

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

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** ①12/20(金)②来年1/21(火)9:40~12:30 **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
- 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11/20(水)、②は12/19(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** ①69716②69717

休日・夜間エイズ検査を 受けましょう

とき:11/27(水)18:00~20:00、12/1(日)9:00~11:00 **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

90歳の講師に聞く!健康の秘訣

健康的な食事の摂り方や旬の食材を使ったレシピを紹介します。

とき:12/4(水)13:30~15:00 **ところ**:男女共同参画センター「パルモ」 **講師**:橋本みつゑさん(食育インストラクター) **定員**:30人(抽選) **申込み**:11/27(水)までに市民協働推進課(☎51・2188)※ホームページからも申し込み可 **HP** 69633

合併症が恐ろしい糖尿病を 知って予防しよう

保健所・保健センター
糖尿病予防に関する啓発パネルを展示します。
とき:11/11(月)~11/15(金)
成田記念病院
糖尿病に関する講座や血管年齢測定などを行います。
とき:11/12(火)9:00~12:00
市民病院
公開糖尿病教室や血糖測定などを行います。
とき:11/15(金)10:00~13:00
[共通事項] **問合せ**:健康増進課(☎39・9140) **HP** 69603



インフルエンザ予防接種の 予約状況を確認できます

市内の医療機関のインフルエンザ予防接種の予約状況を豊橋市医師会ホームページで確認できます。

問合せ:豊橋市医師会(☎45・4911)、健康政策課(☎39・9109)



働き世代のための カラダ喜ぶ健康講座

生活習慣病の予防に効果的なストレッチや歩き方を学びます。

とき:11/26(火)18:30~20:00 **ところ**:豊橋創造大学 **講師**:金井章さん(豊橋創造大学理学療法学科教授) **定員**:60人(申込順) **申込み**:11/25(月)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





PICK UP

家庭の消火器を点検しましょう

古くなり腐食したり、容器が傷付いたりした消火器は、破裂事故を引き起こす可能性があります。家庭の消火器が変形していないか、安全栓は付いているか、ホースに亀裂はないかなどを定期的に確認し、異常があるものや使用期限の過ぎたものは、新しいものに交換しましょう。

廃消火器の回収

- とき** 11/1(金)~11/22(金)(予防課は土・日曜日、祝日を除く)
- ところ** 各消防署、予防課
- 対象** 個人所有で10型以下の粉末消火器
- 料金** 1本1,000円(リサイクルシールが貼付してあるものは1本500円)
- [共通事項]**
- 問合せ** 予防課(☎51・3115)
- HP** 69712

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

警察官や弁護士などのなりすましに 気を付けましょう

警察官や弁護士、自治体の職員などを装い、キャッシュカードや通帳の提出を求め、暗証番号を聞き出す特殊詐欺が増加しています。市内でも、今年に入ってから16件(8月末暫定値)の特殊詐欺が発生しており、被害額は約3,700万円にも上ります。事前に電話で言葉巧みにキャッシュカードなどを準備させ、家族などに相談する時間を取らずに、すぐに別の人物が訪問して受け取る事例が多く見られます。どんな理由でもキャッシュカードなどを絶対に渡してはいけません。不審な電話や訪問があった場合は、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)
HP 7424



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。

防災体験講座

水消火器、AEDなどの操作体験や、炊き出しを行います。
とき:12/1(日)10:00~12:00 **ところ:**青少年センター **対象:**市内在住の方 **問合せ:**青少年センター(☎46・8925)
HP 16908

就寝前に火の元の確認を徹底しましょう

空気が乾燥しやすい冬場は、暖房器具を使う機会も多くなり、火災が発生しやすくなります。特に、就寝中に起きた火災は発見が遅れやすく、死に至ることもあります。ガスコンロの元栓は閉める、ストーブやこたつの電源を切るなど就寝前に火の元を確認しましょう。市では、11月9日(土)~15日(金)20:00から1分間、サイレンを吹鳴します。
問合せ: 予防課(☎51・3115) **HP** 69712

緊急地震速報の訓練放送を行います

11月5日(火)10:00頃から同報系防災行政無線(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。」と放送が3回流れます。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)を行いましょう。
問合せ: 防災危機管理課(☎51・3127) **HP** 70015

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:12/16(月)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:11/20(水)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** 63229

