

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**

## がん検診など各種検診を受けましょう

5月から実施している肺がん・胃がんなどのがん検診や、歯周病・骨粗しょう症などの各種検診の受診期限は、来年1月31日(火)です。検診は不要不急ではなく、必要な外出です。期間終了直前は実施医療機関が大変混み合うため、早めに受診しましょう。対象となる方に検診票を送付していますので、予約方法など詳細は同封の案内文をご覧ください。実施している各種検診の詳細は、ホームページをご確認ください。対象者で検診票が届いていない方は、お問合せください。

**問合せ** 健康増進課(☎39・9136) **HP** 6749

自分の体の健康状態を知ろう!



## 食改さんのヘルシーフッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

**とき**①12/16(金)②来年1/20(金)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12人(抽選) **料金**各500円 **申込み**:①は11/24(木)②は12/22(木)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、この講座の参加回数を健康増進課(☎39・9141) kenko-info@city.toyohashi.lg.jp **HP** ①95061②95062

## 合併症が恐ろしい糖尿病を知ろう

**パネル展示**  
糖尿病の症状や予防方法を学びます。  
**とき**:11/11(金)~11/18(金) **ところ**:保健所・保健センター  
**ブルーライトアップ**  
各施設を、世界糖尿病デーシンボルカラーの青色に点灯します。  
**とき**:11/14(月)~11/18(金)(豊橋市薬剤師会17:00~21:00、市民病院17:00~20:00) **ところ**:保健所・保健センター、豊橋市薬剤師会、市民病院  
**世界糖尿病デー院内イベント**  
糖尿病やフレイル予防の講座、血糖測定などを受けられます。  
**とき**:11/15(火)9:00~12:00 **ところ**:成田記念病院 **その他**相談ブースも開設。内容など詳細はホームページ参照  
**【共通事項】**  
**問合せ**:健康増進課(☎39・9141) **HP** 99192

## 知ってク! 豊橋ゼミナール

**ヤクルトの健康教室で自身の健康について考えてみよう!**  
**とき**:来年1/11(水)、1/18(水)、1/25(水)(全3回) 10:00~11:30 **ところ**:中部地区市民館 **申込み**:11/30(水)までに中部地区市民館(☎53・0638) **HP** 23387

## かわいい見た目にだまされるな! STOP薬物乱用

かわいらしい形の薬物の危険性をパネル展示を通して学びます。  
**とき**:11/1(火)~11/11(金)9:00~16:00  
**ところ**:保健所・保健センター **問合せ**:健康政策課(☎39・9101) **HP** 8272



## 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**:12/6~12/27の火曜日(全4回) 10:00~11:00 **ところ**牛川地区体育館  
**バレト**  
**とき**:12/6~12/27の火曜日(全4回) 11:05~11:50 **ところ**:下五井地区体育館  
**【共通事項】**  
**定員**:各20人(申込順) **対象**:18歳以上の女性 **料金**:各2,000円 **その他**:メンテナンスヨガ教室も別日程で開催。日程など詳細は豊橋市スポーツ協会ホームページ参照 **申込み**:11/8(火)から豊橋市スポーツ協会ホームページで必要事項を入力 **問合せ**:豊橋市スポーツ協会(☎63・3031)



PICK UP

## 家庭に消火器を備えましょう

万が一火災が発生した場合、小さな火のうちに消し止める初期消火が大切です。火災による被害を小さくするために、家庭に消火器を備えましょう。また、古くなり腐食している・容器に傷がある消火器は破裂したり、いざというときに使用できないおそれがあります。定期的に点検・確認し、異常があれば交換しましょう。

### 廃棄消火器の回収

- とき** 11/1(火)～11/21(月)
- ところ** 各消防署、予防課
- 定員** 個人所有の粉末消火器で10型以下のもの
- 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)
- その他** 消火器の型番など詳細はホームページ参照

### 【共通事項】

- 問合せ** 予防課(☎51・3115)  
☎ 88264

## 豊橋ほっとメールに登録しましょう

豊橋ほっとメールに登録すると、市内での防災や不審者、特殊詐欺などに関する情報を受信できます。安全安心に役立つ情報ツールとして登録しましょう。登録用メールアドレス(tou@anzen-ansin.net)に空メールを送信する、または二次元コードを読み込んで登録してください。

- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3116)、安全生活課(☎51・2550) ☎ 7263



豊橋ほっとメール

## もしもに備えて身につけよう 上級救命講習

心肺蘇生法や外傷の手当、搬送法などを学びます。

- とき** 12/3(土)、来年1/22(日)、3/6(月)9:00～17:00
- ところ** 中消防署
- 対象** 中学生以上
- 定員** 各15人(抽選)
- その他** 修了証を交付
- 申込み** 各実施日の前月1～15日にホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 消防救急課(☎51・3101) ☎ 76031



# 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。

## 住宅用火災警報器を設置しましょう

冬は暖房器具を使う機会が多くなり、空気が乾燥しているため、火災が発生しやすくなります。就寝中に火災が起きると発見や避難が遅れ、死に至ることもあります。逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、ストーブやこたつの電源を切る、ガスコンロの元栓を閉めるなど、就寝前に火の元を確認しましょう。火災予防の注意喚起のため、11月9日(水)～11月15日(火)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) ☎ 88269

## 反射材を身に付けましょう!

夕暮れ時から夜間にかけて、ドライバーからは歩行者や自転車の動きが見えづらくなるため、交通事故が多く発生しています。反射材を身に付けた歩行者は、黒っぽい服装の歩行者に比べて2倍視認しやすくなることが分かっています。外出する時は、周りに自分の存在を知らせるためにも、明るい目立つ色の衣服を着用し、靴や衣服、カバンなどに反射材を付けて、交通事故から身を守りましょう。

- 問合せ** 安全生活課(☎51・2550)  
☎ 80016



## 自転車などを放置しないでください

歩道や車道に放置された自転車などは、歩行者だけでなく救急車や消防車など、緊急車両の通行の妨げになります。豊橋市は、豊橋・二川駅周辺を自転車や原動機付自転車(50cc以下)の放置規制区域に指定しており、路上に放置された自転車などへ警告し、撤去を行っています。なお、撤去した自転車などの返還には手数料が必要です。自転車等駐車場を利用し、歩道や車道に放置しないようにしましょう。放置規制区域など詳細はホームページをご覧ください。

- 問合せ** 土木管理課(☎51・2507) ☎ 9524





高齢者向けの健康教室や、介護・医療などに関する情報を紹介します。

# シニア



**PICK UP**

## おひとりさま歓迎！ みんなで続ける運動スタート応援講座

足腰の機能低下を防ぐ運動などを学びます。

**とき:**①来年1/6～2/24の金曜日②1/12～3/9の木曜日(2/23祝を除く)13:30～15:30(各全8回) **ところ:**①南部②豊岡の各地区市民館 **対象:**市内在住の65歳以上の方 **定員:**各15人(申込順) **申込み:**11/1(火)～12/16(金)に長寿介護課(☎51・2339) ☎ 77027

## 便利で楽しい! 初心者向けスマホ教室

スマートフォンの基本操作やLINEの使い方などを学びます。  
**時間:**12:30～15:50 **対象:**おおむね65歳以上の方 **定員:**各4人(抽選) **申込み:**11/11(金)(必着)までに第1・2希望日、参加人数(2人まで)、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・マイナンバーカードの所持の有無を、はがきまたはファックス、メールで行政デジタル推進室(〒440-8501住所不要 ☎51・2081 ☎56・5119 ☎ g-digital@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 65017

とき	ところ
12/7(水)、来年1/18(水)	青陵地区市民館
12/14(水)、来年2/3(金)	南稜地区市民館
12/16(金)、来年1/25(水)	東部地区市民館(飯村分館)
12/22(木)、来年2/16(木)	羽根井地区市民館
来年1/12(木)、2/9(木)	南部地区市民館
来年1/20(金)、2/22(水)	二川地区市民館

## スマートフォン高齢者向け講座

**とき:**①11/22、12/20、来年1/24、2/21の火曜日②11/30(水)、12/21(水)、1/18(水) **ところ:**①牟呂②石巻の各高齢者活動センター **対象:**市内在住の60歳以上の方 **定員:**各時間6人(申込順) **申込み:**11/11(金)までに豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301) ☎ 70464

時間	内容
10:00～11:00	電源の入れ方、カメラの使い方
12:30～13:30	アプリの追加方法、インターネットの使い方
14:00～15:00	メール・マップ・SNSの使い方 ※11/22(火)はマイナンバーカードの申請方法、12/21(水)はマイナンバーカードの予約・申込方法(マイナンバーカード持参)

## 暮らしに役立つ 情報コーナー

### 薬剤師の無料訪問サービスをご利用ください

多くの種類の薬を服用していると、管理が難しく、薬を余らせてしまったり、何の薬が分からなくなってしまうことはありませんか。

豊橋市は、豊橋市薬剤師会と協力し、65歳以上の方を対象に、薬に関する困りごとを薬剤師に相談できる「薬剤師の無料訪問サービス」を実施しています。このサービスは、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センターを通して申し込みすることができます。

無料訪問サービスでは、かかりつけの薬局や自宅近くの薬局の薬剤師などが自宅を訪問します。お手元にある薬を正しく服用するためのアドバイスや、薬の整理などを行うほか、3か月後に再度自宅を訪問し、状況の再確認を行います。薬の専門家に相談し、安全・安心に薬と付き合えます。

なお、無料訪問の回数には制限があります。サービスの利用方法など詳しくは担当のケアマネジャーまたはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

問合せ 長寿介護課(☎51・3139)

