

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

歯の健康フェスティバル2025 健康家族で輝く笑顔

歯科検診が受けられるほか、口の健康がクイズで学べます。

【とき】 6/15(日)9:00～12:00(受け付けは11:30まで)

【ところ】 保健所・保健センター

【問合せ】 豊橋市歯科医師会(☎26・8300)、健康増進課(☎39・9171)

HP 83299

健康レシピ

マーボートマト



加熱することで、さらに栄養価が増す
ミニトマト。暑くなる季節でも、おいしく
食べられる一皿です。

材 料 (4人分)

玉ネギ		中1個
ピーマン		4個
ミニトマト		32個
豚ひき肉		240g
片栗粉		大さじ2
しょうゆ		大さじ4
A 豆板醤		小さじ1
みりん		大さじ2
水		140ml
ゴマ油		大さじ1
ゴマ油(炒め用)		大さじ1

作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎは1口大、ピーマンは1口大の乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ ゴマ油(炒め用)を中火で熱し、ひき肉をほぐしながら炒める。ひき肉の色が変わったら、②を加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ①を回し入れ、手早く混ぜ合わせる。とろみがついてきたら2～3分煮て完成。

レシピ提供：豊橋市食生活改善協議会



禁煙について考えてみませんか？

喫煙による健康への影響や禁煙治療の方法が学べます。

【とき】 6/2(月)～6/6(金)8:30～17:15

【ところ】 市役所市民ギャラリー、保健所・保健センター、中央図書館 **【問合せ】** 健康増進課(☎39・9136) **HP** 9373

足腰楽タトレーニング

下半身を使った動作を学び、運動習慣を身に付けます。

【とき】 ①6/6(金)、6/20(金)、6/27(金)②6/10(火)、6/17(火)、6/24(火)10:25～11:15(各全3回)

【ところ】 ①飯村②浜道地区体育館 **【定員】** ①20人②25人(各申込順) **【料金】** 各1,980円 **【持ち物】** 室内用運動靴 **【その他】** 1人1回のみ500円で体験可 **【申込み】** 随時、総合体育館(☎32・9611) **HP** 117007

Vitalityとよはしウォーク

アプリを使ってウォーキングを行い、健康づくりに取り組みます。

【とき】 6/9(月)～8/3(日) **【対象】** 市内在住・在学・在勤で18歳以上の方 **【定員】** 200人(申込順) **【その他】** 週間目標を達成するごとに景品(コンビニ商品引換券など)あり **【申込み】** 6/2(月)10:00～6/8(日)にスマートフォンアプリ「あいち健康プラス」内から「Vitality」へ登録

【アプリ登録サポート会】

【とき】 6/2(月)、6/3(火)10:00～15:00

【ところ】 保健所・保健センター

【共通事項】

【問合せ】 健康増進課(☎39・9117) **HP** 117217



iOS



Android



PICK UP

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 ①7/28(月)13:30～16:30 ②8/23(土)9:00～12:00

ところ 中消防署 **対象** 中学生以上

定員 各30人(申込順) **その他** 修了証を交付

申込み ①は6/2(月)～6/13(金) ②は7/1(火)～7/15(火)に消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日を除く8:30～17:15

HP 15401

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、事前の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** 10/31(金)までに要事前相談。補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申請** 12/26(金)までに直接、建築物安全推進課 **問合せ** 建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37444

住宅用火災警報器を点検しましょう

住宅用火災警報器が火災時に正しく作動するよう、定期的に点検を行いましょう。本体の点検ボタンを押すか、点検紐を引き、反応がない場合は故障や電池切れの可能性があります。また、住宅用火災警報器の電池の寿命は約10年です。設置年月日を確認し、設置から10年を目安として本体の交換をしましょう。

問合せ 予防課(☎51・3115) HP 10616

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

身近に潜む犯罪への対策

犯罪は、いつどこで発生するかわかりません。市内でも、窃盗や特殊詐欺の被害が後を絶たない状況です。今すぐできる対策を、以下の項目で確認しましょう。

- ☐ 自転車や車、家などは必ず施錠する
- ☐ 窓や玄関に2つ以上の鍵を付ける
- ☐ 明るい道や人通りの多い道を歩く
- ☐ 玄関は安易に開けず、インターホン越しに扉越しに対応する
- ☐ 電話でお金の話が出たら一旦切り、家族などの信頼できる人に相談する

問合せ 安全生活課(☎51・2550) HP 109994

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。

浸水を把握! 浸水センサ表示システムをご活用ください

大雨の際に浸水箇所をマップ上で確認できるシステムを、国土交通省が試行的に公開しています。現在、市内11箇所に浸水センサを13基設置しており、今年度中に8箇所に8基を追加します。大雨の際は浸水箇所を確認し、避けて通行しましょう。

問合せ 道路維持課(☎51・2635)

HP 115622



浸水センサ表示システム

令和7年度とよはし防災リーダー養成講座

講話や救命講習で防災の知識を身に付けます。

とき ①7/27(日)8:45～16:50 ②8/3(日)9:00～16:20 ③8/17(日)9:30～15:30(全3回) **ところ** 市役所①③東85・86会議室②講堂ほか **その他** 修了者のうち希望者は、8/17(日)16:00～17:00に防災士試験の受験可。対象など詳細はホームページ参照 **申込み** 6/30(月)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 111677

歩行中・運転中の ながらスマホは絶対にやめましょう

近年、「ながらスマホ」による交通事故が増えています。歩行中や自転車・自動車の運転中にスマートフォンなどを使用すると、画面に意識が集中するため、周囲の状況を把握しきれず、重大な交通事故を引き起こす可能性があります。また、道路交通法の一部改正により令和6年11月1日から、運転中の「ながらスマホ」と酒気帯び運転に対する罰則が、自転車にも適用されています。改めてルールを確認し、安全運転を心がけましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550)

HP 114803

