

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

ウォーキングアプリ あいち健康プラスを使って運動しよう!

「あいち健康プラス」は歩数の自動計測ができるほか、他のアプリ利用者の歩数がわかる歩数ランキングや、県内の観光名所などを仮想で巡るバーチャルコースなど、ウォーキングを楽しめる機能が搭載されています。また、体重や血圧などをアプリに記録することでポイントが貯まり、貯まったポイントを使って、飲食店などで使える優待カード(まいか)がもらえるほか、記念品が当たる抽選への応募ができます。寒く運動不足になりがちな季節だからこそ、アプリを使ってウォーキングしてみませんか。アプリの使用方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

【問合せ】健康政策課(☎39・9116) 📠 24730

たくさん歩いて健康になろう!



こころが疲れていませんか?

こころが疲れると、眠りが浅くなるなど身体の不調につながります。なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚めて眠った気がしない、十分眠ったはずなのに疲労が残っているなどの症状が2週間以上続くと、こころの病気が疑われる場合があります。日頃から生活リズムを整えて休息の時間を確保し、必要な時は専門機関へ相談しましょう。また、メンタルヘルスに関することや、リフレッシュ方法などの情報を健康増進課のインスタグラムで発信していますので、ご覧ください。

【問合せ】健康増進課(☎39・9145)



アカウント名
toyohashi_kokoro

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:1/17、1/24、1/31、2/7の火曜日(全4回) 10:00~10:50 ところ:下五井地区体育館 対象:18歳以上の女性 定員:20人(申込順) 料金:2,000円 その他:バレトン、らくらくフィットネス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:12/6(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)



健康寿命を延ばそう! 腰痛改善・体力アップ教室

腰痛改善&美姿勢トレーニング教室
とき:1/17(火)、1/24(火)、1/31(火)(全3回)
13:20~14:10

体力アップ教室
とき:1/17(火)、1/24(火)、1/31(火)(全3回)
14:20~15:10

【共通事項】
ところ:牛川地区体育館 定員:各20人(申込順) 料金:各1,980円 持ち物:室内用運動靴 その他:1回500円で体験可。2月、3月も開催。日程など詳細はホームページ参照 申込み:随時、牛川地区体育館(☎53・0950)、総合体育館(☎32・9611) 📠 99144





PICK UP

消防本部と消防団が連携して 年末特別警戒を実施します

地域住民に年末を安心して過ごしてもらうため、12月26日(月)～12月29日(木)に消防車による市内各所の巡回パトロールや広報活動を行います。

問合せ 消防本部総務課(☎51・3111)
☎ 99283

地域力向上講座 学んで高める豊岡地区の防災力

避難所運営ゲーム(HUG)などを体験できます。

とき:1/14～2/4の土曜日(全4回)
10:00～11:30 ところ:豊岡地区
市民館 申込み:12/20(火)までに豊
岡地区市民館(☎61・5632) ☎
23387



空き巣や事務所荒らしにご注意ください

市内では、今年に入ってから住宅や事務所を狙った侵入盗が83件(令和4年9月現在)発生しており、被害に遭った住宅の多くが無施錠でした。空き巣や事務所荒らしの被害に遭わないために、短時間の外出でも必ず施錠しましょう。また、窓やドアの鍵を二重に掛ける、センサーライトや防犯カメラを取り付ける、長期間不在になる場合は、新聞がたまらないよう配達を停止するなどの対策も有効です。普段から、在宅中でも施錠する習慣をつけて侵入盗を防ぎましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550)
☎ 7253



令和4年中の侵入盗の発生状況(9月末時点)

発生総数	83件
・空き巣	26件
・忍込み	10件
・その他	47件

**在宅中でも必ず
施錠しましょう!**

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。

ストーブ火災に注意しましょう

ストーブが原因となる火災は、出火原因の中でも高い割合を占めています。ストーブの近くに布団や座布団、洗濯物など燃えやすいものを置かないようにするほか、カーテンなどが接触しないように置き場所に注意しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) ☎
88743



防火管理講習(①甲種②乙種)

とき:①1/21(土)9:30～16:00、1/22(日)9:30～15:00
(全2回)②1/21(土)9:30～16:30 ところ:ライフポ
ートとよはし 対象:東三河地域在住または在勤の方 定
員:①②あわせて100人(申込順) 料金:①5,600円②
5,100円 申込み:12/21(水)～
12/23(金)に予防課(☎51・
3115)、中消防署(☎52・
0119)、南消防署(☎46・
0119) ☎ 64282

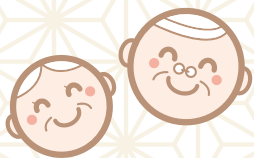


飲酒運転しない・させないを 徹底しましょう

市内では、今年に入ってから飲酒運転による人身事故が3件(9月末暫定値)発生しています。飲酒は、注意力や判断力を大幅に低下させ、交通事故を起こす危険性を高めます。自動車で飲食店などへ行くときは、あらかじめお酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決めておくなど、「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「運転する人に酒を勧めない」「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) ☎ 7237





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

歯科健診を受けましょう

豊橋市では、令和4年度中に76歳になる方へ、歯科健診の受診券はがきを11月に郵送しました。対象者は12月1日(木)から3月31日(金)まで、無料で歯科健診を受けられます。歯科健診は、むし歯や歯周病などの早期発見につながるほか、食べたり話したりするための口腔機能の健康状態も確認できますので、この機会にぜひ受診してください。なお、受診券はがきが届かない方は、お問い合わせください。

問合せ:健康増進課(☎39-9136) ☎ 99084

シニアのための食とお口の健康講座

口の中を清潔に保ち、感染症を予防する方法などを学びます。

とき:1/12(木)13:30~15:00 対象:おおむね65歳以上の方と家族

講師:管理栄養士ほか その他:オンライン会議システム「Zoom」で受講
申込み:12/21(水)までに住所、氏名、電話番号、メールアドレスを長寿介護課(☎51・2339 ☎56・3810 ☎ choju@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 5499



男性のための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:1/24~3/14の火曜日13:30~15:30 ところ:青少年センター 対象:市内在住で65歳以上の男性 定員:各15人(申込順) 申込み:12/1(木)~12/23(金)に長寿介護課(☎51・2339) ☎ 77027



67歳で退職した後、トライアスロン競技を始めた中田さん。高校から大学まで水泳部に所属していたことや、52歳でマラソンを始めていたことが強みになり、競技を始めてわずか数か月後に出場した大会で、年代別1位となるなど、めきめきと上達していきました。今年10月にハワイで開催されたトライアスロン競技世界最高峰の大会「アイアンマン」世界選手権大会への出場、水泳3・86km、自転車180・2km、フルマラソン42・195kmを15時間41分51秒で完走し、見事世界の栄冠に輝きました。中田さんは「来年も出場し、連覇を目指します。目標は86歳で優勝し、世界最高齢記録を更新することです」と力強く話してくれました。



世界一の鉄人で賞



中田 浩司さん(80歳)



いきいき市民に認定します
さまざまな分野で第2の人生を謳歌している皆さんを「いきいき市民」として認定し、表彰します。
問合せ 広報広聴課(☎51・2165)

