Toyohashi Health Magazine
とよはし健康マガジン

Vol. 02
Sep,2025

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

- 健康増進課
- 長寿介護課
- 子育て支援課
- 都市交通課
- こども保健課

5課 から 6 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 健康経営の次なる選択肢、クアオルト健康ウオーキング

【健康増進課】

02 妊婦さんとご家族のお口の健康について

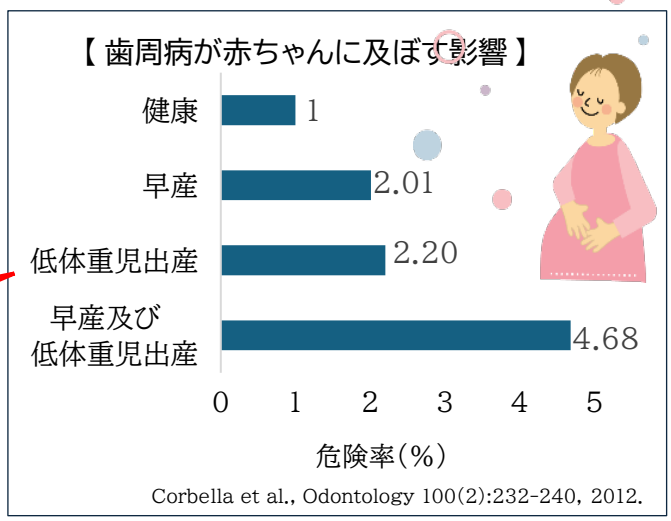
【こども保健課】

歯科健診を受けて、健康なお口で出産を迎えましょう

昔は「妊娠すると赤ちゃんにカルシウムを取られて歯が悪くなる」と言われることがありました。しかし、“お腹の赤ちゃんにお母さんの歯のカルシウムが取られる”ということはありません。

妊娠中に歯や歯肉の具合が悪くなる人が多いのは、食生活の変化やつわり、女性ホルモンの増加など、母体に起こる様々な変化が、「お口の健康」にも大きな影響を与えるためです。

お母さんの歯周病が、早産や低体重児出産のリスクを高めることも報告されています。



Corbella et al., Odontology 100(2):232-240, 2012.

妊娠中でも歯の治療は受けられます！

お口の中にトラブルがある場合はもちろんですが、妊娠したら歯科医院で健診を受けておくようにしましょう。つわりがおさまる妊娠4～5か月頃に歯科健診を受けて、比較的体調の安定した妊娠中期に必要な歯科治療を済ませましょう。

豊橋市では妊娠中から産後1年未満の方を対象に「妊産婦歯科健診」を実施しています。

産後は歯医者さんに行く時間がとりづらくなりますので、妊娠中の受診がおススメです。

むし歯菌は感染します。
家族みんなでお口のケアをして、赤ちゃんのお口の健康を守りましょう。

むし歯菌は生まれたばかりの赤ちゃんのお口には存在しません。周りの大人がスプーンやコップを赤ちゃんと共有することで、唾液を介して赤ちゃんに感染します。そのため、お母さんやお父さんはもちろんのこと、周囲の人も日々の歯みがきを丁寧に行い、定期的に歯科健診を受け、お口の健康を保ちましょう。それが赤ちゃんのむし歯予防にもつながります。

03 豊橋市子育て応援企業の募集

【子育て支援課】

令和7年度 豊橋市

子育て応援企業を募集します!!

～子育てしやすいやさしい街づくりに一緒に取り組みませんか？～

子育て家庭にやさしい

地域のこどもにやさしい

従業員のワークライフバランスにやさしい

子育て応援企業とは？

市民や従業員に対する子育て支援の取組を積極的に進めている企業のことで、豊橋市が認定しています。豊橋市内に本店・支店などの事業所がある企業や個人商店・法人格を有する団体等が対象となります。認定期間は3年間で更新が可能です。3回目の更新で永続認定を受けることができます。

【認定企業：240社430事業所（令和7年4月1日時点）】

応援企業になるとどうなるの？

- 市のホームページやSNSで企業名や取組を紹介
- 自社の求人広告やチラシ・ホームページ・商品に「豊橋市子育て応援企業認定マーク」が使用可能
- 豊橋市が発注する公共工事の入札（総合評価落札方式）における、評価項目の加点
- 豊橋市主催イベント「子育て応援フェス」に参加し、企業PRが可能
- 子育て応援企業の従業員向けの優待制度あり

豊橋市子育て応援企業認定・表彰制度

● 募集要項

認定基準	子育て支援の取組を行っており、次頁の取組分野 ①～③ のうち、2つ以上の分野に該当し、かつ配点の合計が5点以上の場合に認定となります。
認定までの流れ	応募 ▶ 審査 ▶ 認定証交付（令和8年2月予定） 認定企業のうち、特に優れた取組を行っている企業を表彰します。
応募方法	認定申請書をメール、郵送、または直接、子育て支援課へ提出してください。認定申請書は市のホームページからダウンロードできます。
応募期間	令和7年9月1日～10月31日（消印有効）

豊橋市子育て応援企業認定マーク

豊橋市こども未来部子育て支援課

04 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

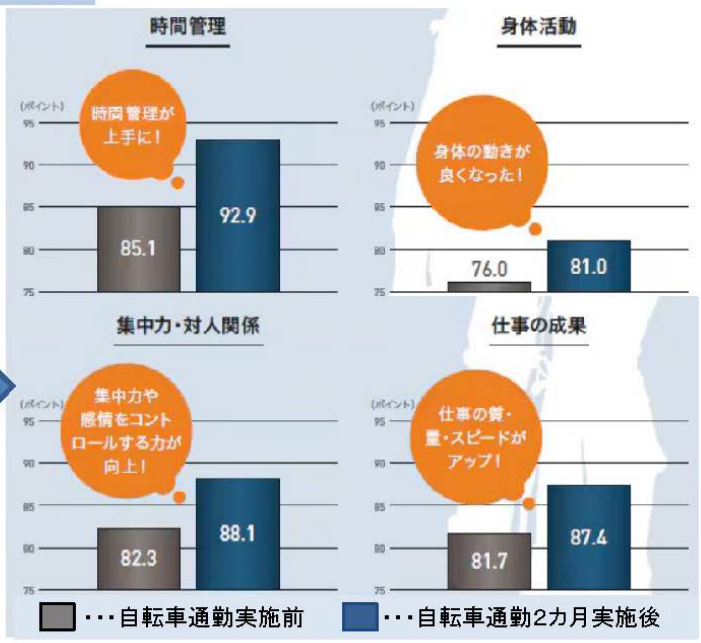
自転車に乗って脳機能UP！仕事も効率化！？

一見、関係がなさそうな自転車と仕事の効率化。

実は近年の調査で自転車などの有酸素運動によって脳が活性化することが分かってきています！

企業に勤める会社員を対象に、自転車通勤を２カ月間行実施後、自己回答型のテストを自転車通勤前と終了後に行い、各分野についてその変化を評価した（右図）

その結果、「時間管理」や「集中力・対人関係」の向上による仕事の大幅な効率化が確認されました。



自転車通勤、はじめてみませんか？

※出典：株式会社シマノ　マインドスイッチ

05 お互いさまのまちづくりの推進

【長寿介護課】

豊橋市は「お互いさまのまちづくり」を推進しています

「お互いさまのまちづくり」とは

高齢者が気軽に集うことができる「まちの居場所」の運営や、買い物・草取りなどの日常生活を支援する「助け合い活動」などの取組み（支え合い活動）を通じて、地域住民一人ひとりができることを持ち寄り支え合う地域づくりのことをいいます。

お互いさまのまちづくり

豊橋市では、**人生100年時代**に高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるためには**フレイル予防・介護予防、生活支援**の一層の充実が必要であると考え、介護保険事業の一環として「お互いさまのまちづくり」に取り組んでいます。

この取組みにより持続的な地域づくりに努め、**SDGsの目標の一つである「すべての人に健康と福祉を」**の実現に寄与することを目指しています。

できることを活かせる　誰かの役に立てる　地域で暮らし続けられる　困ったときに相談できる　健康づくり・介護予防

SDGs 未来都市 豊橋市

「お互いさまのまちづくりネットワーク」に参加しませんか

豊橋市には、支え合い活動団体の登録制度である「お互いさまのまちづくりネットワーク」制度があり、加入者の方にはさまざまなメリットがあります。

【参加方法】加入申込書を 長寿介護課 生きがい支援グループ までご提出ください。

お問合せ先：豊橋市役所長寿介護課　生きがい支援グループ　0532-51-2359

06 こころの健康づくり講演会について

【健康増進課】

■ こころの健康づくり講演会

気にしない力
～他人を気にしない自分になる～

令和7年 **11月15日(土)**

受付13:00～／講演13:30～15:00

他人を気にして行動する「他人軸」を、自分のやりたいこと、納得したことをやる「自分軸」に変換しましょう。この講演会で「自分軸」が何なのか、どうすれば「自分軸」でラクに、幸せに生きられるのか、まるで目の前の霧が晴れたかのように分かるはずです！

定員 先着100名 無料

講師 精神科医 Tomy 氏

略歴：1978年生まれ。名古屋大学医学部卒業後、名古屋大学精神科医局に入局。日本精神神経学会認定専門医、精神保健指定医。39万フォロワー突破のXが人気で、テレビ・ラジオなどマスコミ出演多数。著書『精神科医Tomyが教える1秒で不安が吹き飛ぶ言葉』（ダイヤモンド社）に始まる「1秒シリーズ」は36万部突破のベストセラーとなった。その他の著書多数。

場所 豊橋市保健所 講堂
豊橋市中野町字中原100番地

※当日駐車場について
保健所の駐車場に駐車可能ですが、こども発達センター入口前は駐車をご遠慮ください。

申込方法 ①～④のいずれかの方法でお申し込みください。
①あいち電子申請・届出システム
②電話：0532-39-9145
③FAX（チラシ裏面）：0532-38-0770
④インスタグラムDM
※申し込み完了の通知は行いません。
※定員に達した場合のみ豊橋市ホームページ等でお知らせします。
※定員に満たない場合は当日参加も可能です。

あいち電子申請届出システム（豊橋市HP）

TOYOHASHI_KOKORO
インスタグラム

CHECK 手話通訳、要約筆記を希望される方は、令和7年11月7日(金)までにお知らせください。

申込期間 9月29日(月)～11月7日(金)
※申込期間中に定員に達しない場合、申込期間を過ぎても申込みを受け付けます。

お問合せ 豊橋市保健所健康増進課 0532-39-9145

令和7年度 地域自殺対策強化事業