

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

どきどき挑戦講座

楽しいボクシング・エクササイズ

- 【とき】** 1/14～2/18の水曜日10:30～11:30(全6回) **【定員】** 25人(抽選)
【申込み】 12/7(日)～12/20(土)に青少年センターホームページで必要事項を入力
※青少年センター(☎46・8925)でも申し込み可

やさしいヨガ

- 【とき】** 1/16～2/20の金曜日13:30～15:00(全6回)
【定員】 15人(抽選) **【持ち物】** ヨガマットまたはバスタオル
【申込み】 12/9(火)～12/23(火)に青少年センターホームページで必要事項を入力
※青少年センター(☎46・8925)でも申し込み可

【共通事項】

- 【ところ】** 青少年センター **【対象】** 18歳以上の方
【料金】 1,800円



挑戦して
みよう！



ロコモ解消!簡単トレーニング

【とき】 1/6～2/3の火曜日9:30～10:30、
10:45～11:45(1/13を除く。各全4
回) **【ところ】** 牛川地区体育館 **【対象】** 18歳
以上の方 **【定員】** 各20人(申込順) **【料金】**
各2,000円 **【申込み】** 12/5(金)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)

冬本番!感染症予防で 健やかに過ごしましょう

冬はインフルエンザやノロウイルスな
どの感染症や食中毒の患者が増える季
節です。特に、ノロウイルスはアルコール
消毒の効果が期待できないため、手
洗いで予防することが重要です。帰宅
後や食事前、トイレの後には石けんを
使い、手指全体をくまなく丁寧に洗い
ましょう。また、咳やくしゃみが出る時は他
の人にうつさないようマスクを着用し、
定期的に窓を開けて換気をするこ
とも大切です。一人一人が予防を意識し、元
気に過ごしましょう。

【問合せ】 保健医療企画課(☎39・9104)、
生活衛生課(☎39・9124)



① **かかりつけ医での受診**
体調に不安がある場合は、
かかりつけ医の休診日を
確認し、できるだけ連休前
に受診しましょう。

② **適正受診とは、症状に合
わせて受診のタイミング
を適正に判断すること
です。年末年始は診療可能
な医療機関に限られるため、
軽症の方の受診が増える
と、診療までの待ち時間が
長くなるほか、緊急性が高
い方の治療に支障をきた
します。次を参考に、年末
年始の適正受診にご協力
下さい。**

**健康
コラム**
**年末年始の
適正受診に
ご協力ください**

- ③ **セルフメディケーション**
軽度の体調不良には自分
で対応できるよう、発熱・
鼻水・咳などの風邪症状を
抑える市販薬などを常備
しておきましょう。
- ④ **検査キットの活用**
新型コロナウイルスやイン
フルエンザの検査キットを
あらかじめ購入しておき
ましょう。自身で検査を行
うことで、受診の判断や家
族への感染対策につながり
ます。
- ⑤ **コールセンターへの相談**
12月28日(日)から1月4日(日)
まで、コールセンター
(☎050・3388・7650)
を臨時に開設します。受診
に迷った際に相談できます。
【問合せ】 保健医療企画課
(☎39・9149) ☎17240



PICK UP

空き巣・事務所荒らしにご注意ください

市内では、住宅や事務所を狙った侵入盗が9月末時点で89件発生しており、被害に遭った住宅の約半が無施錠でした。空き巣や事務所荒らしの被害に遭わないために、短時間の外出でも必ず施錠し、窓やドアの鍵を二重にかけましょう。また、ドロボウは光や音を嫌うため、夜間は門灯を点灯して家の周りを明るくする、警報器や防犯ジャリを設置するなどの対策も有効です。日ごろから防犯対策をして侵入盗を防ぎましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550)

HP 7253

飲酒運転しない・させないを徹底しましょう!

年末は忘年会などにより飲酒の機会が増えることから、自動車や自転車の飲酒運転増加が懸念される時期です。飲酒は、注意力や判断力を大幅に低下させ交通事故に結びつく危険性を高めます。「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「運転する人に酒を飲ませない」「酒を飲んだ人に運転させない」を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 7237

暮らしの安全安心ひとことメモ

自転車に安全に利用しましょう!

昨年、市内で起きた自転車の交通事故による負傷者数は241人でした。自転車に乗るときは、以下のルールを守り、安全に利用しましょう。

- ☐ ヘルメットを着用する
- ☐ 飲酒運転はしない
- ☐ 夜間はライトを点灯する
- ☐ 信号や「止まれ」の標識を守り、安全確認をする
- ☐ 左側を通行して歩行者を優先する

問合せ:安全生活課(☎51・2550)

HP 64049

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。

ストーブ火災に注意しましょう

ストーブが原因となる火災は、出火原因の中でも高い割合を占めています。ストーブの近くに布団や座布団、洗濯物など燃えやすいものを置かないようにするほか、カーテンなどが接触しないよう、置き場所に注意しましょう。また、灯油を給油するときは電源を切りましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) HP 88743

消防団が年末特別警戒を実施します

地域住民に年末を安心して過ごしてもらうため、12月26日(金)～12月29日(月)に消防車による市内各所の巡回パトロールや広報活動を行います。

問合せ:消防本部総務課(☎51・3111) HP 120273



防災アプリ Hazardon(ハザードン)を登録しましょう

Hazardonは、災害時の気象情報や避難所開設情報などを受け取れるアプリです。事前に利用者の情報を登録しておくことで、避難所にある二次元コードを読み取って避難所の受け付けができる機能もあります。また、複数の市町村を追加登録できるため、遠隔地の親戚に早めの避難を促すなどの見守りアプリとしてもご活用ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) HP 86919



Android



iOS