

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

## 良い睡眠で、こころのセルフケアをしましょう

睡眠不足はうつ病を引き起こし、自殺のリスクを高めるおそれがあります。毎日同じ時間帯に睡眠をとる、夜食は控えるなどの工夫で質の高い睡眠をとりましょう。特に、スマートフォンやテレビの強い光は体内時計を遅らせるほか、脳が興奮状態になり睡眠の質が下がってしまうため、寝る直前は見ないように心掛けましょう。

問合せ 健康増進課(☎39・9145)

HP 6782

## ダニ媒介感染症に注意しましょう

病原体を保有するダニにかまれることでかかる日本紅斑熱や、つつが虫病などの感染症が市内で発生しています。草むらや藪など、マダニが多く生息する場所に入る場合は、長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋などを着用し、首にタオルを巻くなど、肌の露出を少なくしてマダニにかまれないようにしましょう。なお、吸着中のマダニに気づいた際は、医療機関で除去などの適切な処置を受けましょう。

問合せ:感染症対策室(☎39・9104) HP 39746



## 生活習慣を見直しましょう

人は年齢を重ねるとともに、さまざまな身体機能が衰えていきます。筋力の低下もその一つですが、筋力は適度な運動で維持・向上することができます。また、食事の量と内容を見直すことで、生活習慣病の原因である肥満や糖尿病などを予防し、健康寿命を延ばすことにつながります。年に一度は健診を受診して健康状態を把握し、健康的な日常生活を長く送りましょう。

問合せ:健康増進課(☎39・9141) HP 60231



## アイプラザ豊橋カルチャークラブ リフレッシュヨガ

とき:10/4、10/18、11/1、11/15、12/6、12/20の水曜日19:30~20:30(全6回) 講師:柿木敏恵さん(フィットネスインストラクター) 定員:15人(申込順) 料金:6,600円 申込み:随時、アイプラザ豊橋(☎46・7181)

## 定期的ながん検診を受けましょう

近年、4人に1人ががんで亡くなっていますが、早期発見・治療につながった方の9割は治るため、がん検診を定期的に行うことが大切です。検診を希望する方へ検診票を発行できる場合がありますので、お問い合わせください。なお、今年度のがん検診は来年1月31日(水)までです。

問合せ:健康増進課(☎39・9136) HP 99557

## 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:①10/30(月)②11/28(火)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9/25(月)②は10/23(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 ①102074②102073



PICK UP

## ボウサイマンZキャンプ

キャンプを通して親子で避難生活を乗り切る方法を学びます。

- とき** 10/28(土)、10/29(日)9:00～16:00
- ところ** 少年自然の家
- 対象** 市内在学の小学1～3年生と保護者
- 定員** 各25組(抽選)
- 申込み** 9/15(金)12:00まで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** 105973

## 防犯ボランティア養成アカデミー

効果的な防犯パトロールや特殊詐欺の手口などを学びます。  
**とき**:10/24(火)13:30～16:00 **ところ**:豊川市役所本31会議室 **講師**:青嶋宮央さん(日本教育養成学会理事長) **定員**:20人程度(申込順) **申込み**:9/29(金)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2303☎56・0123)apply-azen@city.toyohashi.lg.jp) ☎98051



## 山地災害にご注意を!

今年6月の台風2号による豪雨で、山地災害が市内の広範囲で発生しました。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や豊橋市農業支援課、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。

## 地域力向上講座 地域が主役！ 避難所の運営について理解を深めよう

**とき**:11/5(日)10:00～11:30 **ところ**:南陽地区市民館  
**申込み**:10/15(日)までに南陽地区市民館(☎48・6576)  
**HP** 23387

## ヘルメットを一緒に被ろう！ プレゼントキャンペーン

自転車ヘルメット購入補助金を利用した子どもと高齢者のペアに、抽選で道の駅とよはし特産品などが当たります。  
**対象**:自転車ヘルメット購入補助金を利用した、令和6年3月31日時点で18歳以下と65歳以上の方(2人1組) **その他**:応募要件など詳細はホームページ参照 **応募**:11/30(木)(必着)までに応募用紙を安全生活課(〒440-8501住所不要☎51・2550)※応募用紙は安全生活課、ホームページほかで配布 ☎104604



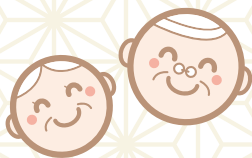
## 屋外広告物の安全点検を行いましょ

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) ☎80870







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

### 豊橋介護予防大会 パネル展示 活動発表者(①団体②個人)募集

介護予防の取り組みを写真やイラストなどで紹介できます。  
**対象:**市内で介護予防に取り組むおおむね65歳以上の方  
**定員:**①10団体②8人(各申込順) **その他:**募集要項など詳細はホームページ参照 **申込み:**9/4(月)~9/15(金)に長寿介護課(☎51・2338) ☎ 105373

### 地域力向上講座 シニア向け! 健康に動き続けるためのサポート講座

**とき:**10/3(火)、10/10(火)、10/17(火) 13:30~15:00(全3回) **ところ:**東部地区市民館 **申込み:**9/15(金)までに東部地区市民館(☎63・3810) ☎ 23387



### りすばフェスタ in 敬老の日

温水プールやトレーニングルーム、浴場が無料で利用できます。  
**とき:**9/18(祝)10:00~16:00 **ところ:**りすば豊橋 **対象:**70歳以上の方 **その他:**本人確認書類の提示が必要。家族で参加できるイベントも開催 **問合せ:**りすば豊橋(☎38・5151) ☎ 34316

### 100歳の方へご長寿のお祝いをお届けします

祝金5万円をお届けします。  
**とき:**9/15(金)~9/21(木) **対象:**大正12(1923)年1月1日~大正13(1924)年3月31日に生まれた方  
**問合せ:**長寿介護課(☎51・2337) ☎ 52196



### 理学療法士がアドバイス! 気軽に♪シニアの体力測定会

**とき:**① 10/4(水) ② 10/19(木) ③ 10/24(火) 13:00~15:30の1時間程度(受け付けは14:40まで) **ところ:**①市役所講堂②中央図書館③保健所・保健センター **対象:**市内在住で65歳以上の方 **定員:**各30人(申込順) **その他:**持病のある方は主治医に確認のうえ参加 **申込み:**9/1(金)~各1週間前までに長寿介護課(☎51・2339) ☎ 57266



### シルバーカーや歩行補助杖の 購入費用の一部を助成します

**対象:**市内在住の65歳以上で、次の全てに該当する方①介護予防日常生活支援総合事業対象者または要支援1、2の認定がある②おおむね3年以上継続してシルバーカーなどを利用できる③過去に一度も補助を受けていない **補助額:**本体価格(税抜)の2分の1※シルバーカーは上限10,000円、歩行補助杖は上限5,000円 **その他:**購入前に、福祉用具専門相談員が在籍する販売店で手続きが必要※介護保険被保険者証を持参 **問合せ:**長寿介護課(☎51・3134) ☎ 94224