

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

健康づくりのためのスポーツ教室

メンテナンスヨガ

【とき】 4/2～4/23の金曜日(全4回)10:00～10:50

【ところ】 浜道地区体育館 【定員】 18人(申込順)

らくらくフィットネス

【とき】 4/6～4/27の火曜日(全4回)10:00～11:00

【ところ】 牛川地区体育館 【定員】 20人(申込順)

【共通事項】

【対象】 20歳以上の女性 【料金】 2,000円

【その他】 3B体操、ピラティス教室も別会場で開催。各日程など詳細はホームページ参照

【申込み】 3/5(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 81500



自治会などが作成した 豊橋いきいき健康マップを展示します

市内16地区のウォーキングマップを展示・配布します。

【とき】 3/1(月)～3/26(金)(最終日は13:00まで)

【ところ】 保健所・保健センター

【問合せ】 健康増進課(☎39・9140) HP 72910

春をサキドリ！ とよはしテイクアウト×ウォーキング

とよはし健康マイレージアプリを使用して歩きます。

【とき】 3/13(土)～3/28(日) 【その他】 参加方法など詳細はホームページ参照。イベント協力店でアプリのホーム画面を提示すると割引などのサービスあり

【問合せ】 健康政策課(☎39・9117) HP 81449

豊橋市×RIZAP ウェルネスプログラム

脂肪燃焼効果の高いトレーニング方法を学びます。

【とき】 3/28(日)14:00～15:50 【ところ】 保健所・保健センター 【講師】 RIZAPトレーナー

【定員】 50人(申込順) 【その他】 オンライン会議システム「Zoom」での参加可

【申込み】 3/1(月)9:00～3/22(月)にホームページで必要事項を入力 【問合せ】 健康政策課(☎39・9116) HP 82098

3月は転居や進学・就職の準備などにより生活が大きく変化し、心への影響が出やすい時期です。また、新型コロナウイルス感染症の拡大による生活様式の変化や先の見通しが立たない現状に多くの人が不安やストレスを抱えています。昨年8月の県内での自殺者数は前年に比べて約1.5倍に増加しており、自分自身だけではなく、周囲も身近な人の不調や変化に気付くことが求められています。以下の項目に当てはまる場合は医療機関を受診しましょう。

健康 コラム

こころのSOSに 気付こう

自分自身が気付く変化

□気分が重い
□何をしても楽しくない、
興味やわかない

□疲れているのに眠れない
□イライラする、落ち着かない

□自分には価値がないと感じる

□頭が働かなくなったと感じる

□死にたい気持ちになる

□周囲が気付く変化

□以前より表情が暗い
□涙もろくなった

□会話などの反応が遅くなった

□落ち着きがない
□飲酒量が増えた

【問合せ】 健康増進課(☎39・9145) HP 6782



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 ①4/18(日)、②5/22(土)、③6/21(月)9:00～12:00

ところ 中消防署

対象 中学生以上

定員 各15人(申込順)

その他 修了証を交付

申込み ①は3/1(月)、②は4/1(木)、③は5/1(土)から中消防署(☎52・0119)

HP 15401

東日本大震災から10年 追悼サイレン

同報系防災行政無線(市内61か所)でサイレンを鳴らします。震災で犠牲になった方に追悼の黙とうをお願いします。

とき 3/11(木)14:46から1分間 **問合せ** 防災危機管理課(☎31・3116) **HP** 81361

カーテンやじゅうたんなどは 防災品を選びましょう！

昨年、市内では26件を超える住宅火災が発生し、主な出火原因はこんろ、たばこ、ストーブとなっています。火の消し忘れなどに注意することはもちろんですが、火災から身を守るためには、カーテンやじゅうたん、エプロンなどに燃え広がりにくい防災品を使用することが効果的です。カーテンなどの買い替えや、新生活の準備の際は、防災ラベルが付いたものを選び、火災に備えましょう。

問合せ 予防課(☎51・3115) **HP** 51666

信号機のない横断歩道でも 歩行者の確認を！

信号機のない横断歩道を歩行者が横断中または横断しようとしている場合には、必ず一旦停止し、歩行者に譲らなければなりません。しかし、日本自動車連盟(JAF)が愛知県内で実施した調査によると、約7割の車が停止していないという結果が出ています。違反者には、違反点数が2点、普通車の場合9,000円の反則金が科せられます。横断歩道の手前の路面に、ひし形のマークを標示しています。標示が見えたら徐行し、横断者がいないか確認しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) **HP** 7237



暮らしの 安全安心 ひとことメモ

河川の氾濫から身を守りましょう

近年、想定を上回る豪雨や長期間にわたる雨が多数発生しており、市内でもたびたび河川の水位が上昇しています。河川の氾濫から命を守るため、自宅が浸水想定区域にあるかを洪水ハザードマップで確認し、市から避難情報が出された場合は速やかに浸水想定区域外へ避難しましょう。避難が遅れた場合は、危険な場所に留まらず、なるべく近くの頑丈で高い建物に避難しましょう。一時的に避難できる公共施設を洪水避難ビルとしてホームページに掲載しています。普段から、いざというときに避難する場所を確認しておきましょう。

問合せ ①ハザードマップについては河川課(☎51・2535)、②洪水避難ビルについては防災危機管理課(☎51・3116)
HP ①4564②79153

令和2年中の住宅を狙った侵入盗被害(暫定値)

発生総数	58件
・空き巣	37件
・忍込み	20件
・居空き	1件

在宅時の施錠も
徹底しましょう！