

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

夜間エイズ検査(無料)を行います

HIV抗体検査(5cc程度の採血あり)を行います。

とき 9/30(月)18:00~20:00 **ところ** 保健所・保健センター

その他 検査結果は採血終了から約1時間後(確認検査が必要な場合は約10日後)に手渡し。検査は匿名で実施

問合せ 健康政策課(☎39・9104) HP 49945

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ いつまでも健康

豊橋市は、糖尿病や糖尿病予備群の方が愛知県の平均より多い状況です。国の調査結果では、愛知県民の野菜摂取量は全国で男性が最下位、女性がワースト3位となっています。糖尿病などの生活習慣病は、運動・食事・喫煙といった生活習慣を見直すことで改善できます。日々の生活に10分の運動、野菜のおかずを1品増やすなど、健康的な生活習慣を実践し、健康の保持・増進を図りましょう。

問合せ: 健康増進課(☎39・9140) HP 60231

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: 10/1(火)、10/8(火)、10/22(祝)、10/29(火) (全4回) 10:00~11:00 **ところ:** 牛川地区体育館 **対象:** 20歳以上の女性 **定員:** 20人(申込順) **料金:** 2,000円 **その他:** バレトン教室も別会場で開催 **申込み:** 9/6(金)10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 68944

豊橋市民病院健康教室

CKD(慢性腎臓病)の原因や予防・治療方法について学びます。

とき: 10/26(土)13:00~14:30 **講師:** 山川大志(市民病院腎臓内科部長) **定員:** 120人(申込順) **申込み:** 10/18(金)までに住所、氏名、電話番号を市民病院予防医療センター(〒441-8570住所不要☎33・6271)※市民病院ホームページからも申し込み可

長引く咳は結核かも? 胸部エックス線検査を受けましょう

結核は、咳やくしゃみなどの空気感染でうつる感染症です。高齢者や高まん延国から来日した若者の発症が多いですが、誰でもかかる可能性があります。2週間以上続く咳や発熱、急な体重減少などの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。また、早期発見のためにも年1回は必ず胸部エックス線検査を受けましょう。

問合せ: 健康政策課(☎39・9106) HP 50436



初心者のための健康太極拳

とき: 9/14(土)、9/28(土)、10/5(土)、10/12(土)、10/26(土)(全5回) 10:30~12:00 **ところ:** 石巻地区市民館 **料金:** 1,500円 **申込み:** 9/10(火)までに石巻地区市民館(☎88・1317) HP 23387

働き世代のための カラダ喜ぶ健康講座

骨や関節、筋肉の衰え防止について、ストレッチを交えて学びます。

とき: 9/24(火)18:30~20:00 **ところ:** 豊橋創造大学 **講師:** 杉浦昌さん(豊橋創造大学理学療法学科教授) **定員:** 60人(申込順) **申込み:** 9/20(金)までに申込書を豊橋創造大学(☎050・2017・2112 chiren@sozo.ac.jp)※申込書は健康政策課、市役所じょうほうひろば、ホームページほかで配布 **問合せ:** 豊橋創造大学(☎050・2017・2130)、健康政策課(☎39・9117) HP 69261

ウエルネス2019

アーチェリー、ネオホッケー、ペタンクなどを体験します。

とき: 10/14(祝)9:30~15:00 **ところ:** 総合体育館とその周辺 **その他:** 先着200人に参加賞あり

ウエルネス・ウォーク

会場まで約10kmを歩きます。

定員: 300人(申込順) **その他:** 集合は8:30~9:00に豊橋駅南口駅前広場。小雨決行 **申込み:** 9/1(日)~9/29(日)に豊橋市体育協会(☎63・3031)

[共通事項] **問合せ:** 豊橋市体育協会 HP 68945



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。



歩行者などの安全を守りましょう

生活道路での車両交通量や速度を抑制するために、交通事故が多発する恐れのある区域を「ゾーン30」と定め、最高速度30km/hの速度規制やクラックなどの交通安全対策を施しています。道路の出入り口に標識を設置していますので、制限速度を守り、安全運転を徹底しましょう。

問合せ 安全生活課 (☎51・2550)

HP 56912

イツモのモノでイノチをマモル キミが防災ヒーローだ！

耐震構造模型・防災グッズの展示や消防服の試着体験を行います。

とき：9/8(日)までの9:30～17:00 **ところ**：こども未来館「ここにこ」 **その他**：9/8(日)11:00に消防音楽隊による演奏あり **問合せ**：こども未来館 (☎21・5525)

暮らしの 安全安心 ひとことメモ

屋外広告物の安全点検を行いましょ

看板などの屋外広告物は、維持管理を怠ると落下や倒壊の危険性が高まり、歩行者を巻き込む深刻な事故を引き起こす恐れがあります。基礎のひび割れ、支柱のぐらつき、鉄骨のさびなど、異常が発生しやすい箇所を重点的に点検し、異常に気付いた場合は補修を行うなど、適切な管理に努めましょう。

屋外広告物講習会

法令や、表示・施工方法について学びます。

とき：11/15(金)9:00～17:00 **ところ**：市役所東121会議室 **対象**：屋外広告物の関係者 **講師**：森真弓さん(愛知県立芸術大学准教授)ほか **定員**：40人(申込順) **料金**：4,000円 **申込み**：9/10(火)～10/31(木)に直接、申込書、料金を都市計画課※申込書は都市計画課、ホームページで配布

[共通事項] **問合せ**：都市計画課 (☎51・2615) **HP** 68931

山地災害にご注意を！

近年、全国で豪雨などによる山地災害が多発しています。普段から危険箇所を知るとともに、落石、斜面の亀裂、川の濁りなど山の危険信号に気付いたら、できるだけ遠くへ避難してください。愛知県東三河農林水産事務所林務課、農業支援課、ホームページで危険箇所マップを公開しています。

問合せ：愛知県東三河農林水産事務所林務課 (☎35・6176)、農業支援課 (☎51・2475) **HP** 56777

その選択があなたの未来を決める 災害対応ゲーム クロスロード

ゲームを通して災害時の正しい判断力を身に付けます。

とき：10/10(木)9:30～11:30 **ところ**：穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 **定員**：30人(申込順) **申込み**：10/3(木)までに防災危機管理課 (☎51・3126) **HP** 69076

防犯ボランティア養成アカデミー

地域での防犯活動の進め方や、活動を継続するコツを学びます。

とき：10/11(金)13:30～16:00 **ところ**：市役所講堂 **講師**：加藤寛さん(東海学園大学大学院経営学研究科客員教授) **定員**：50人(申込順) **申込み**：9/25(水)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課 (☎51・2550 ☎ 56・0123 ✉ apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp) **HP** 68950

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：10/26(土)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**：9/20(金)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) **HP** 63223