

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 ピラティス

- とき** 4/26~6/7の水曜日、5/3祝(全7回) 10:00~11:00
- ところ** 飯村地区体育館
- 対象** 18歳以上の女性
- 定員** 20人(申込順)
- 料金** 3,000円
- 申込み** 3/7(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

運動して代謝を上げよう!



健康教室体験会

腰痛改善&美姿勢トレーニング
とき:①3/9(木)、3/23(木)②3/10(金)、3/24(金)9:20~10:10



足腰楽々トレーニング
とき:①3/9(木)、3/23(木)②3/10(金)、3/24(金)10:25~11:15

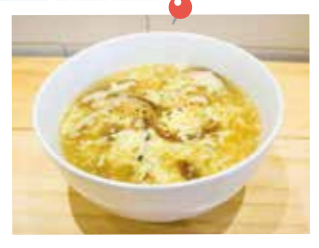


【共通事項】
ところ:①石巻地区体育館②飯村地区体育館 **定員:**各20人(申込順) **料金:**各500円 **持ち物:**室内用運動靴 **申込み:**随時、総合体育館(☎32・9611) HP 100467

健康レシピ

身体を温めるのにぴったりなレシピを紹介します。

きのこしょうがのあったかスープ



- 材料 (4人分)
- ・ぶなしめじ …………… 60g
 - ・しいたけ …………… 60g
 - ・しょうが …………… 8g
 - ・水 …………… 600ml
 - ・コンソメ(固形) …………… 1個
 - ・卵 …………… 1個
 - A [・片栗粉 …………… 大さじ1
 - ・水 …………… 大さじ1
 - ・こしょう(粗びき) …………… 適宜

作り方

- ① ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。しいたけは石づきを取り、スライスする。しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋で湯を沸かし①とコンソメを入れる。再び沸騰したら火を弱めてAを加え、とろみをつける。
- ③ ②に溶き卵を回し入れ、ふんわり固まったら火を止める。
- ④ ③を器に盛り、こしょうをふる。

レシピ提供：豊橋市食生活改善協議会



PICK UP

救急車の適正利用にご協力ください

令和4年中の豊橋市での救急出動件数は、17,534件で過去最多となりましたが、出動件数の半数以上が軽症の方でした。救急車を呼ぶべきか判断が難しい場合には、緊急度に応じた必要な対応を判断できる全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」を活用できるほか、「愛知県救急医療情報センター」で症状にあわせた医療機関を、「あいち救急医療ガイド」ホームページで、そのとき受診できる医療機関を確認できます。救急車の適正な利用について、ご理解とご協力をお願いします。一方で、傷病者のようすや事故の状況などから、急いで病院へ搬送する必要があると判断したときは、迷わず119番通報をしてください。

問合せ 消防救急課(☎51・3101)
HP 16046

豊橋交通安全アプリを活用しましょう

豊橋市内で発生した交通事故の情報を地図上にまとめ、危険地点がひと目でわかる、交通安全アプリの運用を開始しました。危険な交差点や通学路の注意地点などが確認できるので、日頃の交通安全にお役立てください。



問合せ安全生活課(☎51・2550) **HP** 101092 **豊橋交通安全アプリ**

山火事に注意しましょう!

林野火災は、例年3月から5月にかけて多く発生しています。発生原因の多くは、たき火や火入れをしたときの火の不始末などによるものです。枯れ草の周囲などでのたき火や、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) **HP** 82710

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。

もしも訓練フェア in 防災 道の駅とよはし

緊急車両の見学や防災体験ができます。

とき:3/4(土)10:00~16:00

その他:災害時の車両運転マニュアルを配布。イベント内容など詳細はホームページ参照 **問合せ**:防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 100224



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:4/24(月)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**:3/1(水)~3/13(月)8:30~

17:15に消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く **HP** 15401



「豊橋おかえりネット」に登録しましょう

認知症の方は、記憶力や判断力が低下し、道を間違えたり自分の家が分からなくなったりすることがあります。「豊橋おかえりネット」は、認知症の方が行方不明になったときに、その方の特徴や服装などの情報を協力員と事業所・団体にメールで送信し、発見活動への協力を依頼することで、行方不明者の早期発見につながる支え合いのネットワークです。認知症により道に迷う心配がある場合は、豊橋おかえりネットに登録しましょう。登録は、登録を希望される方の親族や後見人などでも行うことができます。登録方法など詳細はホームページをご覧ください。

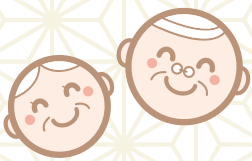
問合せ:中央地域包括支援センター(☎54・7170)、長寿介護課(☎51・2338) **HP** 70651

令和4年中の犯罪発生状況

※犯罪件数は刑法犯認知件数。()内は前年比

犯罪件数	1,735件(216件増)
・住宅対象侵入盗	113件(2件増)
・自転車盗	360件(129件増)
・自動車盗	7件(7件減)
・部品ねらい	54件(3件増)
・オートバイ盗	28件(10件増)

二重鍵や
防犯グッズなどを
活用しましょう!



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

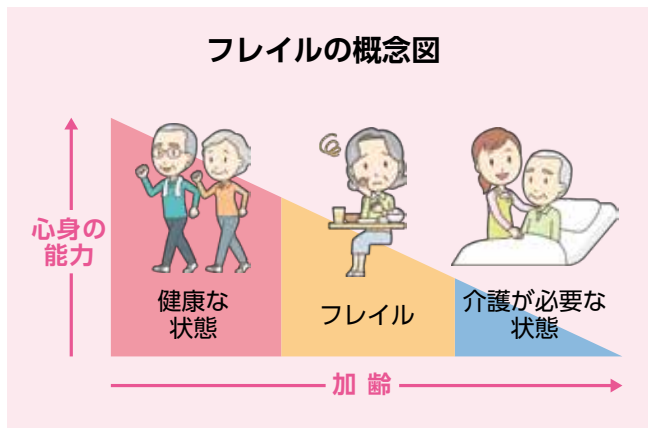
体ぽかぽかに♪ 楽しく体験!ほの国体操

健康づくりや介護予防のための、豊橋市のご当地体操を体験します。

とき:3/15(水)9:50~10:30、11:00~11:40 ところ:
まちなか図書館 定員:各12人(申込順) 申込み:
3/1(水)から長寿介護課(☎51・2339) ☎ 100326

暮らしに役立つ情報コーナー

フレイルの概念図



「フレイル」は、健康な状態と介護が必要な状態の中間を指す言葉で、加齢が原因で心身の機能が低下した状態のことを言います。高齢者の中には、歯やお口のトラブルから食欲が低下してしまう方や、外出や運動をする機会が減り、筋力が衰えてしまう方、家族や友人とのコミュニケーションや交流の機会が減り、社会とのつながりを失ってしまう方が少なくありません。

このような状態が続くと、気付かないうちに心身の機能が衰えてフレイルに陥り、さらに風邪やけが、慢性疾患の悪化をきっかけに、介護が必要な状態になる可能性が高くなります。

フレイルを予防して、元気で自分らしい生活をいつまでも!

あなたは大丈夫?

フレイルチェックリスト

自分や家族の生活を振り返り、フレイルの心配はないか確認しましょう。

フレイルチェックリスト

- 1日3食、バランスのよい食事を摂っている
- ウォーキングや体操などの運動を週に1回以上行っている
- 週に1回以上外出している
- 普段から家族や友人と付き合いがある

チェックが入らなかった項目が1つでもある場合、フレイルになる可能性や、フレイルが進行している可能性があります。

フレイルにならないために

フレイルを予防するために、チェックリストの項目に加えて次のことを心掛け、健康寿命を延ばし、5年後、10年後も自分らしく元気な生活を送りましょう。

- ・野菜のほか、肉や魚、卵や大豆製品、乳製品などを食べる
 - ・ごみ出しや買い物のときに歩くなど、身体を動かす
 - ・家族や友人との散歩や外出する時間、趣味などの楽しみを持つ
- フレイルについての心配事がありましたら、お気軽にご相談ください。

問合せ 長寿介護課 (☎51・2338)、各地域包括支援センター ☎ 54995