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

ぶらり豊橋まちなかウォーキング

豊川（とよがわ）などの自然・歴史に触れながらウォーキングします。

- とき　11/26㈰9:00～12:00（受け付けは9:00～10:00。小雨決行、荒天中止）
- コース　約3km、約6km
- 定員　300人（先着順）
- その他　集合は豊橋駅南口駅前広場。公共交通機関をご利用ください。参加賞あり
- 問合せ　健康増進課（☎39・9145）　HP 52073

けんとくん

11月8日は「いい歯の日」歯周病検診を受けましょう!

自分の歯で何でもおいしく食べるためには、20本の歯が必要といわれています。歯が20本以下の人は40代から次第に増加し、60代では約3割、80代以上になると約8割に上ります。歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病です。

特に歯周病は、初期に自覚症状がないため、気がついた時には重症化しており歯を失う場合があります。

市では、今年度40・45・50・55・60・65・75歳になる方に歯周病検診票を送付しています。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・9145）
HP 52080

インフルエンザワクチン予防接種の予約状況を確認できます

豊橋市医師会では、インフルエンザワクチン予防接種の予約状況を公開しています。市内の医療機関の予約状況は11月上旬から豊橋市医師会ホームページで確認できます。

問合せ：豊橋市医師会（☎45・4911）、健康政策課（☎39・9111）
HP 8591

予防接種予約状況
QRコード

12月1日は世界エイズデー 休日・夜間エイズ即日検査を行います

11月25日㈯～12月1日㈮の豊橋市エイズ予防強化週間を機に、HIV抗体検査（5cc程度の採血あり）を受けましょう。

とき：［**休日検査**］11/26㈰9:00～11:00
［**夜間検査**］11/29㈬18:00～20:00　ところ：保健所・保健センター　その他：検査結果は採血終了から約1時間後（確認検査が必要な場合は約1週間後）に手渡し。検査は匿名で実施　問合せ：健康政策課（☎39・9104）　HP 52072

健康コラム

「加湿」でインフルエンザ予防!

インフルエンザウイルスは、低温・乾燥に強く、冬の気候の条件下では長く生存します。

寒い時期は、暖房器具の使用により室内が乾燥することで、喉や気管支の防御機能が低下して感染しやすくなります。そのため、感染予防策の一つとして、加湿器などを上手に利用し、一定の湿度を保つことがよいといわれています。目安は「室温20度、湿度50％」がお勧めです。手洗いや予防接種などの予防策と合わせて、インフルエンザの感染予防に努めましょう。

問合せ　健康政策課（☎39・9104）

加湿をしましょう

手洗いをしましょう

PICK UP

11月5日は津波防災の日　津波が起きたら より遠く、より高い所へ避難しましょう

南海トラフ地震による津波は、発生から最短4分で太平洋側に到達すると予想されており、迅速な避難が必要です。市では、津波襲来を想定した避難訓練を行います。

とき　11/5(日)9:00頃
ところ　小松原町地内
問合せ　防災危機管理課（☎51・3126）
HP　51578

暮らしの安全安心ひとことメモ

規制速度の超過は危険です 制限速度を守りましょう

車が歩行者との交通事故を起こした場合、衝突時に時速30kmを超えていると、歩行者の致死率は急激に高まります。特に通学路などの生活道路では、歩行者や自転車が多いため、抜け道にするドライバーとの重大事故が心配されます。

市では豊橋警察署と連携し、生活道路で取り締まりが可能な「可搬式速度違反自動取締装置」を使用した速度取り締まりや交通安全の啓発活動を行います。もしもの事故に備え十分に速度を落として運転しましょう。

問合せ：安全生活課（☎51・2554）

平成29年1～9月末の無施錠被害の状況（暫定値）

（　）内は総数に対する無施錠被害の割合

・自転車盗	216件	（67.3 %）
・住宅対象侵入盗	54件	（43.9 %）
・車上ねらい	76件	（41.8 %）

確実な施錠を！補助錠などの対策も効果的です

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。

上級救命講習

心肺蘇生法、外傷の手当、搬送法などを学びます。

とき：12/8(金)9:00～17:00　ところ：中消防署　対象：中学生以上　定員：30人（抽選）　その他：修了証を交付　申込み：11/15(水)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、生年月日、電話番号、職業を消防救急課（〒440-0874東松山町23☎51・3101E teate99@city.toyohashi.lg.jp）　HP 51717

防犯ボランティア養成アカデミー 私達のまち・家を犯罪から守りたい！

ガラス割りの実演などから防犯に役立つ知識を身につけます。

とき：12/12(火)13:30～15:45　ところ：市役所講堂　講師：仁科満紀子さん（愛知県セルフガード協会）　定員：50人程度（申込順）　申込み：11/22(水)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課（☎51・2303FAX56・0123E apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp）　HP 52298

全国一斉情報伝達訓練を実施します

弾道ミサイル情報、津波情報、緊急地震速報などを伝達するJアラートの動作確認のため11月14日(火)午前11時頃全国一斉に防災行政無線を自動起動させる訓練を実施します。同報系防災無線（市内63か所）、豊橋防災ラジオからチャイム音の後に「これは、Jアラートのテストです」（3回）と放送が流れます。

問合せ：防災危機管理課（☎51・3126）　HP 52308

連続で不審火が発生しています

8月頃から市内の空き地や河川敷などで枯草が燃えるといった不審火が10件以上発生しています。出火原因は、いずれも火の気のない場所から出火しているため放火が疑われます。放火されないために以下の対策をとりましょう。

- 家の周りに燃えやすい物を置かない
- ごみは収集日に出す
- 物置・車庫・空家には鍵をかける
- 車やオートバイのボディカバーには防炎品を使う

問合せ：予防課（☎51・3115）　HP 52179