

Toyohashi とよはし Health 健康 Magazine マガジン



Vol. **04**
Mar, 2026

5分 で読める **健康情報誌**
ビジネスパーソンのため
豊橋市役所の健康お役立ち情報

CONTENTS

- 都市交通課
- 長寿介護課
- 健康増進課

3課 から

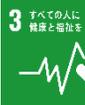
4 件の
お知らせ

発行



SDGs 未来都市
豊橋市

健康増進課 健幸なまちづくりG
☎0532-39-9116



01

自転車利用の促進

【都市交通課】



TheとよはしBicycle Times

豊橋市役所 都市交通課 TEL:0532-51-2620

自転車通勤には魅力がいっぱい！

ストレス軽減&幸福感 ↑

自転車通勤のメリットは、普段の生活の中に運動を取り入れられる手軽さです！
自転車運動をしている人は、メンタルが良好であるという研究結果もあります！



体に優しく体重ダウン ↓

サイクリングは、ランニング・ウォーキングよりも膝や足首に衝撃がかかりにくく、ダイエットにもってこいの運動です！

もうすぐ新年度が始まります！
自転車通勤でイキイキとした生活を始めてみませんか？



令和8年4月から自転車にも
交通反則通告制度（青切符）が適用
（16歳以上が対象となります）

自転車は道路交通法上の「車両」であり、以下のような交通違反について、反則金が発生します。

- 反則金:3,000円 ... 二人乗り、並走
- 反則金:5,000円 ... 傘さし運転、無灯火、一時不停止、制動装置（ブレーキ）不良、イヤホン等装着
- 反則金:6,000円 ... 信号無視、逆走等通行区分違反
- 反則金:12,000円 ... 携帯電話使用等（保持）

出典：警視庁webサイト 自転車交通安全

自転車に乗るために運転免許証は必要ありませんが、交通ルールを守りながら、安全な自転車通勤を心がけましょう！

豊橋おかえりネット 協力機関の登録のお願い



豊橋市では、認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らすために、行方不明になった方の情報をメール配信し検索を呼びかける「豊橋おかえりネット」を実施しています。

行方不明者発見活動協力依頼メールが配信された際に、業務に支障のない範囲で発見活動を行っていただける協力機関を募集しています。

ぜひ皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

協力機関に登録すると・・・

認知症の方にやさしい事業者として

○「協力機関登録証」をお送りします。

○市のホームページに協力機関一覧として掲載します。



★ 個人登録（協力員）も募集しています。

豊橋おかえりネットは、ほっとメール（防災等メール）を活用し、行方不明が発生した場合にその情報を配信いたします。

↓ 登録はこちらから

右記コードを読み込んでいただくか、
tou@anzen-ansin.netへ空メールを送って登録してください。



○お問合せ先

豊橋市役所 長寿介護課 地域予防啓発グループ
TEL : 0532-51-2338 FAX : 0532-56-3810

「～健康づくり応援団～BOOKLET」がいよいよ発売！メニューの栄養成分表示など、市民の健康を食からサポートしている「健康づくり応援団」。このブックレットでは「健康づくり応援団」で開催したイベントの様子やおいしい食事の紹介など、その魅力をたっぷりお届け！

ブックレットで、広く市民に「健康づくり応援団」を知ってもらい、自然と健康になれるまちづくりを加速します。暮らしに健康と笑顔をプラスするこのブックレットを手にとってみませんか？

中身をチラ見せ！



ポイント① 「健康づくり応援団」の店主にフォーカス！

初開催の「健康づくり応援団探検ツアー」をレポート。店主の食や地域への熱い思い、そして職人としての歩みを深堀りしました。職人技を伝授してもらった参加者のワクワク感と共に、店主の魅力をお届け！

ポイント② 「おいしく食べて健康に！」を叶えるお店たち

「おいしく+健康」をテーマに、野菜たっぷりバランスのよいモーニングを大特集。また、新鮮な野菜を育てる地元農家と、その野菜の魅力を活かす料理を提供する登録店のこだわりを徹底取材！

■ 発行内容

タイトル：「～健康づくり応援団～BOOKLET」

ページ数：A5 判フルカラー10頁

入手方法：市内の健康づくり応援団登録店舗に設置します

ブックレットをきっかけに
健康づくり応援団へ

■ 健康づくり応援団とは・・・

栄養成分の表示や野菜たっぷりメニューの提供など、市民の健康づくりを“食”からサポートしている豊橋市内の飲食店等です。市内に約250店舗あります。

健康づくり応援団登録店舗の一覧など

ホームページに情報を掲載しています。



<https://www.city.toyohashi.lg.jp/32329.htm>

豊橋市 HP



春のとよはし睡眠ウィーク

ぐっすり眠る 秘訣を体験

～アロマテラピーとヨガでおやすみ支度～

3/15 SUN 日

13:30～15:30

※受付は13:00からとなります。

場所

豊橋市保健所・保健センター「ほいっぷ」講堂

定員

50名

内容

(公社)日本アロマ環境協会認定資格保有者と理学療法士から、誰でも無理なく始められる“寝る前のリラックス方法”をご体験いただけます。

アロマテラピー



アロマビロースプレー作りを体験していただけます。

ヨガ体験



理学療法士によるヨガ体験です。動きやすい服装でご参加ください。



参加にはお申し込みが必要です



左記二次元コードより
お申し込みください。

申込期間：3月10日(火) 17:00まで

※応募多数の場合は抽選となります。
※18歳以上で豊橋市内在住・在学・在勤の方ならどなたでもお申し込みいただけます。

【お問い合わせ】

豊橋市保健所 健康増進課
TEL:0532-39-9116

受託企業／株式会社八神製作所