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

特定健康診査・健康診査の集団健診を実施します

豊橋市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入中の40歳以上の方に、4月末に受診券を送付しました。なお、12月の健診は、がん検診と同時受診ができます。詳細は受診券に同封の案内文をご確認ください。受診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・9141）　HP 17678

けんとくん

食改（しょっかい）さんのヘルシークッキング きのこパワーでおいしく!

おからバーグきのこソースなどを作ります。

とき：11/14㈫9:40～12:30　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：20人（抽選）　料金：500円　申込み：10/26㈭までに講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を健康増進課（☎39・9145 E kenko-info@city.toyohashi.lg.jp）　HP 51647

薬物乱用防止運動に関するイベント

ゲームなどで、薬の正しい使い方や違法薬物などを学びます。

とき：10/29㈰11:00～16:00　ところ：広小路通り一丁目（秋の豊橋まちなか歩行者天国会場）　問合せ：健康政策課（☎39・9103）　HP 52148

薬物撃退シューティングゲーム

10月10日は「目の愛護デー」眼科検診を受けましょう

市では、目の病気の早期発見・早期治療のため、今年度60・65歳になる方に眼科検診票を送付しています。眼科検診は、緑内障や加齢黄斑変性症などの病気の早期発見に役立ちます。大切な目の健康のために受診しましょう。検診票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 6749

楽しくヘルシー料理を学びませんか

健康コラム　理解しよう! 薬の使い方と薬剤師の役割

10月17日㈫～23日㈪は「薬と健康の週間」です。薬を飲む時は時間・用法・用量を正しく守り、光・熱・湿気などに注意し保管しましょう。また、医師や薬剤師に相談するなど、薬について正しく理解しましょう。

■かかりつけ薬剤師・薬局をご活用ください

薬を管理し、健康をサポートする「かかりつけ薬剤師・薬局」を活用し、上手に薬を使いましょう。市販の薬の疑問なども気軽に相談できます。

問合せ　健康政策課（☎39・9103）

PICK UP

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。

秋の火災予防運動 廃消火器の回収を行います

この時期は空気が乾燥しているため、火の取り扱いには十分に注意しましょう。市では、11月9日㈭～15日㈬の秋の火災予防運動に合わせ、廃消火器の回収などを行います。

廃消火器の回収

とき　11/2㈭～11/15㈬※予防課は土・日曜日を除く
ところ　各消防署、予防課
対象　個人所有の10型以下のもの
料金　1本1,000円（リサイクルシールが貼付してある消火器は1本500円）

市内一斉サイレン吹鳴（すいめい）と同報系無線による放送

とき　11/9㈭～11/15㈬20:00

[共通事項]

問合せ　予防課（☎51・3115）　HP 51871

緊急地震速報の訓練放送を行います

11月1日㈬午前10時頃から同報系防災無線（市内63か所）、豊橋防災ラジオで速報チャイム音の後に「大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」（3回）と放送が流れます。自分の身を守る行動「姿勢を低く、頭を守り、じっとする」（シェイクアウト）を行いましょう。

問合せ：防災危機管理課（☎51・3126）　HP 51577

歩いて学ぶ 防災マップのつくりかた

地域を歩き防災マップの作り方を学びます。

とき：12/2㈯13:00～17:00　ところ：市民センター「カリオンビル」　定員：30人（申込順）　申込み：10/16㈪～10/31㈫に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を防災危機管理課（☎51・3182FAX56・2122）　HP 51787

応急手当ベビーコース

乳幼児に対する心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

とき：11/24㈮9:30～11:30　ところ：中消防署　定員：20人（抽選）　その他：子どもの同伴可　申込み：10/15㈰～11/5㈰に、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、年齢、電話番号、同伴する子の人数・年齢を消防救急課（〒440-0874東松山町23☎51・3101E-mail teate99@city.toyohashi.lg.jp）　HP 51716

防火管理者（甲種・乙種）資格取得講習会

①甲種

とき：11/14㈫9:30～16:00、11/15㈬9:30～14:50（全2回）

②乙種

とき：11/14㈫9:30～16:25

[共通事項]

ところ：ライフポートとよはし　対象：東三河地域に在住・在勤の、防火管理者の選任が必要な対象物の関係者　定員：①②あわせて140人（申込順）　料金：各4,000円　申込み：10/30㈪～11/1㈬に予防課（☎51・3115）、中消防署（☎52・0119）、南消防署（☎46・0119）　HP 17281

暮らしの安全安心ひとことメモ

秋の安全なまちづくり市民運動 わずかな時間でも必ず施錠しましょう！

市内で無施錠による盗難被害が多発しています。家の玄関には常にカギをかける習慣を身につけましょう。窓からの侵入対策には補助錠などの使用が効果的です。また、わずかな時間離れる場合でも自転車は二重ロックをし、自動車の車内には荷物を残さないようにしましょう。なお市では、10月11日㈬～20日㈮の市民運動にあわせ、街頭でのPR活動などを実施します。

問合せ：安全生活課（☎51・2303）

平成29年1～8月末までの自動車盗難の車種別被害状況（暫定値）

※総数44件（前年比10件増）に占める割合

- ・プリウス　(22.7 %)
- ・レクサスLS　(20.5 %)
- ・アクア　(11.4 %)

ハンドルロックや警報装置などの対策を！