

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**

## 朝の歩行運動といっせいらジオ体操のつどい

- とき** 1/8(日)、2/5(日)、3/5(日)(雨天順延1/15(日)、2/12(日)、3/12(日))7:00
- ところ** ①岩田運動公園②ほいっぴ
- その他** ①集合はクラブハウス前
- 問合せ** 豊橋市スポーツ協会(☎63・3031)
- HP** 99647

朝から元気に体を動かそう!



## 講演会 糖尿病専門医が考える健康になる生活

- とき**: 2/7(火)13:30~15:00 **ところ**: 保健所・保健センター **講師**: 大杉満さん(国立国際医療研究センター病院 糖尿病情報センター長) **定員**: 100人程度(先着順) **その他**: 講演会后、血管年齢や姿勢分析を行う健康チェックを体験可
- 問合せ**: 健康増進課(☎39・9141) **HP** 99607

## 医薬品等の個人輸入に注意しましょう

海外からインターネットを利用して個人輸入した医薬品や健康食品などにより、健康被害が発生した事例が数多く報告されています。個人輸入する医薬品の中には、粗悪品や偽物が数多く存在し、期待される効果が得られなかったり、有害な物質が含まれていることがあります。また、海外製のサプリメントの中には、日本では危険ドラッグに指定されており、購入や所持、使用が法律で規制されているものもあります。安易な購入は控えましょう。

**問合せ**: 健康政策課(☎39・9101) **HP** 8273



## 食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

- とき**: ①2/15(水)②3/17(金)10:00~12:30 **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1/26(木)②は2/23(祝)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** **HP** ①95063②95065



## 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**: 1/17、1/24、1/31、2/7の火曜日(全4回)10:00~11:00 **ところ**: 牛川地区体育館 **対象**: 18歳以上の女性 **定員**: 20人(申込順) **料金**: 2,000円 **申込み**: 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)





# 防災安全



PICK UP

## 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の点検を行いましょう。たばこのポイ捨ては絶対に止め、文化財の周辺でたき火などを行うときは、火の取り扱いに十分注意しましょう。

### 文化財消防訓練

**とき** 1/20(金)9:30 **ところ** 吉田神社

### 【共通事項】

**問合せ** 予防課(☎51・3115)

**HP** 89235

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。

## 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** 1/26(木)13:30~14:30 **ところ** 公会堂 **問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 53566

## 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** 2/26(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(水)~1/16(月)8:30~17:15に消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く **HP** 15401

## ①甲種防火管理再講習 ②防火・防災管理再講習

**とき** 1/25(水)①9:30~11:50②13:30~16:50 **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** ①70人②30人(各申込順) **料金** ①2,400円②3,200円 **申込み** 1/10(火)~1/16(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) **HP** 64282

## 耐震シェルター・防災ベッドを 展示します

災害時に屋内で安全な空間を確保する防災設備を体感できます。

**とき** 1/16(月)~1/19(木)

**ところ** 市役所市民ギャラリー

### 耐震シェルターの設置費を補助します

**補助額** 上限30万円 ※補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申込み** 随時、建築物安全推進課

### 【共通事項】

**問合せ** 建築物安全推進課(☎51・2375) **HP** 37447



## 暮らしの安全安心ひとことメモ

### ブロック塀の安全対策を行いましょう

ブロック塀は設置から数十年経過すると劣化し、地震のときに倒壊する危険が高まります。定期的に点検し、以下の項目に1つでも当てはまる場合は、建築士や専門工事業者などに相談して対策しましょう。

### ブロック塀の危険チェックリスト

- 高さが2.2mを超える
- 壁の厚さが15cm未満(高さが2m以下の場合10cm未満)
- 高さが1.2mを超える場合、長さ3.4mごとに控え壁がない
- ひび割れや傾き、ぐらつきがある
- コンクリートの基礎がない

### 危険なブロック塀などの撤去費を補助します

**対象** 道路に面する高さ1m以上の倒壊するおそれがある塀を所有・管理する個人 **補助額** 上限10万円 **その他** 補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申込み** 随時、建築物安全推進課

**【共通事項】**

### 【共通事項】

**問合せ** 建築物安全推進課(☎51・2375)

**HP** 61274



## 令和4年中の特殊詐欺の発生状況 (令和4年10月現在)

発生総数(前年比)	13件(4件減)
・オレオレ詐欺	3件(5件減)
・詐欺盗	7件(2件増)
・架空請求詐欺	3件(1件増)
・その他	0件(2件減)

留守番電話や迷惑電話防止装置を活用するなど、自宅の電話機に対策を!



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

### シルバー優待制度をご利用ください

市内在住で70歳以上の方(昭和28年以前生まれ)は、総合動植物公園「のんほいパーク」や二川宿本陣資料館、りすば豊橋などの公共施設を優待料金で利用できます。利用時は保険証などの本人確認書類の提示が必要です。優待料金など詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問合せ:長寿介護課(☎51・2337) ☎ 52197

### 火災を予防するための冊子を配布しています

高齢者が火災や救急事故などを起こさないために、調理中や寝る前に気をつけるべきことなどをイラストでわかりやすく解説した冊子「高齢者のための住宅防火」を、各消防署や市役所じょうほうひろば、各地区市民館ほかで配布しています。なお、英語やポルトガル語、タガログ語で翻訳した冊子もありますので、周知にご活用ください。

問合せ:予防課(☎51・3115)  
☎ 79251



### あいちシルバーカレッジ豊橋会場 文化教養学科

歴史や身近な伝統文化、生活に役立つ知識を学べます。

とき:4月~来年3月の当センターが指定する日(全30回)  
10:00~16:00 ところ:カリオンビル 対象:県内在住の60歳以上(昭和38年4月1日以前生まれ)で、初めて受講する方  
定員:50人(抽選) 料金:23,300円 その他:講座内容など詳細はパンフレット参照。パンフレットは長寿介護課、カリオンビル、東三河県民相談室、豊橋市社会福祉協議会で配布  
申込み:2/3金(消印有効)までに、申込書を愛知県社会福祉協議会福祉生きがいセンター(〒461-0011名古屋市中区白壁1-50 ☎052・212・5521) ※申込書は長寿介護課、カリオンビル、東三河県民相談室、豊橋市社会福祉協議会で配布

## 暮らしに役立つ情報コーナー

### 地域包括支援センターをご利用ください

地域包括支援センターは、高齢者と家族が、要介護認定申請の方法や認知症の悩み、福祉用具の貸与の利用方法など、生活上の困りごとを相談できる総合相談窓口です。地域包括支援センターには、保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門資格を持った職員が在籍しています。利用者は適切な介護・医療・福祉サービスなどを通して、住み慣れた地域で安心して生活し続けることができるよう支援を受けることができます。

豊橋市では18か所の地域包括支援センターを設置しており、65歳以上の方と家族なら、どなたでも利用できます。利用方法など詳細は、お住まいの小学校区を担当する地域包括支援センター、長寿介護課までお問い合わせください。

### パンフレットを配布しています



地域包括支援センターや、在宅介護・生活支援サービスの制度などについて、漫画付きで分かりやすく解説したパンフレットを、長寿介護課や各市民館などで配布しています。ホームページからもご覧いただけますので、ご利用ください。

問合せ:長寿介護課(☎51・3134)  
☎ 6411