

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。



ゆっくりヨガ

PICK UP

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 ①10/6～10/27の火曜日②11/10、11/17、12/1、12/8の火曜日
③12/15、12/22、来年1/5、1/19の火曜日(各全4回)10:00～11:00

ところ 牛川地区体育館

ゆっくりヨガ

とき ①10/2～10/23の金曜日②11/6～11/27の金曜日③12/4～12/25
の金曜日(各全4回)11:10～11:55

ところ 浜道地区体育館

[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 ①は9/8(火)、②は10/6(火)、③は11/6(金)10:00から料金を豊橋市体育協
会(☎63・3031)

HP 77042

心と身体に優しいヨガ

とき:10/28～12/9の水曜日(全7回)
10:00～11:30 **ところ**:豊城地区市民館 **料金**:1,500円 **申込み**:9/25(金)まで
に豊城地区市民館(☎53・3304) HP
23387

豊橋市保健所こころの インスタグラムをはじめました

ストレス発散やリフレッシュする方法を
紹介します。

問合せ:健康増進課(☎
39・9145) HP 6782



toyohashi_kokoro

ウィズコロナ時代 肺結核にもご注意を!

新型コロナウイルス感染症を疑って医療
機関を受診する方が増え、7月には肺結
核と診断された方の人数が昨年と比べ
て約1.5倍に増加しています。日頃から咳
や微熱、体調不良など自分の体の異変に
気付いたら、早めに受診することが大切
です。早期に発見されることで、肺結核の
重症化だけではなく、周囲への二次感染
も防ぐことができます。また、症状が出て
いなくても、年に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
8477

がんセット検診(後期分)を 受けましょう

肺・胃・大腸・子宮頸部・乳がん検診を
半日で受けられます。

とき:9/26(土)、9/27(日)、10/22(木) **ところ**:
保健所・保健センター **対象**:市内在住
の40歳以上で、職場などの検診を受け
る機会のない方(胃がん検診は偶数年
齢の方のみ。子宮頸部・乳がん検診は
昨年度市の検診を受診した方を除く)
定員:40人 **その他**:3種類以上の受診が
必要 **申込み**:9/7(月)9:00から健康増進課
(☎39・9136) HP 19581

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ 健康寿命の延伸

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
は男性が全国最下位、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
慣を見直すことで予防や改善ができま
す。日々の生活に10分間の運動を取り入
れる、野菜料理を1品増やすなどの健康
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・9141) HP
60231



PICK UP

屋外広告物の安全点検を行いましょう

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。

問合せ 都市計画課(☎51・2615)

HP 77006



来年7月からは、有資格者による点検が義務化されます!

都市計画課
小原 千安輝

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

山地災害にご注意を!

近年、全国的に豪雨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、落石や斜面の亀裂、川の濁りなど山の危険信号に気付いたら避難してください。また、市内では石巻山などの山地周辺だけではなく、森林の多い表浜海岸周辺の道路も危険箇所として指定されています。大雨や台風が接近している際には近づかないようにしましょう。危険箇所をまとめた「山地災害危険地マップ」を、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

令和2年1~6月の特殊詐欺の発生状況(暫定値)

発生総数	11件
・預貯金詐欺	5件
・オレオレ詐欺	4件
・その他	2件

通帳やキャッシュカードは他人に渡さないようにしましょう!

防災安全

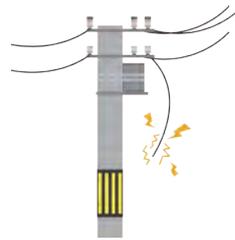


暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

切れた電線に触らないでください

雷や台風などが多くなるこの時期は、落雷や強風による飛来物により電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、感電する危険があるため近寄らずに中部電力パワーグリッド(株)豊橋営業所(☎0120・988・328)へご連絡ください。

問合せ: 防災危機管理課(☎51・3116) **HP** 51218



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: 10/5(月)13:30~16:00 **ところ**: 市役所講堂 **講師**: 武田信彦さん(安全インストラクター) **定員**: 20人程度(申込順) **申込み**: 9/23(水)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2550) **HP** 56・0123 **E** apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp) **HP** 68950



違法駐車はやめましょう

違法駐車は周りの迷惑になるほか、渋滞の原因となり、交通事故を引き起こすこともあります。市では、違法駐車による弊害の大きい豊橋駅の東西の一部地域を違法駐車等防止重点地域に指定しています。自動車は駐車場を利用し、違法駐車をしないでください。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) **HP** 69996

