

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

朝の歩行運動といっせいらジオ体操のつどい

- とき** 2/2(日)、3/1(日)(雨天順延2/9(日)、3/8(日)) 7:00
ところ 岩田運動公園、武道館、高師緑地、グリーンスポーツセンター、総合体育館、ほいっぷ
問合せ 豊橋市体育協会(☎63・3031)
HP 70399

寒い冬でも
体を動かそう!



■**お薬手帳のメリット**
複数の医療機関を受診した場合、
同じ成分の薬を処方されることがあ
ります。どんな薬を服用しているの
か、医師にお薬手帳を見せて確認し
てもらいましょう。

お薬手帳は、服用履歴や既往歴、ア
レルギーの有無などの情報を記して
おくもので、患者と医
師や薬剤師などを
つなぐ連絡帳の役割を
果たしています。お薬
手帳のメリットを知
り、上手に活用しま
しょう。



健康 コラム

お薬手帳を
活用しましょう

問合せ 健康政策課(☎39・9101)

■**災害時に活躍する**
災害が起きて、薬を無くしたり使
い切ったりしてしまった時に、服用し
ている薬の名前・用量が分からない
と、処方までに時間がかかってしま
う場合があります。記憶に頼らずお薬
手帳を活用し、無くさないように携
帯しましょう。また、スマートフォン
などでお薬手帳を撮影し、保存して
おくことで便利です。

■**市販薬やサプリメントとの相性が
分かる**
市販薬やサプリメントなどの健康
食品の中には医療機関で処方される
薬と相性が良くないものや、一緒に飲
むと副作用が出やすくなるものがあ
ります。お薬手帳を見せて確認して
もらってから購入しましょう。

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 ①2/26(水)②3/19(木)9:40～
12:30 **ところ** ①大清水まなび交流館
「ミナクル」②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1/23(木)、②は2/20(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** ①70357
②70359





PICK UP

いのちを守る最初の対策 家具固定実習

家具の固定や、ガラスの飛散防止方法を学びます。

とき 2/6(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 随時、防災危機管理課(☎51・3126)

HP 70597

交通安全推進市民大会

交通安全功労団体の表彰や自転車の安全に関する講演を行います。

とき 1/31(金)13:30～15:00 **ところ** 公会堂 **講師** (株)オージーケーカ

プト **問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 53566

女性同士で気軽に学ぼう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき 3/3(火)9:00～12:00 **ところ** :

中消防署 **対象** :中学生以上の女

性 **講師** :女性消防職員 **定員** :30人

(抽選) **その他** :修了証を交付 **申**

込み :1/20(月)～2/10(月)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** 63234



平成31年1月～令和元年11月の交通死亡事故発生の傾向と割合

発生件数	11件
死者数	11人
・年齢	65歳以上 約64%
・発生時間	9:00～18:00 約64%
・状況	横断中 約36%

歩行者は明るい色の
服装と反射材を
身に着けよう!

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。



女性目線で考えた非常持出品を展示します

とき :1/14(火)～1/21(火) **ところ** :こども未来館「ここにこ」

問合せ :防災危機管理課(☎51・3127) **HP** 70676

未来へつなぐ災害の歴史 地震・火事・台風・竜巻

江戸～平成時代に起きた災害を中心に、和本などで紹介します。

とき :2/1(土)～3/22(日) **観覧料** :一般500円、小学生～高校生200円

ギャラリートーク

とき :2/11(祝)、2/22(土)14:00 **講師** :美術博物館学芸員

[共通事項] **ところ** :美術博物館 **問合せ** :美術博物館(☎51・2882)

防火管理者(①甲種②乙種)資格取得講習会

とき :①2/6(木)9:30～

16:00、2/7(金)9:30～15:00

(全2回)②2/6(木)9:30～

16:30 **ところ** :ライフポ

ートとよはし **対象** :防火管

理者の選任が必要な建

物の関係者(東三河地域

在住・在勤の方優先) **定員** :①②あわせて140人(申込順)

料金 :①5,500円②5,000円 **申込み** :1/20(月)～1/22(水)に料金

を予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署

(☎46・0119) **HP** 64282



甲種防火管理再講習、防火・防災管理(併催)再講習の案内を送付しました

甲種防火管理講習、防火・防災管理講習を修了した対象施設の防火・防災管理者は、5年以内に再講習を受ける義務があります。対象者宛てに再講習の案内を送付しましたので、案内が届いてない方は、お問い合わせください。

問合せ :予防課(☎51・3115) **HP** 64282