

Toyohashi とよはし Health 健康 Magazine マガジン

Vol. **01**
jun. 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

- 健康増進課
- 保健医療企画課
- 生活衛生課
- 市民協働推進課
- 多文化共生・国際課
- 都市交通課

6 課 から

10 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



3 すべての人に
健康と福祉を

01

更年期障害セルフチェックのすすめ 【健康増進課】

それって『更年期障害』かも？

こんな症状ありませんか？

- ☑ 顔がほてる
- ☑ 汗をかきやすい
- ☑ 腰や手足が冷えやすい
- ☑ 寝つきが悪い、眠りが浅い
- ☑ くよくよしたり、憂うつになる
- ☑ 頭痛、めまい、吐き気がよくある …etc



まずはセルフチェックしてみましょう

スマホで読み取り！



お問い合わせ 豊橋市保健所 健康増進課

☎0532-39-9116



豊橋市の**事前予約制の無料面接相談**です。
お気軽にご相談ください！ **秘密は守ります。**

男性のための悩みごとと面接相談

対象

豊橋市在住の
男性

男性の公認心理師による男性向けの相談です。

仕事や家庭などの人間関係、生き方のことなどでお悩みの方
ひとりで抱え込まず、相談してみませんか？



家族や職場の
人間関係について
悩んでいる。



育児休暇を取得
したが、職場復帰する
のが不安だなあ…



生き方について
不安がいっぱい…

WEB申込み



URL ▶ <https://www.city.toyohashi.lg.jp/38250.htm>

LGBT等性的マイノリティのための面接相談

対象

豊橋市在住、
在勤、在学の方

セクシュアリティに関する悩みをお持ちの方、ご相談ください。

友人・家族・支援者の方・事業所の方も申込みや同席可能です。

LGBT等性的少数者の支援を行う専門の相談員が対応します。



自分の性別に
違和感がある…
どうすれば
いいんだろう？

同性の子が好き
かもしれない。
友達に相談したいけど、
しづらいなあ…



WEB申込み



URL ▶ <https://www.city.toyohashi.lg.jp/42377.htm>

相談日時 相談希望の候補日を3日ほどお伺いし、相談員と調整させていただきます。
10:00～20:00(最終相談開始時間19:00)

相談場所 市内公共施設等
※相談場所は相談に出かけやすい場所となるように配慮させていただきます。
申込み時にお気軽にご相談ください。

申込み **事前予約制** WEBまたはお電話からご予約ください。
▶ 豊橋市役所 市民協働推進課(☎0532-51-2188)
※電話受付時間 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15



R7.3月発行

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

今日からなろう！ゲートキーパー

働く世代は
要注意！

人は誰しも、仕事や生活に不安やストレスを感じることもあるでしょう。過度な不安やストレスを長期に渡り受け続けると、心身に不調をきたすことがあります。そんな心身の不調に悩んでいる人に**気づき**、**声をかけ**、**話を聴いて**必要な支援につなげ、**見守る**人のことを「ゲートキーパー」と言います。決して特別なことではなく、誰でもなれます。私たち一人ひとりがゲートキーパーになることで大切な命を守っていきましょう。



1. 気づき

家族や仲間の「いつもと違う」変化に気づいて、声をかけてみてください。

- 元気がない
- お酒の量が増えた
- 笑わない
- 仕事のミスが増える
- 今まで興味を持っていたことに興味を示さなくなった



2. 声かけ・傾聴

声をかけたら耳を傾けて、本人の気持ちに寄り添いましょう。

【話を聴くポイント】

- ・話せる環境づくり
- ・悩みを真剣な態度で受け止める
- ・誠実に、相手を尊重して、**否定しない**
- ・心配していることを伝える
- ・話を聴いたら**労いの言葉**をかける

ちょっと元気がなさ
そうだけど大丈夫？



3. つなぐ

相談者の抱えている問題に対して、早めに専門窓口にご相談するよう促しましょう。

- ▶ゲートキーパーにも対応できることには限界があります。対応に困った時は1人で抱え込まない事が大切です。

豊橋市ホームページ サイト内検索

悩み別の相談機関一覧

豊橋市の精神科医療機関



4. 見守り

専門窓口につながった後も、温かく寄り添いながらじっくり見守っていきましょう。

- ▶周囲の人が今まで通り自然な雰囲気ですぐ声をかけ、変わらず見守ってくれることが安心感に繋がり、何より心の支えになります。



ゲートキーパーについてもっと知りたい！という企業さま

豊橋市保健所では『働く人向けのゲートキーパー研修（出前講座）』の受講企業を随時募集しております。研修の内容には「セルフケアの方法」や「アルコールとうつ病の関係」などメンタルヘルスの内容も含まれているので、ぜひお問い合わせください（とよはし健康宣言の申し込みをしている旨をお伝えください）

お問合せ先：豊橋市保健所 健康増進課 ☎0532-39-9145



令和8年度版

禁煙チャレンジしてみませんか？

禁煙相談のご案内

予約制

無料

- ▶ ニコチン依存度チェック等を行いながら、あなたに合った禁煙方法を一緒に考えます。
- ▶ 禁煙治療が受けられる医療機関や禁煙補助薬などの情報をご紹介します。

【初回面談日】 毎月第3木曜日 ①9:00～ ②10:30～

*2回目以降、必要時保健師等が面談・電話・メール等でサポートします。

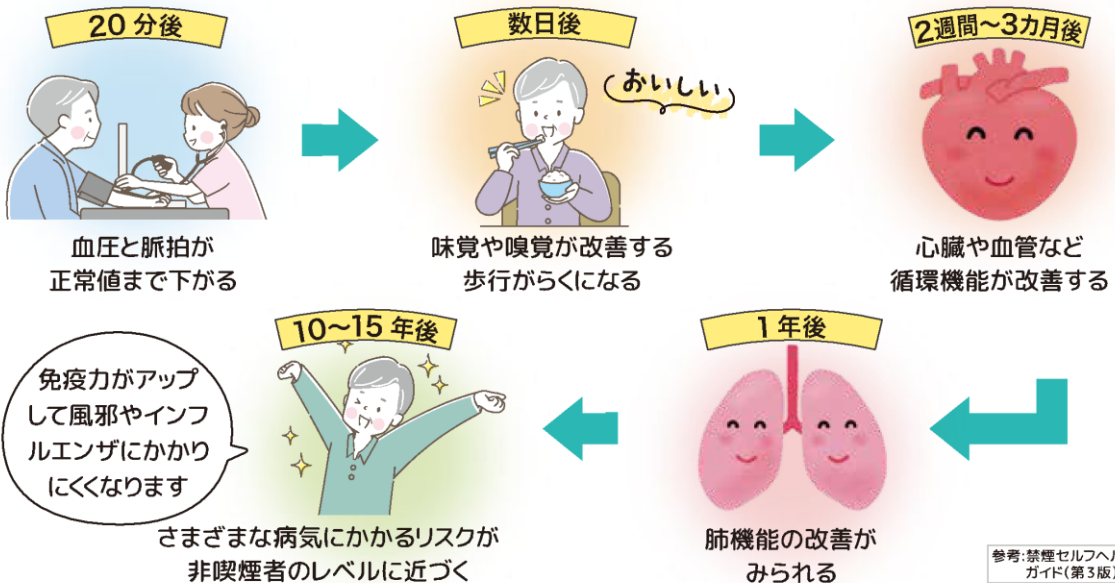
【対象】 市内在住で禁煙を希望する方
【会場】 豊橋市保健所・保健センター

〈申込内容〉
氏名、生年月日、連絡先(電話番号)
希望の相談日時

申込・問合せ先 豊橋市保健所 健康増進課 TEL39-9136 FAX38-0770
〒441-8539 豊橋市中野町字中原100番地(ほいっぷ内)
✉ kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp

※本事業にかかわる個人情報は、保健事業以外の目的には利用しません。また無断で第三者に提供しません。

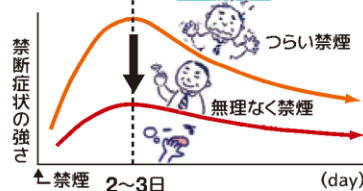
禁煙は寿命を延ばす特效薬 ～ 禁煙後に現れる健康改善効果～



参考:禁煙セルフヘルプガイド(第3版)より

禁煙外来を利用するメリット

①比較的楽にやめられる



②あまりお金がかからない

保険による禁煙治療とタバコ代の比較

禁煙補助薬 (12週間)	タバコ代 (12週間)
13,000～20,000円 (保険3割負担)	50,400円 (1日/1箱:600円で換算)

詳しくは裏面をチェック



禁煙治療を受けるには



ステップ1

健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

豊橋市内の禁煙外来がある医療機関

[令和8年3月時点]

医療機関名	所在地	電話	禁煙補助薬	
			飲み薬	貼り薬
愛知クリニック	松村町	47-3663	○	○
いむれ内科クリニック	飯村北5	69-5678	○	○
Nクリニック	大清水町	25-7655	○	
大岩クリニック	向草間町	45-1013	○	○
カマタ内科小児科	岩田町	61-9700		○
佐野医院	松葉町3	52-3906	○	○
白井メディカルクリニック	春日町2	63-3838	○	
杉浦内科	吉川町	32-3320	○	○
鈴木内科医院	つつじが丘3	66-0880	○	○
田中医院	中野町	45-0315	○	
遠山クリニック	大橋通1	55-3181	○	

医療機関名	所在地	電話	禁煙補助薬	
			飲み薬	貼り薬
豊橋ハートクリニック	大山町	37-3377	○	
西口町しんあいクリニック	西口町	35-6861	○	○
花田いしかわクリニック	花田町	32-2166	○	
はなのきクリニック	三ノ輪町	63-9933	○	○
ばんの内科クリニック	高師本郷町	39-7300	○	○
ひがし循環器クリニック	飯村町	69-2328	○	
松岡医院	弥生町	45-3586	○	
三浦医院	弥生町	45-2611	○	
みゆきクリニック	西幸町	48-3200	○	○
山内ファミリークリニック	牟呂町	43-6333	○	○
弥生病院	弥生町	48-2211	○	○

禁煙補助薬

※禁煙補助薬の使用には、制限や注意があります。禁煙外来や薬局等でご相談ください。
禁煙補助薬を使うと自力での禁煙に比べ、**1.5~2.2倍** 禁煙成功率が高まります。

飲み薬

(バレニクリン:チャンピックス[®])

ニコチンを含まず、脳のニコチン受容体に作用する。禁煙外来で処方。

貼り薬

(ニコチンパッチ)

身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収する。禁煙外来での処方や薬局で購入。禁煙外来では薬局より大きいサイズの処方あり。

市外の医療機関はこちらから検索▼



日本禁煙学会
ホームページ

ステップ2

禁煙外来を受診する(受診回数は5回)



- ・禁煙治療では、チャンピックスという飲み薬やニコチンパッチという貼り薬を使うことができます。
- ・治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- ・禁煙に向けて治療は最後まで継続しましょう。



働くあなたの“お口の健康”が、 未来のパフォーマンスをつくる!!

歯ぐきの腫れや出血を「そのうち治る」と放置していませんか？

歯周病は、働き盛りの30～50代で特に増える“静かに進む病気”です。自覚症状が少ないまま進行し、気づいた時には歯を支える骨が溶けていることもあります。

歯周病のサイン

- ・歯ぐきが腫れる・赤い
- ・歯みがきで血が出る
- ・口の中がねばつく
- ・朝起きた時の口臭が気になる
- ・歯が浮いたような感じがする

👉 これらは、初期の歯周病のサイン

仕事のパフォーマンスにも直結!?

- かみにくさ → 食事の質低下 → 疲れやすい
- 口の痛み・不快感 → 集中力の低下
- 慢性的な炎症 → 全身のパフォーマンス低下
- 口臭 → 会話や対面に自信が持てない → コミュニケーションの質の低下



“なんとなく調子が出ない”の背景に、歯周病が潜んでいるかもしれません

かかりつけ医での定期健診が未来の健康を守る！

歯周病は、早期発見・早期ケアが何より重要です。セルフケアだけではなく、プロフェッショナルケアを少なくとも1回／年は受けましょう。

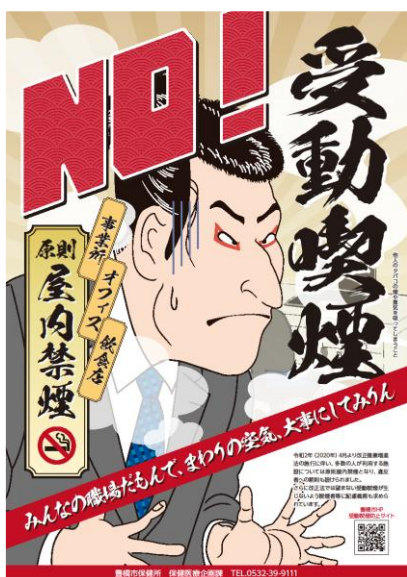
豊橋市では20・25・30・35・40・50・60・70歳を対象に

「歯周病検診」を実施しています。下記までお問い合わせください。〈豊橋市HP〉



職場の受動喫煙 減らす第一歩は気づきから

受動喫煙とは、他人のタバコの煙や蒸気を吸ってしまうことであり、
受動喫煙の機会は、「職場」が「路上」に次いで2番目に高い状況です
（「厚生労働省令和6年国民健康・栄養調査より」）。



ポスター（A3）



ステッカー（100mm × 150mm）

ポスター掲示で生まれる、
気づきと対話

日々、目に入るポスターは、もっとも手軽で
効果の高い啓発ツールです。

社内の受動喫煙防止ルールに見える化
職場全体が取り組むという一体感

小さな積み重ねが、受動喫煙の機会を
減らします。

なぜ職員全体で取り組むべきなのか

受動喫煙対策は、総務や経営陣だけで
解決できるものではありません。

喫煙者・非喫煙者の双方がそれぞれの
立場を理解し、行動することで初めて
職場の空気は変わります。

受動喫煙防止や禁煙を啓発するポスター、
ステッカー無料配布中、お気軽に問い合わせを

（掲載している以外にも種類があります↓）

お問い合わせ

豊橋市保健所 保健医療企画課 感染症・健康危機管理グループ
☎0532-39-9149 ✉hokeniryuu@city.toyohashi.lg.jp





TOYOHASHI Bicycle Times

自転車で作る健康習慣

生活活動におけるメッツ

3.5 歩行(平地、75~85m/分)

オススメ

4.0 **自転車に乗る(16km/時)**

4.3 やや速歩き(平地 93m/分)

運動におけるメッツ

7.0 ジョギング

オススメ

8.0 **サイクリング(約20km/時)**

8.3 ランニング(134m/分)

普段の生活活動における自転車利用は「4メッツ」、運動としてのサイクリングは「8メッツ」の運動強度に位置づけられています。**効率の良い有酸素運動**であり、**心肺機能強化**や**生活習慣病の予防**にも寄与します。

さらに、自転車での運動はランニング等に比べて、足や膝への負担が少ないことから、**ケガをしにくい**というメリットがあります。ぜひ自転車を活用して、健康習慣をつくりましょう！

※メッツ=身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標。

出典:健康日本21アクション支援システム ~健康づくりサポートネット~(厚生労働省)

夏を乗り切るからだづくり

熱中症の予防として、体を暑さに慣れさせることが重要です。これを「**暑熱順化**」と言います。暑熱順化は、やや暑い環境で、ジョギングや自転車運動等の**中強度の運動を毎日30分程度、2週間程度**継続することで獲得できます。本格的に暑くなる前に、運動習慣を身につけて、夏本番に備えましょう！

暑熱順化のPOINT

毎日
30分間

中強度

2週間
継続

出典:熱中症環境保健マニュアル2022(環境省)

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

交通ルールを守りながら、安全・安心な
自転車利用を心がけましょう！

みなさんご存じですか？

ブラジル人向け

メンタルヘルス相談事業

NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会の事業紹介

ブラジルは不安障害や鬱病の罹患率が世界で上位の国です。そのため、メンタルヘルスケアにおいてカウンセリングを受けることは一般的かつ必要なことであり、個別カウンセリングやグループカウンセリングなどで話をすることで、健全なメンタルを保てる方もいます。会社で一緒に働いているブラジル人従業員の中には、悩みを抱え、気持ちを表に出せない方もいるかもしれません。また、ケアを必要としている方がいるかもしれません。

このような相談事業を実施していることを、メンタルヘルスのカウンセリングを必要としているブラジル人市民の方々に届けるため事業の紹介をさせていただきました。

本市には約 80 か国、2 万 2 千人を超える外国人市民が在住しています。そのうちブラジル人が約 40%にあたる約 8,500 人を占めており、本市の産業を支える存在でもあります。しかし、言語や文化が異なる彼ら、彼女らは、社会的に孤立しやすく、また、経済的・距離的に母国への一時帰国が難しいことから鬱などの精神的不調を抱える人も一定数います。

市内有数の外国人集住地区に活動拠点を有する NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会では事務所の一室を利用し、そうした心の問題を抱えるブラジル人市民のためにブラジル人カウンセラー（ブラジル国家資格保持者）によるメンタルヘルス相談を実施しています（年間約 1,000 件）。適切なメンタルヘルスケアのアドバイス提供や医療機関等への受診につなげるなど、受診者の自立支援を目的としています。

○詳細はお問い合わせください



NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会

所在地：豊橋市岩屋町岩屋下 62-87

TEL：0532-39-3437

扶養のご家族は がん検診を 受けていますか？



日本人の2人に1人が“がん”になり、4人に1人が“がん”で亡くなっています。がん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。がんて亡くなることを防ぐためには、がん死亡を減らす効果が確実で、かつ、利益が不利益を上回る検診を受けることが大切です。豊橋市では、厚生労働省が推奨する科学的根拠に基づく5つのがん検診を実施しています。






【対象】

豊橋市に住民票があり、検診を受ける機会がない方

(被保険者の方は、職場や健康保険組合から案内されるがん検診や人間ドックを受診してください)

がん検診年齢別早見表

※令和9年3月31日時点

		肺結核・肺がん	大腸がん	胃がん	子宮頸がん	乳がん
検査項目		 胸部X線検査	 便潜血検査	 バリウムor胃カメラ	 子宮頸部細胞診	 マンモグラフィorエコー
対象年齢* 受診間隔		40歳以上 (1年に1回)	40歳以上 (1年に1回)	40歳以上 偶数年齢 (2年に1回)	20歳以上 偶数年齢 (2年に1回)	40歳以上 偶数年齢 (2年に1回)
受診料	医療機関	500円	200円 医療機関または 集団健診会場にて 採便容器を配布	3,000円	1,600円	マンモグラフィ 40代 2,300円 50代以上 1,400円 エコー 1,300円
	集団健診	200円		1,000円 (バリウムのみ)	1,000円	1,000円 (マンモのみ)

豊橋市のがん検診を受診するには、「令和8年度 豊橋市 各種検診受診券」が必要です。下記より、電話もしくはホームページ(Web申込み)から、申込みが可能です。

受診券お申込み・問合せ先

豊橋市保健所 健康増進課 TEL 39-9136 FAX 38-0770



バーベキュー BBQでの食中毒予防



お肉やお魚はしっかり焼いて食べましょう！



生肉や生魚には、食中毒の原因になる細菌等が付着していることがあります。
バーベキューを安全に楽しむための食中毒予防のポイントをご紹介します。

1. 食品を低温で管理する

- ◇ 細菌を増やさないように、焼く直前まで低温で保存しましょう。
- ◇ クーラーボックスに保冷剤を入れて管理しましょう。
- ◇ 生肉や生魚が他の食品と接触しないように、別々のパックやビニール袋で分けましょう。



2. 加熱する

- ◇ 中までしっかり焼いて細菌をやっつけましょう。
- ◇ 調理済みの料理はなるべく早く食べましょう。



3. 器具を使い分ける

- ◇ 焼けた肉や魚などを取るときは、生肉や生魚を取り扱ったものとは別の tong や箸を使いましょう。

注意 生肉や生魚を触った tong や取り箸にも細菌がついている可能性があります！



調理や食事の前にはしっかりと手を洗いましょう！

もっと知りたい方はこちら
(農林水産省ホームページ)



お問合せ先：豊橋市保健所 生活衛生課 ☎0532-39-9124