

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.

05

JAN, 2022

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. 糖尿病性腎症重症化予防事業 (健康増進課)
03. 事業主健診結果提出のお願い (健康増進課)
04. お互いさまのまちづくり推進 (長寿介護課)
05. 生涯現役促進事業 (長寿介護課)
06. 企業対抗チャレンジマッチ (健康政策課)



SDGs 未来都市
豊橋市

3 すべての人に
健康と福祉を



3



01

ペダルを踏み出そう！ (都市交通課)



自転車ライフ
健康

ペダルを踏み出そう！



豊橋市役所 都市交通課 TEL 0532-51-2620

今より10分多く体を動かして、健康寿命をのばそう！

今より少しでも長く、少しでも元気からだを動かすことが健康への第一歩！+10からはじめましょう。

歩いたり、
自転車に乗って、
+10!



自転車に乗るきっかけを見つけよう！



サイクルトレイン

豊橋鉄道渥美線では、自転車をそのまま乗せることができるサイクルトレインを運行している。サイクリングの行きや帰りに活用して少し遠くまで行き、色々な景色を楽しもう！

牛川の渡しは、一級河川豊川(とよがわ)の兩岸を結ぶ渡し船として、昭和7年から豊橋市が運航している。自転車も乗せることができ、サイクリングとともに昔ながらの渡し船を体験しよう！



牛川の渡し

詳細はコチラ👉



詳細はコチラ👉



レクリエーションをきっかけに日常移動も自転車に転換し、健康づくりをしてみよう！

豊橋市×豊橋鉄道

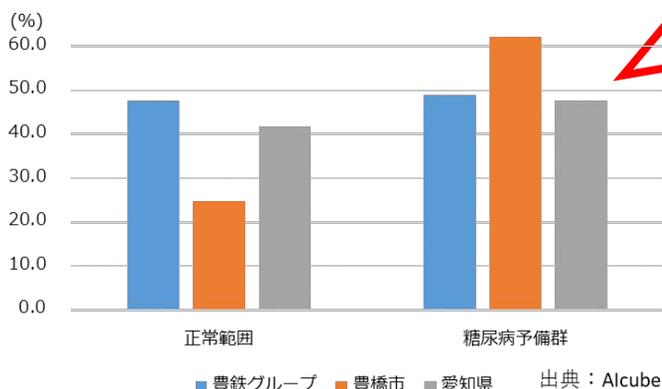
「糖尿病性腎症重症化予防事業」
一緒に取り組んでいます

—豊橋鉄道からの報告—

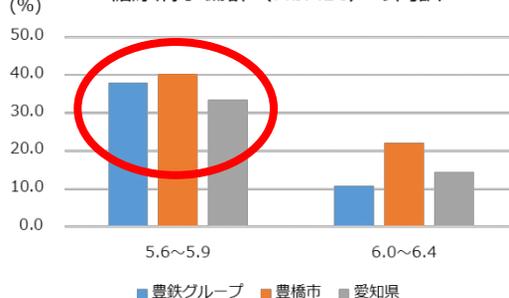
豊橋鉄道株式会社
TOYOTETSU

1. 取組みに至る背景

R2年度 糖尿病予備群の割合（40歳以上）



糖尿病予備群（HbA1c）の内訳

当社グループは、
HbA1c 5.6~5.9の割合が県平均より高い！

2. 取組みの内容

当社では、健康診断で要精密検査・要治療と判定された者に豊橋市が使用している以下の様式を一部改変し同封しています。

1) 協力医療機関リストを受診勧奨レターに同封！

対象者：糖代謝で要精密検査・要治療と判定された者

方法：受診勧奨レターに、協力医療機関リストを同封する。

協力医療機関リストは豊橋市からいただき、出典を明記して使用。

「どこに受診すればいいの？」というお悩みを解決！

2) 担当医に記入してもらった診断書の様式を変更！

対象者：要精密検査・要治療と判定された者全員

方法：糖尿病性腎症重症化予防事業で使用している様式を一部改変し、糖尿病以外でも使用できるようにして運用を開始した。（令和3年度～）

就業上の配慮事項などオリジナル項目も入っています。



今後もさらに取組みを進められるように方法など検討していきます。

豊橋市と一緒に健康経営を進めてみませんか？

行政や他企業と情報交換しながらより良い健康経営につなげていきましょう！

豊橋市では、糖尿病性腎症重症化予防事業を国民健康保険加入者を中心に実施をしています。健康管理と生産性を上げるため、貴社もぜひ一緒に取組みをしませんか。詳しいことは下記へご連絡ください。

豊橋市保健所 健康増進課 健診グループ 電話 39-9141



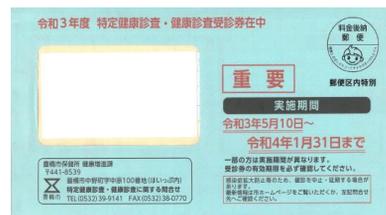
豊橋市国民健康保険に加入中の
皆さまへ

職場健診 結果提出のお願い

対象

①～③
全てに該当

- ①豊橋市国民健康保険に加入している40～74歳の方
※令和3年4月1日時点で加入している方へは、
4月下旬に右の特定健康診査受診券を送付しています。
- ②令和3年4月1日～令和4年3月31日に健診を受診した方
- ③血糖検査（食事開始時から3.5時間以上経過）
またはHbA1c検査を含む検査をした方



提出の 流れ

- ①豊橋市保健所まで、ご連絡下さい。
- ②結果記入用紙と返信用封筒が届きます。
- ③健診結果のコピー、もしくは結果記入用紙にご記入いただき、
右の特定健康診査受診券と一緒に返信用封筒で郵送して下さい。
※令和4年4月30日必着
- ④粗品を進呈いたします。
- ⑤健診結果によっては、保健師・管理栄養士から日常生活の
アドバイスが受けられます。

連絡事項

- ・提出いただいた結果は、特定健康診査として登録させていただきます。
- ・不明点や特定健康診査の必須項目を満たさない場合、電話等で連絡させていただきます。
- ・特定健康診査に係る個人情報、保健事業以外の目的に使用されることはありません。
健診結果は、愛知県国民健康保険団体連合会で点検されることがある他、国及び県への
実施結果報告として、匿名化され、部分的に提出されますのでご了承願います。

ご連絡先
豊橋市保健所 健康増進課 健診グループ
電話 39-9141



04

お互いさまのまちづくり推進（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、買い物や草取りなどの日常生活を支援する「助け合い活動」などの取り組み（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。この取り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



05

生涯現役促進事業（長寿介護課）

55歳以上のみなさんへ

豊橋市生涯現役促進事業
+ ちょいたすプロジェクト

生涯現役相談窓口“ちょいたす”のお知らせ

「就労」や「地域活動」について相談できる窓口「ちょいたす」をぜひご利用ください。
キャリアコンサルタントなどの相談員が、個別にあなたの相談に対応します。

こんな方におすすめ

- 働いてハリのある生活を送りたい。
- シニア向けの就労情報を知りたい。
- 定年後に何をしようか悩んでいる。
- これまで十分仕事をしたので余裕のある働き方をしたい。

日時・場所：毎週金曜日8：30～17：15 豊橋市役所長寿介護課（東館3階）

対象者：豊橋市内在住の55歳以上の方

申し込み：事前の申し込みが必要です。豊橋市役所長寿介護課へ電話、FAXまたはメールで申し込んでください。

豊橋市役所長寿介護課（東館3階）
電話 0532-51-2330 FAX 0532-56-3810
メール choju@city.toyohashi.lg.jp
URL <https://www.city.toyohashi.lg.jp/40933.htm>





06

企業対抗チャレンジマッチ結果（健康政策課）



チャレンジ!

とよはし健康づくり キャンペーン

FITNESS-CHALLENGE

企業対抗チャレンジマッチの結果発表


優勝
あかね荘障害者生活支援センター
18,478歩
準優勝
(公財) 豊橋市体育協会
11,730歩
3位
中部ホームサービス(株)
10,718歩

多くの方のご参加
ありがとうございました!



「企業対抗チャレンジマッチ」は、市内で事業を営む企業や団体の従業員が参加し、2ヵ月間の平均歩数を競うものです。令和3年10月1日～11月30日に実施したチャレンジマッチでは、36社・約1,000名が日々の歩数を競い合い、あかね荘障害者生活支援センターが優勝を飾りました。

我が社は
何位かな?

結果詳細は、市ホームページよりご確認ください。



<https://www.city.toyohashi.lg.jp/40559.htm>

とよはし健康マイレージ



健康経営を始めるきっかけに!

とよはし健康宣言事業所
新規申込募集中!!

とよはし健康宣言事業所

検索

<お問合せ先>
豊橋市保健所 健康政策課 TEL 39-9116