

元気に健やかに

健康

健康づくりのためのイベントや、健康管理に役立つ情報などを紹介します。



PICK UP

健幸なまちづくり条例制定記念講演会

- とき** 6/29(土)13:30~16:00 **ところ** 公会堂
- 講師** 古賀稔彦さん(柔道家)ほか **定員** 400人(申込順)
- 申込み** 6/21(金)までに郵送、ファックスまたはEメールで住所、氏名、年齢、電話番号を健康政策課(〒441-8539 中野町字中原100 ☎39・9116 ☎38・0780 ㊟bosyu-kenkou@city.toyohashi.lg.jp) ㊟ 65241

子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

子宮頸がんは20~30代で、乳がんは40~50代で罹患者が増加します。6月下旬に、今年度21歳になる女性(子宮頸がん検診)、41歳になる女性(乳がん検診)宛てに無料クーポン券を郵送します。対象の医療機関など詳細は同封の案内文をご確認ください。

問合せ: 健康増進課(☎39・9136) ㊟ 6749

虫歯の原因にもなる歯周病
歯茎が下がってくるのは歯周病の初期症状です。歯周病は歯の病気でなく、歯の周りの組織(歯茎や歯槽骨)の病気です。歯周病や加齢などで歯茎が下がると、むき出しになった歯の根元に虫歯がでやすくなります。歯の根元の

歯周病は日本人の約7割がかかる病気といわれており、20代でもすでに約6割がかかっています。歯周病は歯磨きだけでは十分に取れない細菌により進行するため、定期的に検診を受ける必要があります。歯や口のことについて相談できる、かかりつけ歯科医を持ち、歯周病の予防・早期発見に努めましょう。



定期検診で歯周病対策を!



健康づくりのためのスポーツ教室

らくらくフィットネス

とき:①7/2~7/30の火曜日(7/16を除く)②8/20~9/10の火曜日(各全4回)10:00~11:00 **ところ:**牛川地区体育館

バレト

とき:③7/12~8/2の金曜日④8/9~8/30の金曜日(各全4回)10:00~10:50 **ところ:**浜道地区体育館

[共通事項] 対象: 20歳以上の女性 **定員:** 各20人(申込順) **料金:** 各2,000円 **申込み:** ①③は6/7(金)から、②④は7/5(金)から豊橋市体育協会(☎63・3031) ㊟ 66255

歯周病の自己チェックをしましょう

組織は柔らかいため進行が早く、痛みを感じる頃にはかなり進行しています。

以下の症状に1つでも当てはまる場合は、歯周病にかかっている可能性がありますので、早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

- 歯を磨くと出血する
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯茎がムズムズする
- 歯茎が下がったような気がする
- 歯がグラグラする
- 口臭がする
- 歯と歯の間に食物が挟まりやすい
- 朝起きると口の中心がネバネバする

問合せ: 健康増進課(☎39・9143) ㊟ 52079





PICK UP

防災安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

上級救命講習

心肺蘇生法、外傷の手当の仕方、搬送法などを学びます。

と き 7/21(日)9:00~17:00

と ころ 中消防署

対 象 中学生以上

定 員 20人(抽選)

その他 修了証を交付

申込み 6/20(木)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を消防救急課(〒440-0874 東松山町23 ☎51・3101 ✉teate99@city.toyohashi.lg.jp)

☎ 63215

市内48か所を土砂災害警戒区域などに指定しました

3月29日(金)に指定した区域では、土砂災害ハザードマップの作成など、災害時の避難体制を整備します。指定区域など詳細は東三河建設事務所維持管理課、愛知県建設局砂防課、河川課、マップあいち(土砂災害情報マップ)などで縦覧できます。

問合せ:河川課(☎51・2535) ☎ 4558

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

住まいの耐震性を確認しましょう

豊橋市南海トラフ地震被害の予測調査では、震度6強~7の地震が起きた場合、住宅の倒壊による圧死が死因の65%を占め、その死者数は3,000人にも上るという結果が出ています。地震から大切な命を守るために住宅の耐震化を進めましょう。

木造住宅無料耐震診断を実施しています

対象:昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅
その他:診断結果に応じて耐震工事の補助制度あり。補助額など詳細はホームページ参照 **申込み:**随時、建築物安全推進室(☎51・2579)

[共通事項] **問合せ:**建築物安全推進室 ☎ 37441

さくらピア

夏休み親子 de 防災&ボッチャ教室

ペットボトルでランタンを作り、障害者スポーツを体験します。

と き:7/21(日)10:00~12:00 **対象:**市内在住・在学の小学生以上と付添者 **講師:**鈴木祥子さん(enjoy☆ボッチャ代表)ほか **定員:**50人(申込順) **料金:**200円 **その他:**手話通訳・要約筆記などあり **申込み:**6/1(土)9:00から、さくらピア(☎53・3153 ☎ 53・3200) ☎ 32402

災害ボランティアコーディネーター養成講座

被災者の要望を把握し、ボランティアを派遣する方法を学びます。

と き:7/7(日)、8/4(日)(全2回)9:30~16:30 **と ころ:**つつじが丘地域福祉センター **対象:**高校生以上 **定員:**40人(抽選) **料金:**200円 **申込み:**6/21(金)までに市民協働推進課(☎51・2483) ☎ 10267

切れた電線に触らないでください

雷や台風が多くなるこの時期は、落雷や強風による飛来物により電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、感電する危険があるため触らずに中部電力(株)豊橋営業所(☎ 0120・988・328)へご連絡ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116) ☎ 51218

住宅用火災警報器を点検してください

住宅用火災警報器の電池の寿命は約10年と言われています。「万一」に備えて点検を行いましょう。本体の点検ボタンを押す、もしくは点検紐を引くだけで点検できます。反応がなければ電池、または本体を交換しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) ☎ 47964

