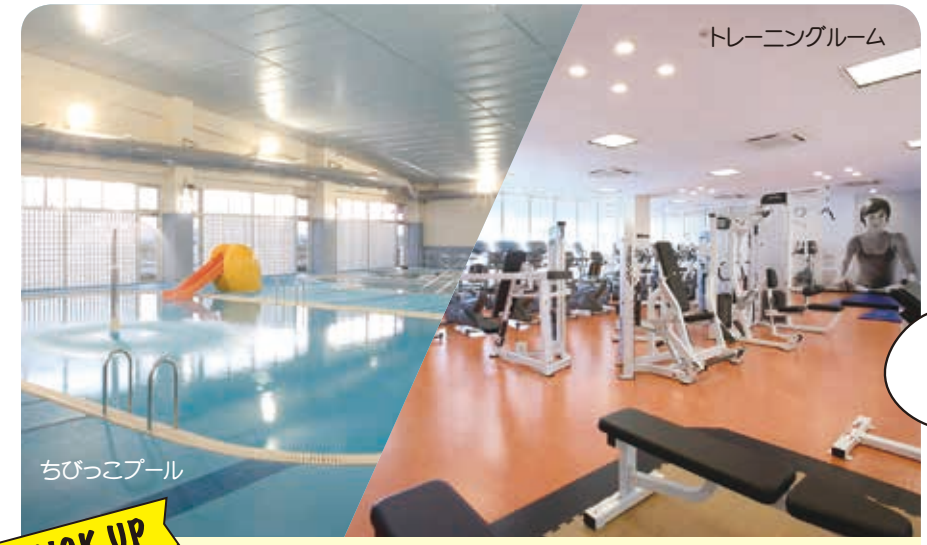
元気に健やかに

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

「りすぱ豊橋」で健康づくりをしませんか

りすぱ豊橋は①温水プール②浴場③トレーニングルームを併設しています。健康づくりに、ご利用ください。

料金　[**大人**]①500円②400円③300円[**小・中学生**]①②各200円③100円[**未就学児**]①②各100円※回数券(11回分)あり。敬老バッジ、シルバー優待カード、身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳所持者は割り引きあり

その他　1/31㈬まで「開館10周年キャンペーン」を実施。詳細はホームページ参照

問合せ　健康増進課(☎39・9133)　HP51157

地元野菜を使った女子会クッキング!

スナップエンドウを使ってヘルシーなコンソメ炒めなどを作ります。

とき:2/16㈮9:40～13:00　ところ:保健所・保健センター　対象:市内在住の女性　講師:食生活改善推進員　定員:20人(抽選)　料金:500円　申込み:1/25㈭までに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9145E-mail:kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)　HP52949

食改(しょっかい)さんのヘルシークッキング カラフル料理で骨太!

パエリア、かぼちゃヨーグルトサラダなどを作ります。

とき:2/26㈪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:1/25㈭までに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、本講座の参加回数を健康増進課(☎39・9145E-mail:kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)　HP52948

健康コラム

肝炎ウイルス検査を受けましょう!

肝炎は肝臓の細胞に炎症が起こり、細胞が破壊される病気です。慢性肝炎には大きく分けて「B型肝炎」と「C型肝炎」があります。国内ではB型肝炎が110～140万人、C型肝炎が190～230万人の感染者がいると推定されています。

肝炎ウイルスに感染しても長い間自覚症状がないため、気付かないうちに肝硬変や肝がんに移行する感染者が多いことが問題となっています。

現在、肝炎は早期に治療すれば治る、または進行を遅らせることができる病気になっています。生涯に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

■以下の方は特に検査をお勧めします!

- 輸血を受けた、または非加熱血液製剤やフィブリノゲン製剤を投与したことがある
- 大きな手術を受けたことがある
- ピアスや刺青(いれずみ)(タトゥー)をしている
- 昭和23年7月1日～昭和63年1月27日(満7歳になるまで)に集団予防接種を受けたことがある

問合せ　健康増進課(☎39・9136)

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。

PICK UP

親子防災チャレンジキャンプ わが家の防災プランをつくろう

非常持出品調べ、炊き出しなどを家族で体験します。

- とき　3/10(土)13:00～3/11(日)10:00※1泊2日
- ところ　野外教育センター
- 対象　小学3年～中学生と保護者
- 定員　10家族(抽選)
- 料金　1人1,500円
- 申込み　1/16(火)～1/31(水)に少年自然の家(☎21・2301)

暮らしの安全安心ひとことメモ

防犯の4原則で泥棒を撃退しましょう

平成29年11月末現在、住宅を対象とした侵入盗の被害が147件(前年比25.6%増。暫定値)と多発しています。以下の防犯の4原則を組み合わせて対策を図るとともに、「見かけない人が家の中をのぞいている」など不審者を目撃した場合は、迷わず、落ち着いて110番通報しましょう。聴覚や言語に障害のある方は、Web110番をご利用ください。

■防犯の4原則

①**時間** 補助錠を付けるなど、侵入までに時間がかかる対策をしよう

②**光** センサーライトなどを取り付け、家の周りを明るくしよう

③**音** 庭に砂利を敷くなど、周囲に侵入を知らせよう

④**地域の目** 不審者に声掛けをするなど、住民同士で連携し地域で防犯を意識しよう

問合せ:安全生活課(☎51・2554)

平成29年1～11月の侵入盗の被害状況(暫定値)

総数286件(前年比43件増)に占める割合

侵入場所	窓	51.7%
侵入手口	ガラスを割っての侵入	46.5%
	無施錠箇所からの侵入	33.6%

確実な施錠と二重ロックで対策を!

防火管理者(甲種・乙種)資格取得講習会

①甲種

とき:2/6(火)9:30～16:00、2/7(水)9:30～14:50(全2回)

②乙種

とき:2/6(火)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:1/22(月)～1/24(水)に料金を予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)

HP 17281

住まいの耐震相談会と講演会 地震災害に備えて

耐震補強についての①個別相談会、②講演会を行います。

とき:1/27(土)①10:00～17:00②13:30～15:30　ところ:こども未来館「ここにこ」　対象:①平成12年以前に着工の木造住宅を持つ方　定員:①15人(申込順)②100人(先着順)　申込み:①は前日までに建築物安全推進室(☎51・2579)　HP 53333

住民参加型避難所体験講座

近隣住民と避難所運営を体験します。

とき:1/20(土)9:00～12:00　ところ:青少年センター　対象:市内在住の方　定員:100人(申込順)　申込み:1/4(木)から青少年センター(☎46・8925)　HP 16908

避難所のつくりかた 避難所の運営体験(HUG)

避難所の運営をカードゲームで学びます。

とき:1/20(土)9:30～12:30　ところ:あいトピア　定員:30人(申込順)　申込み:1/4(木)～1/15(月)に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を防災危機管理課(☎51・3126FAX56・2122)

HP 53113