中で多くの割合を占め、近年増加傾向にあります。子宮頸がんの予防のため、HPVワクチンの接種と、2年に1回の子宮頸がん検診を受けましょう。また、HPVワクチン定期接種の勧奨が再開されました。接種機会を逃した平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの方も無料で接種できます。

【問合せ】 ①子宮頸がん検診については健康増進課(☎39・9136)、②HPVワクチン接種については健康政策課(☎39・9109) **【HP】** ①6749 ②8466

中食・外食のポイント
・うす味のメニューを選ぶ
・野菜を多く使用したメニューを選ぶ

惣菜や弁当を買って家で食べる中食や飲食店での外食は便利ですが、脂質や塩分などの摂りすぎや、野菜が少ない食事になりがちです。栄養バランスを整えるためには、1日に摂るエネルギーや塩分量などを考え、食事のバランスを調整することが大切です。中食・外食の際は次のことに気を付けましょう。

健康 コラム

中食・外食 食べ方の ポイント!

揚げ物を摂りすぎない
・主食・主菜・副菜を意識する
メニューへの栄養成分表示や健康づくりに関する情報の発信など、市民の健康づくりをサポートする「健康づくり応援団」に、約200の飲食店が加盟しています。加盟店一覧をホームページに掲載しているほか、加盟店は店舗にステッカーや登録証を掲示していますので、お店選びにお役立てください。



【問合せ】 健康増進課(☎39・9141) **【HP】** 56827



PICK UP

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。

自転車用ヘルメットの購入を補助します

- 対象** 市内在住で平成31(令和元)年度以降、一度も補助を受けていない方
 - 補助額** 自転車用ヘルメット購入費用の2分の1(上限2,000円)
 - 申請** 購入前に随時、申請書を安全生活課(〒440-8501住所不要 ☎51・2550) ※申請書は安全生活課、各窓口センターで配布。ホームページからも申し込み可
- ☎ 38989

山火事を防止しましょう!

林野火災は、例年3～5月に多く発生しています。発生原因の多くは、たき火や火入れなどをした際の不注意によるものです。枯草の周囲などでたき火や、強風・乾燥時の火の使用は控えましょう。

問合せ: 予防課(☎51・3115) ☎ 82710

不審者から子どもを守りましょう

昨年、市内で未成年者が不審者に遭遇し、通報した件数は117件で、そのうち小学生に関する通報は58件でした。小学生を狙う不審者の行動は「声かけ」や「つきまとい」が全体の約7割を占めており、約半数が15～17時の下校時に発生しています。1人で下校させない、防犯ブザーを身に付けさせるなど、不審者から子どもを守りましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) ☎ 91533

成年年齢引き下げに伴う消費者トラブルに注意!

4月1日(金)に民法が改正され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。成年に達すると親の同意を得なくても、自分の意思で携帯電話やクレジットカードなど、さまざまな契約を結ぶことができるようになります。一旦結んだ契約には責任が伴いますので、契約は慎重に行いましょう。成年年齢の引き下げに伴う変更点などの詳細はホームページをご覧ください。

問合せ: 安全生活課(☎51・2304) ☎ 91123

知っておきたい! ファーストエイド講習

応急処置が必要なけが人などを発見した際の行動を学びます。

とき: 6/25(土)9:00～11:00 ところ: 中消防署 対象: 中学生以上 定員: 10人(抽選) 申込み: 5/1(日)～5/15(日)にホームページで必要事項を入力 問合せ: 消防救急課(☎51・3101) ☎ 15399

災害による通報や問い合わせ先

市では、地震や台風、大雨などにより、災害が発生した場合や発生のおそれがある場合には、災害対策本部を設置します。災害による通報や問い合わせの際は、災害対策本部(☎51・2055)へご連絡ください。

問合せ: 防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 72916



令和4年度豊橋市消防団役員が決まりました

消防団を統括し、消防団員を指揮監督します。

団長: 武田真次 副団長(隊長): 白井亨(第一方面隊)、朝倉大樹(第二方面隊)、松本敬一(第三方面隊)、近藤貴幹(第四方面隊)、白井雅宏(第五方面隊)、八木信彰(第六方面隊)、河辺誠(第七方面隊)、齊藤一之(第八方面隊) ※敬称略 問合せ: 消防本部総務課(☎51・3111) ☎ 75126

