

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

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** ①8/25(金)②9/27(水)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16人(抽選) **料金** 各500円
- 申込み** ①は7/24(月)②は8/28(月)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** ①102070②102071

栄養たっぷりの食事を取ろう!



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」 謎解きスタンプラリー

謎解きを通して薬物乱用による健康被害の危険性などを学びます。
とき:7/24(月)~7/28(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(ミニタオル)あり **問合せ**:健康政策課(☎39・9101) **HP** 8272

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

子宮頸がんは20~30歳代で、乳がんは40~50歳代の女性で増加しています。がんは、早期発見・早期治療により、完治する可能性が高まりますので、検診を受けましょう。なお、今年度21歳(子宮頸がん検診)、41歳(乳がん検診)になる女性に、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。クーポン券が届いていない方は、お問い合わせください。

問合せ:健康増進課(☎39・9136)
HP 94986



肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝臓の働きが悪くなる病気です。肝炎ウイルスに感染すると、自覚症状がほとんどないまま肝硬変や肝がんに移行してしまうおそれがあるため、検査で早期発見して適切な治療を受けることが重要です。無料の肝炎ウイルス検査を行っていますので、ぜひ受けましょう。受診方法など詳細はホームページをご覧ください。また、B型・C型肝炎の治療には一部助成制度がありますので、お問い合わせください。

問合せ:感染症対策室(☎39・9104)
HP 8686



健康づくりのためのスポーツ教室 5ら5らフィットネス

とき:8/8~8/29の火曜日10:00~11:00(全4回) **ところ**:牛川地区体育館
対象:18歳以上の女性 **定員**:25人(申込順) **料金**:2,000円 **申込み**:7/5(水)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)





PICK UP

ペット同行避難訓練を実施します

ペットと共に災害を乗り越える方法や、避難所での適切な対応を学びます。

- とき** 7/22(土)9:00～11:00
- ところ** 岩田小学校
- 定員** 50人(申込順)※ペット10頭程度(申込順)
- 申込み** 7/1(土)～7/20(木)にホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182)
HP 105208

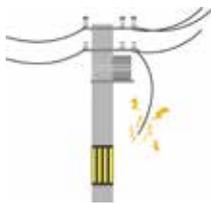
防災管理講習

とき:8/9(水)9:30～16:00 **ところ:**市役所東81会議室 **対象:**東三河地域に在住・在勤で、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:**3,850円 **申込み:**7/10(月)～7/14(金)に料金を予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) HP 64282

切れた電線に触らないでください

雷や台風が多くなるこれからの時期は、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触らずに中部電力パワーグリッド(株)豊橋支社(☎0120・988・328)へご連絡ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116)
HP 51218



自転車の施錠を徹底しましょう

今年に入り、市内では自転車盗が98件(4月末時点)発生し、そのうち無施錠による被害は約7割を占めています。駐輪するときは、自宅の敷地内でも必ず鍵を掛けましょう。外出先では、管理人がいる施設や、防犯カメラなどの設備が整った駐輪場を選ぶよう心掛け、鍵は二重ロックにするなど、盗難対策を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550)
HP 7254



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。

木造住宅耐震改修補助金を交付します

対象:昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられ、無料耐震診断で倒壊する可能性があるかと判定された住宅 **補助額:**上限100万円 **その他:**要事前相談。補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申請:**10/31(火)までに建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37444



津田校区の交通安全指導員を募集します

通学路に立って交通安全指導を行うなど、児童の登下校の交通安全を見守ります。

とき:平日7:00～17:20の間で指定する3時間の範囲 **ところ:**通学路ほか **定員:**1人(選考) **給与:**報酬月額73,203円のほか通勤手当を支給 **その他:**募集要項など詳細はホームページ参照 **申込み:**随時、安全生活課(☎51・2550) HP 100811

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

BBQでの火事を防ぎましょう!

今年に入り、市内でBBQ中の不注意による火事が発生し、広範囲が延焼しています。楽しく安全にバーベキューをするため、以下のことに注意しましょう。

- ・火の粉が飛び周囲に燃え移らないよう、風下に燃えやすい物を置かない
- ・すぐに消火できるよう水バケツなどを用意する
- ・炭を使用した後は水につけたり、火消壺に入れるなど後始末をする
- ・手指消毒用のアルコールを着火剤として使用しない

問合せ:予防課(☎51・3115)
HP 75894





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

知って安心、食とお口の健康講座 認知症予防のために

自分らしく元気に過ごすための食事の工夫や口腔体操を学びます。

とき:8/3(木)13:30~15:00 講師:管理栄養士ほか
その他:オンライン会議システム「Zoom」で受講 申込み:7/28(金)までに氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを長寿介護課(☎51・2339 ㊟56・3810 ㊟choju@city.toyohashi.lg.jp) ㊟ 100148

令和5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5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。納入通知書に記載された内容を確認のうえ、納期限までに納めてください。なお、保険料は令和4年1月から12月までの所得を基に算定しています。保険料率など詳細は、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



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(火)から使用できる高齢受給者証(薄橙色)を送付します。

問合せ:国保年金課
(☎51・2293)
㊟ 19501



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(火)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(火)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は市民税課税所得が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。

問合せ:国保年金課(☎51・3132) ㊟ 8032

高齢者用肺炎球菌予防接種を受けましょう

肺炎は日本人の死因の第5位であり、その多くが65歳以上の高齢者です。今年度65歳になる方に予診票を送付しました。7月中旬までに届かない方は、お問い合わせください。なお、今年度70、75、80、85、90、95、100歳になる方(過去に1度でも接種した方は除く)は、電話で健康政策課に申し込みできます。

問合せ:健康政策課(☎39・9109)
㊟ 55055

