

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

アプリ「とよはし健康マイレージ」が新しくなります!

7/15(金)から、新しいアプリ「あいち健康プラス」を配信します。動作速度が速くなり、スマートウォッチなどのウェアラブル端末との連携も可能になります。なお、従来のアプリは7/31(日)にサービスを終了します。

【その他】 7/15(金)～8/31(水)に初期登録をした方の中から抽選で50人にプレゼント(QUOカードPay1,000円分)あり。アプリの使用方法など詳細はホームページ参照

【問合せ】 健康政策課(☎39-9116)
HP 24730



Android



ios

朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき:7/3(日)、8/7(日)、9/4(日)(雨天順延
7/10(日)、8/14(日)、9/11(日))7:00 **とこ**
ろ:岩田運動公園、ほいっぷ **問合せ:**豊
橋市スポーツ協会(☎63-3031) **HP**
94255

健康づくりのためのスポーツ教室 らくらくフィットネス

とき:8/9～8/30の火曜日(全4回)10:00～
11:00 **ところ:**牛川地区体育館 **対象:**
20歳以上の女性 **定員:**20人(申込順)
料金:2,000円 **その他:**バレトン、メンテ
ナンスヨガ教室も別日程で開催。日程
など詳細は豊橋市スポーツ協会ホーム
ページ参照 **申込み:**7/5(火)10:00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)

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」 スタンプラリー

薬物乱用による健康被害の危険性など
を学びます。

とき:7/19(火)～7/22(金)9:00～16:00
ところ:保健所・保健センター **定員:**各
50人(先着順) **その他:**プレゼント(キャ
ラクターの貯金箱)あり **問合せ:**健康
政策課(☎39-9101) **HP** 8272

働く女性のヘルスケアセミナー

みんなで知りたい、月経と妊活基礎知識

とき:8/4(木)10:00～11:00

管理職が支援する女性の健康課題とキャリアの両立

とき:8/4(木)11:00～12:00

【共通事項】

対象:市内在住・在勤の方 **定員:**各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:**8/1(月)
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) **HP**
94870



腰痛改善 & 美姿勢 トレーニング教室

とき:7/5～9/27の火曜日(各月3回)
13:20～14:10 **ところ:**牛川地区体育館
定員:各20人(申込順) **料金:**月額1,980
円 **持ち物:**室内用運動靴 **その他:**優し
い体力アップ教室も別日程で開催。日程
など詳細はホームページ参照 **申込み:**
随時、総合体育館(☎32-9611)、牛川地
区体育館(☎53-0950) **HP** 94257

食改さんのヘルシーフッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

とき:①8/19(金)②9/29(木)9:40～12:30
ところ:保健所・保健センター **対象:**市
内在住の方(未就学児の同伴不可)
講師:食生活改善推進員 **定員:**各12人
(抽選) **料金:**各500円 **申込み:**①は
7/28(木)、②は8/25(木)までに講座名、
希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりが
な)、年齢、電話番号、この講座の参
加回数を健康増進課(☎39-9141 **E**
kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)
HP ①93330②93331

無料クーポン券による 子宮頸がん・乳がん検診を行います

今年度21歳(子宮頸がん検診)、41歳
(乳がん検診)になる女性へ、6月下旬
に無料クーポン券を発送しました。予約
方法など詳細は同封の案内文をご確認
ください。また、今年度から子宮頸が
ん・乳がん検診ともに、対象を偶数年
齢の方に変更しました。ただし、令和2
年度に受診し、今年度検診を希望する
奇数年齢の方は受診できますので、お
問い合わせください。

問合せ:健康増進課(☎39-9136) **HP**
6749



PICK UP

応急手当 親子コース

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

- とき** 8/6(土)10:00~11:30
- ところ** 中消防署
- 対象** 小学生と保護者
- 定員** 15組(抽選)
- 申込み** 7/1(金)~7/15(金)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)
HP 63398

防災管理講習

- とき**:8/4(木)9:30~16:00 **ところ**:市役所東85会議室 **対象**:防災管理の必要な防火対象物の関係者 **定員**:40人(申込順)
- 料金**:3,650円 **申込み**:7/4(月)~7/15(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)
HP 64282

住宅用火災警報器を点検してください

住宅用火災警報器の電池の寿命は約10年です。万が一の火災に備えて、定期的に点検を行いましょ。本体の点検ボタンを押す、もしくは点検紐を引くだけで点検できます。反応がなければ電池か本体を交換しましょ。

問合せ:予防課(☎51・3115) HP 10616



ながら運転は危険な行為です

運転中にスマートフォンや携帯電話などを使用する、いわゆる「ながら運転」は、画面や操作に意識が集中するため、周囲の状況を把握できず、歩行者や他の車に衝突するなどの重大な交通事故の原因となる危険な行為です。運転中にスマートフォンや携帯電話などを使用する際は、必ず安全な場所に停車しましょ。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 7237



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。

消火活動の妨げになる違法駐車はやめましょ

道路脇や歩道上に設置している消火栓や防火水そうなどの消防水利の周辺は、道路交通法で駐車が禁止されています。違法駐車は、一刻を争う消火活動の障害になります。自動車は駐車場を利用し、違法駐車をしないようにしましょ。



問合せ:消防救急課(☎51・3101) HP 91109

車上・部品ねらいにご注意ください

令和4年5月末時点の豊橋市内における車上ねらいの発生件数は30件(前年比2件減)、部品ねらいの発生件数は29件(前年比10件増)でした。被害に遭わないために、短時間の駐車でも必ず施錠し、車内に荷物を置かない、明るく整備された駐車場を利用し、警報機や防犯カメラなどの防犯機器を設置するなど、複数の防犯対策を行いましょ。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 7255

防災アプリ「Hazardon(ハザードン)」を活用しましょ

災害時に、いち早く気象情報や避難所開設状況を手入れできるほか、平時でも洪水などのハザードマップを確認できます。また、最大5か所の地域を登録できるので、市外に住む親戚宅などを登録し、見守りアプリとしても活用できます。

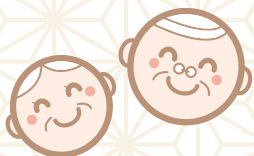
問合せ:防災危機管理課(☎51・3116) HP 86919



Android



ios



高齢者向けの健康教室や、
介護・医療などに関する情報を
紹介します。

シニア



PICK UP

男性のための料理教室 クッキングパパ
料理をしながら参加者同士で交流します。
とき:7/26(火)10:00~13:00 ところ:あイトピア
対象:60歳以上の男性 定員:15人程度(抽選)
料金:400円 申込み:7/12(火)までに豊橋市社会
福祉協議会(☎52・1111)

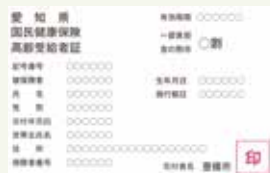
高齢者向けスマホ教室

対象:おおむね65歳以上の方 定員:各4人(申込順) 持ち物:
スマートフォン その他:通信料は参加者負担 申込み:各開催
日の1週間前までに長寿介護課(☎51・2330) ☎ 6423

とき	ところ
7/20(水)10:30~11:30	石巻高齢者活動センター
8/22(月)10:00~11:00	西川老人憩の家
9/8(木)13:30~14:30	城下老人憩の家

国民健康保険 高齢受給者証更新のお知らせ

7月下旬に70~74歳の国民健康保険加入者の
世帯主に、8月1日(月)から使用できる高齢受給者
証(白色)を送付します。
問合せ:国保年金課(☎51・2293) ☎ 19501



令和4年度後期高齢者医療保険料 納入通知書を送付します

7月中旬に、後期高齢者医療制度加入者に、令和4
年度後期高齢者医療保険料(本算定)納入通知書
を送付します。7月下旬までに届かない方は、お
問い合わせください。なお、保険料は令和3年1月
から12月までの所得を基に算定しています。保険
料の計算方法など詳細は7月11日(月)以降、あいち
後期高齢者医療コールセンター(☎0570・011・
558)へお問い合わせください。

問合せ:国保年金課(☎51・
3132) ☎ 8034



後期高齢者医療制度 被保険者証・認定証を送付します

被保険者証

7月下旬に後期高齢者医療制度加入者に、8月1日(月)から
使用できる被保険者証を送付します。

- ①限度額・標準負担額減額認定証
- ②限度額適用認定証

7月下旬に①または②をお持ちの方に、8月1日(月)から使用
できる認定証を送付します。なお、①は市民税非課税世帯
に、②は住民税課税所得が145万円以上690万円未満の
被保険者がいる世帯に発行しています。新たに発行を希
望する方は、随時、国保年金課で申請できます。

[共通事項]

問合せ:国保年金課(☎51・3132) ☎ 8032