

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

あいち健康プラスアプリ ダウンロードキャンペーン

健康管理アプリの新規登録でデジタルギフトが当たります。

とき 9/1(火)～10/31(土) **対象** 市内在住・在学・在勤の方

その他 初期設定を完了し、アプリ内のアンケートに回答した40人(抽選)に
プレゼント(デジタルギフト1,000円分)あり。アプリの
ダウンロード方法など詳細はホームページ参照

問合せ 健康増進課(☎39・9117) ☎ 124425



市民大学トラム バランスボールで カラダとこころを整えよう!

とき 10/31、11/14、11/28、12/12
の土曜日10:00～11:00(全4回) **ところ** 東部生涯学習センター飯村分館 **定員** 15人(抽選) **料金** 1,500円 **申込み** 9/19(土)までに東部生涯学習センター飯村分館(☎64・5261) ☎ 23387



子育てリフレッシュ! バランスボールヨガ

とき ①10/22(木)②11/11(水)10:30～
12:00 **ところ** ①保健所・保健センター
②大清水まなび交流館「ミナクル」 **対象** 6歳児以下の保護者 **講師** 鈴木佐
和子さん(さわ助産院×産後ケアハウ
ス「虹色びれっじ」院長) **定員** 各15人
(申込順) **持ち物** ヨガマットまたは大
きめのバスタオル **その他** 6か月以上の
未就学児の託児あり(要予約) **申込み** ①は10/9(金)②は10/30(金)
までに豊橋市社会福祉協議会
(☎52・1111)



話せるところに、話せることを

悩み事を1人で抱え込むと、気付かない
うちに疲れが溜まり、眠れない、食欲が
わかないなどの身体の不調につながる
ことがあります。辛い気持ちを1人で抱
え込まずに、家族や友人、専門の相談機
関などに相談してみましょう。相談機関
など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ 健康増進課(☎39・
9145) ☎ 15392



早期発見・治療のため定期的に 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、早期発見し治療を受けた場合
は9割の方が治るため、がん検診を定期
的に受けることが大切です。検診を希
望する方へ受診券を発行できる場合が
ありますので、ホームページをご確認く
ださい。なお、今年度のがん検診は来年
1/31(日)までです。

問合せ 健康増進課(☎39・
9136) ☎ 107481



とよはし健康マイレージ 企業対抗チャレンジマッチ

あいち健康プラスアプリを使って、平均
歩数を競います。

とき 10/1(木)～11/30(月) **対象** 市内の事
業者・団体(1チーム5人以上) **その他** 参
加賞(バランスボール)・上位入賞チ
ームに記念品(ギフトカード1万円など)あ
り。参加条件など詳細はホームページ
参照 **申込み** 9/24(木)までにホームペ
ージで必要事項を入力※健康
増進課(☎39・9116)でも申
し込み可 ☎ 124934



健康づくりのための スポーツ教室

動くって気持ちいい♪からだケア教室

とき 10/6、10/20、10/27、11/10の
火曜日10:45～11:45(全4回) **ところ** 牛
川地区体育館 **対象** 50歳以上の
方 **定員** 20人(申込順) **料金** 2,000円
申込み 9/5(土)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)



生活習慣病を予防しましょう

糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習
慣病を予防するには、バランスのとれ
た食生活や適度な運動、十分な睡眠休
養に加え、自身の健康状態を把握する
ことが大切です。いつまでも健康な体
で過ごせるよう、年に一度は健診を受
け、生活習慣を見直すきっかけにしま
しょう。

問合せ 健康増進課(☎39・
9141) ☎ 60231



**PICK UP**

ブロック塀の安全対策を行いましょう

古いブロック塀は地震の際に倒壊する危険があります。ひび割れや傾き、ぐらつきがないか定期的に点検し、対策をしましょう。

危険なブロック塀などの撤去費を補助します

- 対象** 道路に面する高さ1m以上の倒壊する恐れがある塀を所有・管理する個人
- 補助額** 上限10万円
- その他** 補助額の算定方法など詳細はホームページ参照
- 申込み** 12/28(月)までに直接、申請書を建築物安全推進課
※申請書は建築物安全推進課、ホームページで配布
- 問合せ** 建築物安全推進課(☎51・2579) 
- HP** 61274

家庭の安全、あなたが主役! 楽しく取り組む防火・防災対策のコツ

とき:11/1(日)10:00~11:30 ところ:南陽生涯学習センター 定員:15人(抽選) 申込み:10/11(日)までに南陽生涯学習センター(☎48・6576) 

豊橋交通安全アプリを活用しましょう

市内で発生した交通事故の情報などを地図上にまとめています。危険地点がひと目でわかるほか、自分が危険だと思った地点を登録して他の利用者に情報共有することもできます。危険な交差点や通学路の注意地点の確認など、日頃の交通安全にご活用ください。

問合せ:安全生活課(☎51・2550)  HP 101092

防犯ボランティア養成アカデミー

まち・家の防犯診断と防犯対策などを、実演を交えて学びます。

とき:10/5(月)13:30~16:00 ところ:豊川市役所 講師:加藤康雄さん(愛知県セルフガード協会) 定員:20人程度(申込順) 申込み:9/17(木)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2303)56・0123 apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp)  HP 98051

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。

屋外広告物の安全点検を行いましょう

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おり、高さ4mを超えるもの、または表示面積が10㎡を超える広告物の場合は、有資格者による点検が必要です。基礎や支柱、鉄骨など、異常が発生しやすい箇所を重点的に点検し、ひび割れやぐらつきなどの異常に気付いた場合は補修を行うなど、適切な管理を行いましょう。

問合せ:都市計画課(☎51・2615)  HP 116022

「もしもの時」に備える 防災備蓄促進キャンペーン

今後30年以内に南海トラフ巨大地震が発生する確率は60~90%程度以上と言われており、豊橋市でも大きな被害が予想されます。過去の巨大地震発生時は、ライフラインの復旧まで1週間以上かかる場合がほとんどであったため、1週間分以上の備蓄をしておくことが理想とされています。9月から市内の一部店舗で、備蓄しておくべき品のチェックリストを配布するなどのキャンペーンを実施します。不足しているものの確認や備蓄品の見直しなどにご活用ください。対象店舗など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116)  HP 124801

