

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

スポーツ吹矢

【とき】10/5、10/12、11/9、11/16の水曜日、11/23(祝) (全5回) 10:00~12:00

【ところ】総合体育館 【対象】20歳以上の方 【定員】15人(申込順)

ピラティス

【とき】10/5~11/16の水曜日(全7回) 10:00~11:00

【ところ】飯村地区体育館 【対象】20歳以上の女性 【定員】20人(申込順)

【共通事項】

【料金】各3,000円

【その他】メンテナンスヨガ、バレトン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】9/6(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)

市民大学トラム MAYA先生のレッツバランスボール!

【とき】10/1~10/22の土曜日(全4回) 10:00~11:00 【ところ】吉田方地区市民館 【定員】15人(抽選) 【料金】1,500円 【申込み】9/20(火)までに吉田方地区市民館(☎32・3978) ☎23387

定期的ながん検診を受けましょう

がんは日本人の死因の第1位であり、死亡者数は年間37万人を超えています。また、日本の人口の2人に1人が生涯のうちのがんにかかり、4人に1人が、がんで亡くなっています。がん検診は不要不急ではなく必要な外出ですので、早期発見・早期治療のためにも定期的ながん検診を受けましょう。

【問合せ】健康増進課(☎39・9136) ☎6749

腰痛改善&美姿勢トレーニング教室

【とき】9/6(火)、9/13(火)、9/27(火)(全3回) 13:20~14:10 【ところ】牛川地区体育館 【定員】20人(申込順) 【料金】1,980円 【持ち物】室内用運動靴 【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) ☎95439

自殺予防普及啓発講演会 出そうSOS! 受け止めようSOS!

【とき】9/12(月) 14:00~16:00(受け付けは13:30から) 【ところ】市役所講堂 【対象】市内在住・在勤の方 【講師】澤登和夫さん(株)ありがトン代表 【定員】100人(申込順) 【申込み】9/7(水)までにホームページで必要事項を入力 【問合せ】健康増進課(☎39・9145) ☎6779



楽しく体を動かそう!



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】①10/21(金)②11/21(月) 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9/29(木)、②は10/27(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) ☎kenko-info@city.toyohashi.lg.jp ☎①94353②94354

お酒とこころの健康について 考えましょう

適度な飲酒はストレス緩和になりますが、過度な飲酒はうつ病を引き起こし自殺のリスクを高めるとも言われています。1日の適量は、純アルコール20gで、ビール中瓶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、チューハイ7%缶1本(350ml)です。適量を守る、ゆっくり食事と一緒に飲む、寝酒は避ける、週に2日は休肝日を設けるなど、お酒と上手に付き合ひましょう。また、定期健診で健康チェックをするように心掛けましょう。

【問合せ】健康増進課(☎39・9145) ☎6782



PICK UP

屋外広告物の安全点検を行いましょ

看板などの屋外広告物は、維持管理を怠ると落下や倒壊の危険性が高まり、歩行者を巻き込む深刻な事故を引き起こすおそれがあります。全ての屋外広告物に安全点検を義務化していますが、高さ4mを超えるもの、または表示面積が10㎡を超える広告物は、有資格者による点検が必要です。基礎のひび割れ、支柱のぐらつき、鉄骨のさびなど、異常が発生しやすい箇所を重点的に点検し、異常に気づいた場合は補修を行うなど、適切な管理を行いましょ。

問合せ 都市計画課(☎51・2615)
☎ 57498

地域力向上講座 避難所運営時の快食・快眠・快便を体験してみよう

非常食の試食やダンボールベッドの使用体験ができます。
とき:10/20(木)13:30~15:00 ところ:本郷地区市民館 申込み:9/30(金)までに本郷地区市民館(☎46・8487) ☎ 23387

屋外広告物講習会

法令や表示・施工方法を学びます。
とき:11/8(火)10:00~17:00(受け付けは9:30から) ところ:市役所東121会議室 講師:森真弓さん(愛知県立芸術大学准教授)ほか 定員:40人(申込順) 料金:4,000円 申込み:9/5(月)~10/18(火)に直接、申請書と料金を都市計画課(☎51・2615) ※申請書は都市計画課、ホームページで配布 ☎ 98482

山地災害にご注意を!

近年、豪雨などによる山地災害が全国的に多発しています。普段から土砂崩れなどの可能性がある危険箇所を知るとともに、落石や斜面の亀裂、川の濁りなど、山の危険信号に気づいたらすぐに避難してください。愛知県東三河農林水産事務所林務課、市役所農業支援課、ホームページで、山地災害危険地マップを確認できます。
問合せ:愛知県東三河農林水産事務所林務課(☎35・6176)、豊橋市農業支援課(☎51・2475) ☎ 56777

防災安全

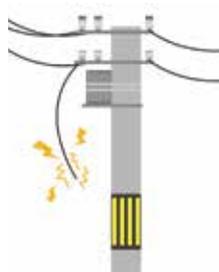


暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

切れた電線に触らないでください

雷や台風が多くなる時期は、落雷や強風による飛来物により、電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、感電する危険があるため近寄らずに、中部電力パワーグリッド(株)豊橋営業所(☎0120・988・328)へご連絡ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116) ☎ 51218



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:①10/22(土)②12/12(月)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9/1(木)~9/12(月)、②は11/1(火)~11/10(木) 9:00~16:00に消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く ☎ 15401



防犯ボランティア養成アカデミー

地域での防犯活動の進め方や、活動を継続するコツなどを学びます。
とき:10/17(月)13:30~16:00 ところ:市役所講堂 講師:加藤寛さん(LLP ヒト・組織・地域総合経営研究所所長) 定員:30人程度(申込順) 申込み:9/30(金)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2303 ☎56・0123)

☎ apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp ☎ 98051





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

受けてみりん! 65歳からのドキドキ☆体力健診

体力測定の結果をもとに、理学療法士からアドバイ
スを受けます。

とき:①10/7(金)②10/18(火)③10/20(木)④10/25(火)
⑤10/28(金)13:00~15:30(受け付けは14:40まで)

ところ:①市役所講堂②大清水まなび交流館「ミナク
ル」③中央図書館④保健所・保健センター⑤市民文
化会館 対象:市内在住で65歳以上の方 定員:各30
人(申込順) 持ち物:②室内用運動靴 その他:持病の
ある方は主治医に確認の上参加 申込み:9/1(木)~各
1週間前までに長寿介護課(☎51・2339) ☎ 57266

地域力向上講座 健康に動き続けるためのサポート講座

柔道整復師から、足腰の機能の低下を防ぐ運動などを
学びます。

とき:10/5(水)13:30~15:00 ところ:東部地区市民館
申込み:9/15(木)までに東部地区市民館(☎63・3810)
☎ 23387

100歳以上の方へ ご長寿のお祝いをお届けします

長寿のお祝いとして、ご自宅
に祝金3万円をお届けします。

とき:9/15(木)~9/21(水) 対
象:大正11(1922)年以前
に生まれた方 問合せ:長寿
介護課(☎51・2337) ☎
52196



運転免許証の自主返納を支援します

2つの補助が受けられます。

対象:市内在住の70歳以上で、有効期限内の運転免許
証を自主返納した方 補助額:①タクシー料金補助券・交
通助成券・元気パス購入助成券のいずれか5,000円分
②電動アシスト自転車の購入費用の1/4(上限15,000
円) 申請:返納から1年以内に申請書などを安全生活
課(☎51・2550) ※申請書などは安全生活課、ホーム
ページほかで配布 ☎ 70188

後期高齢者医療制度のお知らせ

被保険者証の送付

9月下旬に後期高齢者医療制度加入者に、10月
1日(土)から使用できる被保険者証を送付します。

医療費の窓口負担割合の変更

10月1日から、一定以上の所得のある方のうち、
現役並み所得者(窓口負担割合3割)でない方の
医療費の窓口負担割合を1割から2割に変更しま
す。10月1日以降の窓口負担割合は、9月下旬に
送付する被保険者証に記載されていますので、ご
確認ください。

窓口負担割合が2割となる方への配慮措置

10月1日から令和7年9月30日までの間、医療費
の窓口負担割合が2割となる方は、外来受診の負
担増額を1月あたり最大3,000円とします。3,000
円を超えた額は、診療月の約4か月後に高額療養
費として口座振込で支給します。9月中旬に、振込
口座の登録がない方に、愛知県後期高齢者医療広
域連合から事前申請書類を送付します。口座登録
の方法など詳細は、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。

[共通事項]

問合せ:国保年金課(☎51・2344) ☎ 94383