

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。



バレトン

PICK UP

健康づくりのためのスポーツ教室

バレトン

【とき】 ①1/10～1/31の金曜日②2/7～2/28の金曜日(各全4回)10:00～10:50

【ところ】 浜道地区体育館

らくらくフィットネス

【とき】 ③1/28～2/18の火曜日④3/3～3/24の火曜日(各全4回)10:00～11:00

【ところ】 牛川地区体育館

【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12/6(水)10:00、②④は1/8(水)10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031)

HP 70222

豊橋産まあ〜るい食材で ヘルシー料理作り

とき:1/16(木)、2/6(木)、2/20(木)(全3回)

10:00～12:30 ところ:南陽地区市民館

料金:1,800円 申込み:12/20(金)まで

に南陽地区市民館(☎48・6576) HP

23387



JR東海さわやかウォーキング× 健康チェック

二川宿周辺(約7.8km)を歩き、血管年齢測定などを受けます。

とき:12/7(日)8:30～15:00(8:30～11:00受け付け。小雨決行) その他:

集合はJR新所原駅 問合せ:健康政策課(☎39・9116) HP 70329

とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 女性必見! 素敵にバランスランチ

ブロッコリーのパンキッシュなどを作ります。

とき:1/29(水)9:40～13:00 ところ:保健

所・保健センター 対象:市内在住の女性(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:12/23(月)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 70019

健康 コラム

インフルエンザ を予防しよう!

インフルエンザが流行する季節になり、市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が発生しています。今後、流行の拡大が予想されますので、次のことを心掛けて感染予防に努めましょう。

手洗い

手洗いは食事の前やトイレの後、帰宅後など、小まめに行うことが大切です。せっけんを使い、しっかりと泡立てて、手首から指の間や指先まで親指も忘れずにしっかりこすりましょう。

適度な加湿、うがい

インフルエンザウイルスは湿気に弱いので、加湿器や、ぬれたタオル

を干して活用することで予防できます。部屋の湿度を50%程度に保つように心がけましょう。また、口の中をブクブクとゆすぐうがいと喉の奥までガラガラ洗ううがい、口の中や喉の乾燥を防ぎましょう。

予防接種

インフルエンザの発症や重症化を防ぐためには、ワクチン接種が有効です。効果が現れるまでに約2週間程度かかりますので、早めに接種しましょう。

十分な休養とバランスの良い食事

疲れがたまると抵抗力が落ち、感染しやすくなります。日頃から十分な睡眠と、バランスの良い食事を心掛けて抵抗力をつけましょう。

問合せ 健康政策課(☎39・9104) HP 85911



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。



もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

と き 1/19(日)9:00~12:00

と ころ 中消防署

対 象 中学生以上

定 員 30人(申込順)

その他 修了証を交付

申込み 12/1(日)から中消防署(☎52・0119)

HP 63231

車上狙いに気を付けましょう

駐車中の車から、貴重品などを盗む車上狙いが、今年に入ってから市内で102件(10月末暫定値)発生しています。昨年に比べて53件増加しており、その中でも住宅の駐車場での被害が最も多く発生しています。駐車場にセンサーライトや防犯カメラを設置するなど、防犯対策を取りましょう。また、路上に駐車して車から離れた一瞬の間を突かれて被害に遭うこともあります。車上狙いに合わないために、貴重品などの荷物を車内に置いたままにしないようにしましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) HP 7255

防災講座 基礎から学ぶ 地域と家庭の防災

と き: 2/9(日)、2/16(日)、2/23(祝)(全3回)

10:30~12:00 **と ころ:** 羽根井地区

市民館 **申込み:** 12/22(日)までに羽

根井地区市民館(☎32・5050) HP

23387



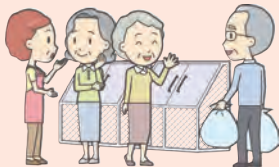
暮らしの 安全安心 ひとことメモ

あいさつ、声掛けをして 犯罪のない街をつくりましょう

侵入盗や不審者によるつきまといなどを防ぐには、地域の複数の目で見ることが有効と言われています。愛知県警察の調査では、不審者などが犯行を諦めた理由の多くに「近所の人に顔を見られた」「声を掛けられた」ことなどがあげられています。「おはようございます」「今日は冷えますね」など、日頃からあいさつや声掛けを積極的に行い、地域ぐるみで犯罪のない街をつくりましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550)

HP 69323



飲酒運転しない・させないを徹底しましょう！

忘年会などで飲酒の機会が増える12月は、飲酒運転による人身事故の件数が増加する傾向にあります。昨年度、市内で飲酒運転による人身事故が11件発生し、そのうち2件は死亡者が出るものでした。飲酒運転は、注意力や判断力を大幅に低下させ、交通事故に結びつく危険性を高めます。また、運転者だけではなく、車両提供者や同乗者も5年以下の懲役または100万円以下の罰金などに科せられます。「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「酒を飲んだ人に運転させない」を徹底しましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) HP 7237

認知症行方不明者発見のため ほっとメールにご登録ください

認知症の方は目的を持って外出しても、症状によっては道に迷い、そのまま行方不明になることがあります。今年に入ってから、市内で行方不明になった方のうち、85%が地域の方の通報により発見されました。より多くの目で見守ることで、行方不明者を早期発見できるだけでなく、認知症の方が安心して出掛けられるようになります。市では、ほっとメールで認知症行方不明者の情報を配信しています。登録用メールアドレス(tou@anzen-ansin.net)に空メールを送信する、または右記QRコードからご登録ください。

問合せ: 長寿介護課(☎51・2338) HP 24258

