

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

とよはし健康マガジン



Vol.

03

JUN, 2021

発行：豊橋市健康政策課
健幸なまちづくりG
0532-39-9116

Contents

01. ペダルを踏み出そう！ (都市交通課)
02. SDG s の取り組み (未来創生戦略室)
03. 歯周病検診を受けましょう (健康増進課)
04. 今日からなろう！ゲートキーパー (健康増進課)



3 すべての人に
健康と福祉を



01

ペダルを踏み出そう！ (都市交通課)



自転車
健康増進

ペダルを踏み出そう！



豊橋市役所 都市交通課 TEL 0532-51-2620

ウィズコロナにおける健康の保持増進の重要性

適度に体を動かすことは自己免疫力を高め、
ウイルス感染症の予防に有効と言われています。

自転車は身近な交通手段！

通勤や買い物等の移動を自転車に変えてみよう🚲

車よりもゆっくりと。地域の魅力を見つけることができるかも!?
身近なところをサイクリングしてみよう🚲

豊橋市のサイクリングマップを活用してみてね [こちら](#) →

観光スポットなども
載ってるよ♪



自転車は近距離の移動に適しています。

自転車を利用して、「**気軽な運動**」を始めてみよう！

豊橋市 サイクリングマップ

検索



豊橋市は、令和3年2月に「第6次豊橋市総合計画」を策定しました。2021年から2030年を期間としたこの計画では、まちづくりの基本理念を『私たちがつくる未来をつくる』と定めるとともに、「持続可能な開発目標（SDGs）」の考え方を規範としています。

SDGsは「Sustainable Development Goals」の略で、国連が提唱した2030年までの国際目標です。17の目標と169のターゲットで構成されており、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すものです。

こうした世界的な動きがある中、国はSDGsの達成に向けて積極的な自治体を「SDGs未来都市」として選定しており、豊橋市は水と緑に関する取り組みが認められ2019年に選ばれました。

SDGsは大変多岐にわたるものですが、私たち一人ひとりが自分ごととしてとらえ、自分にできる取り組みを進めていくことが重要です。

例えば、目標3は「すべての人に健康と福祉を」となっていますが、私たち一人ひとりが健康の大切さを認識し、自発的な健康づくりに取り組んでいくことは、SDGsの目標の1つを達成していくことにつながります。

目標を達成していくためには、さまざまなパートナーとの連携が不可欠です。そこで、昨年度から、豊橋市とともにSDGsの取り組みを実践していただける企業や団体を「豊橋市SDGs推進パートナー」として募集しています。豊橋市とパートナーがそれぞれの有する知見や資源を生かし、共に目指すゴールや豊橋市の地域課題の解決に向け連携し、持続可能な取り組みや活動を推進するとともに、SDGsの普及啓発を図ることを目的としています。令和3年6月時点で197団体をパートナーとして登録しています。

また、今年度は、市内に在住・在学の高校生がSDGs達成目標及び豊橋市の目指すまちの姿に向けて実施した活動内容を募集する「豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動募集事業」を実施します。

詳しくは下記の二次元コードからご覧ください。

パートナー制度についてはこちら

市のSDGsの推進についてはこちら



歯と口の健康 気にしていますか??

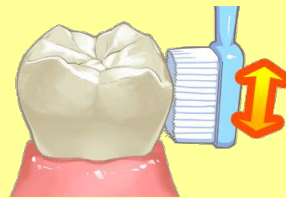
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

以前は「歯の衛生週間」と言われていましたが、人生100年時代においては、歯だけではなくお口の機能の健康も重要となり、「歯と口の健康週間」になりました。テレビや新聞などでも、歯ブラシやフッ素入り歯みがき粉の情報をよく目にします。

歯と口の健康のためには、毎日の歯みがきがとても大切です。朝晩の食事の後はもちろんの事、ランチの後の歯みがきも習慣にしていきたいですね。



毛先を歯にピッタリあてて、細かく横磨き。軽い力で磨きましょう。



前歯や歯並びの悪いところは歯ブラシを立てて磨きましょう。

かかりつけ歯科医を持ち、 定期的（年1回以上）に歯科検診を受けましょう！

歯と口の健康のためにもう1つ大切なポイントがあります。

毎日の歯みがきが充分行えているか、プロの目でチェックしてもらいましょう。

自分ではきれいにしているつもりでも、気づかないうちに汚れが蓄積してむし歯や歯周病にかかっていることがあります。特に歯周病は、むし歯と違い自覚症状がないまま進行する病気です。かかりつけ歯科医は、あなたの歯と口の状態を把握し、相談に乗ってくれる心強いパートナーです。

豊橋市在住の方へ

歯周病検診を受けましょう！

- 市では、20・30・40・50・60・70歳になる方を対象に歯周病検診の受診票をお送りしています。（年齢は年度末年齢）
- 検診は無料で受診できます。（検診後、むし歯治療や歯石除去を行った場合は実費がかかります。）
- 実施期間は、歯科検診票が届いた日から令和4年1月31日までです。

この機会に気軽に相談できる歯医者さんを見つけてくださいね。

○問合せ先：豊橋市保健所健康増進課 健診グループ（栄養・歯科担当）TEL 39-9136



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～

働き世代は
要注意！

新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じていませんか？

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。普段の生活にゲートキーパーとしての視点をプラスすることで、身近な人のちょっとした変化にも気づけるかもしれません。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 「自殺予防の十箇条」

- ・うつ病の症状がある
- ・原因不明の身体の不調が長引く
- ・酒量が増す
- ・安全や健康が保てない
- ・仕事の負担が急に増える、職を失う
- ・職場や家族でサポートが得られない
- ・本人にとって価値あるものを失う
- ・重症の身体の病気にかかる
- ・自殺を口にする
- ・自殺未遂に及ぶ



参考

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」



2.声かけ・傾聴

悩み事はなかなか自分からは打ち明けづらいもの。
『サイン』に気づいたら声をかけてみてください。

【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て

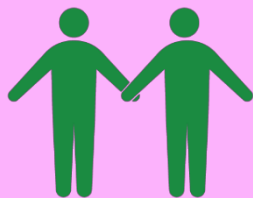
ちょっと元気がなさ
そうだけど大丈夫？



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。

- ▶専門窓口を紹介したからといって、悩みを抱えた人がすぐに元気になる訳ではありません。周囲の人が今まで通り自然な雰囲気です声をかけ、変わらず見守ってくれることが安心感につながり、何より心の支えになります。



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
「キーワードから探す」

悩み別相談機関一覧



精神科医療機関一覧



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『職域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「うつ病への正しい理解」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。

お問合せ先：豊橋市保健所 健康増進課 ☎0532-39-9145