

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

とよはし健康マイレージアプリで企業対抗チャレンジマッチ

スマートフォンアプリを使って平均歩数を競います。

- とき** 9/1(日)~9/30(月) **対象** 市内の事業者・団体(1チーム3人以上)
 - その他** 上位3位チームに血圧計などの記念品を進呈
 - 申込み** 8/16(金)までに申込書を健康政策課(☎39・9117☎38・0780)※申込書はホームページで配布
- HP 64572

みんなで協力して歩数UPを目指そう!



しょっかい 食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを楽しく作ろう!

とき:①9/19(木)②10/23(水)9:40~12:30
ところ:①保健所・保健センター②あいトピア **対象**:市内在住の方(未就学児の同伴不可) **講師**:食生活改善推進員
定員:各20人(抽選) **料金**:各500円 **その他**:献立など詳細はホームページ参照
申込み:①は8/22(木)、②は9/19(木)までに講座名、希望日、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9140☎kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) HP ①67136②67367

とよはし野菜 De ヘルシー料理教室

肉巻き冬瓜などを作ります。
とき:9/30(月)9:40~13:00 **ところ**:保健所・保健センター **対象**:市内在住の方(未就学児の同伴不可) **講師**:食生活改善推進員ほか **定員**:20人(抽選) **料金**:500円 **申込み**:8/29(木)までに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9140☎kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) HP 68955

豊橋市国保脳ドック等診査 7割助成(追加募集)

対象:4/1(月)現在、満25歳以上の豊橋市国民健康保険被保険者(前年度以前に滞納がある世帯、平成29・30年度に同種の助成を受けた方、本年度当選した方を除く) **定員**:①市民病院(脳)97人②成田記念病院(脳)78人③弥生病院(脳)62人④権田脳神経外科(脳)54人⑤福祉村病院(脳)16人⑥光生会病院(脳)15人⑦市民病院(肺)8人⑧成田記念病院(心臓)25人(各抽選) **申込み**:8/15(木)(消印有効)までに、はがきで希望番号1つ、保険証記号番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を国保年金課(〒440-8501住所不要☎51・2298) HP 8058



健康づくりのためのスポーツ教室

バレトン
とき:9/6~9/27の金曜日(全4回) 10:00~10:50 **ところ**:浜道地区体育館
対象:20歳以上の女性
ぼっこりお腹解消健康増進
とき:9/19(木)、10/3(木)、10/17(木)、10/31(木)(全4回) 13:30~15:00 **ところ**:飯村地区体育館 **対象**:20歳以上の方
[共通事項] **定員**:各20人(申込順) **料金**:各2,000円 **申込み**:8/7(水)10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 66734

大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは、日本人のがん罹患^り患者数が第1位の病気、40代から増加し、高齢になるほどかかる割合が高くなります。早期であれば治りやすい病気ですが、自覚症状がほとんどなく、血便や便秘、下痢などの症状が出る頃には、すでに進行し、死に至ることもあります。早期発見・治療のために、定期的に検診を受けましょう。
問合せ:健康増進課(☎39・9136) HP 6749



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。



100を超える防災機関・団体が集結 愛知県・豊橋市総合防災訓練

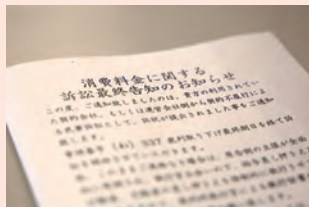
南海トラフ地震を想定した人命救助・医療救護訓練を行います。

- と き** 9/1(日)
- と ころ** 豊橋総合スポーツ公園、小沢小学校、小松原海岸ほか
- その他** 開始時間など詳細はホームページ参照
- 問合せ** 防災危機管理課 (☎51・3182)
☎ 66528

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

架空請求の郵便物にご注意ください

実際には存在しない行政機関や裁判所を装った詐欺グループから、「訴訟最終告知のお知らせ」などの架空請求はがき・封書を送り付けられる事例が多発しています。昨年度、東三河地域にある各相談窓口には、約1,100件もの相談がありました。記載された電話番号に連絡をすると、訴訟の取り下げ費用を請求され、銀行などの口座振込のほか、窓口での手続きが不要な宅配便などによる送金方法を指定されることもあります。不審な郵便物が届いたら、東三河消費生活総合センター(☎51・2305)や豊橋警察署(☎54・0110)へご連絡ください。
問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 7424



あいちシェイクアウト訓練

9月1日(日)12:00頃に同報系防災無線(市内63か所)、豊橋防災ラジオで、速報チャイム音の後に「大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」(3回)と放送を流します。自分の身を守る行動「姿勢を低く、頭を守り、じっとする」(シェイクアウト)を行いましょ。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 68862



さくらピア 避難所体験 防災運動会

大声コンテストや非常食の配達ゲームなどを行います。

と き:9/28(土)10:00~12:00
定員:200人(申込順) **その他**:手話通訳・要約筆記などあり **申込み**:8/1(木)9:00から、さくらピア(☎53・3153) ☎ 53・3200 ☎ 32402



応急手当ベビーコース

乳幼児に対する心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

と き:9/2(月)9:30~11:30 **と ころ**:中消防署 **定員**:20人(抽選) **その他**:子どもの同伴可 **申込み**:8/15(木)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、年齢、電話番号、同伴する子どもの人数・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 ☎ teate99@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 63220



平成31年1月~令和元年6月の特殊詐欺の発生状況(暫定値)

発生総数(前年比)	10件(5件減)
・還付金詐欺	4件(5件減)
・オレオレ詐欺	3件(3件減)
・架空請求詐欺	3件(3件増)

1人で判断せず、
家族や警察に
相談しましょう!