



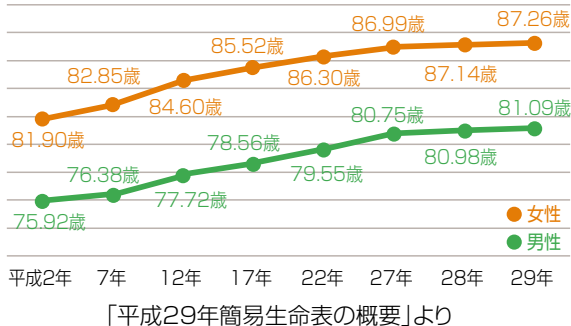
日本人の平均寿命

平均寿命とは、亡くなった方の平均年齢ではなく、各年齢の死亡率などから、その年に生まれた子どもがその後何年生きるかを推計したものです。

厚生労働省が発表した「平成29年簡易生命表の概要」では、日本人の平均寿命は、男性が81.09歳、女性が87.26歳で、男女とも過去最高を更新しました。国際的な比較でも、男性は1位の香港、2位のスイスに次いで第3位、女性は1位の香港に次いで第2位となっています。

なお、平成27年市区町村別生命表の概要で、豊川市の平均寿命は、男性が80.9歳、女性が86.8歳とな

平均寿命の推移



Health and Fitness



● 保健センター ☎ 89-0610
 詳しい情報は

っており、同様に延び続けています。

男女ともに、悪性新生物、心疾患(高血圧性を除く)、脳血管疾患などの死亡率の低下が平均寿命を延ばす方向に働いています。逆に、男性の平均寿命を抑えている大きな原因の一つが糖尿病です。

糖尿病を予防しましょう

豊川市民の糖尿病予備群は、平成21～27年度の6年間で3倍に増えています。健康診査を受けて、糖尿病の可能性を判断するHbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)を確認しましょう。HbA1cの数値が5.6以上の方は糖尿病予備群、6.5以上の方は糖尿病の可能性が高いので、早めに医療機関で受診してください。

長く、健康に暮らしていくために、糖尿病の予防に努めましょう。

産後ケア事業を実施しています

市では、産科医療機関などに宿泊して、心身のケアや育児のサポートを受けられる産後ケア事業を行っています。

実施場所 ▶ 市と委託契約している産科医療機関、助産所

対象 ▶ 市内に在住の生後4カ月未満の子どもとお母さんと、身内などからの支援を得られない、産後の体調不良などにより、自宅での育児に不安のある方(医療行為が必要な方を除く)

内容 ▶ お母さんの心身の疲労回復、乳房のケア、栄養指導などの健康管理、産後の生活についての助言、育児相談、子どものケアなど

利用期間 ▶ 原則最大7日間まで

費用 ▶ 日数などに応じた自己負担あり(生活保護・市民税非課税世帯は免除制度があります)

申込 ▶ 事前に保健センターへ相談してください

産前産後ヘルパー利用費の補助

対象 ▶ 市内に在住で、産前・産後に家事などを行うことが困難な状態にあり、身内から日中に支援を得られない方で、次のいずれかに該当する方

①母子手帳の交付を受けている妊婦の方

②産後60日(多胎出産の場合は180日)以内の方

内容 ▶ 食事の支度・片づけ、生活必需品の買い物、洗濯、掃除、沐浴の準備、お母さんと一緒に行う育児など

利用時間 ▶ 1日1回、2時間以内で、最大45日間まで

補助金額 ▶ 1時間350円

申込 ▶ 母子手帳、印鑑をお持ちの上、事前に直接、保健センターへ

こころの健康講演会

日時 ▶ 2月20日(水) 13:30～15:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 藤田医科大学医学部精神神経科学教授・内藤宏医師による「心を潤す素敵なおせっかい術～老年力と他者への貢献～」と題した講演

定員 ▶ 200人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

その他 ▶ 手話通訳、要約筆記あり

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
女性のための歯っぴー教室	2月22日(金) 13:15~13:30	妊娠を希望する方、妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ パパママ教室	おふる編 2月 4日(月) 13:15~13:30 生活編 2月15日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	2月12日(火) 9:45~10:00	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	2月25日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
双子ちゃん交流	2月 1日(金) 9:45~10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、平成27年4月2日以降生まれの双子・三つ子の保護者	
1歳からの子育て安心教室 ~イヤイヤ期を迎える前に~	2月 5日(火) 9:45~10:00	1歳3カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	
モグモグ教室	2月 8日(金) 9:45~10:00 2月22日(金) 9:45~10:00	平成30年 9月 1日~15日生まれの子ども 平成30年 9月16日~30日生まれの子ども	
親子ピタコチョコ教室	2月13日(水) 9:45~10:00	平成30年 5月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	2月20日(水) 9:45~10:00	平成28年 3月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	2月 8日(金) 13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	2月19日(火) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	2月 6日(水) 9:45~10:00 2月 7日(木) 9:45~10:00	御津福祉保健センター いかまい館	平成30年7月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
育児相談	2月 6日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	2月12日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	2月20日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	2月25日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	2月27日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診(受付時間) 13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	2月 6日(水)	平成30年 9月22日~30日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	2月19日(火)	平成30年10月 1日~11日生まれ	
	2月28日(水)	平成30年10月12日~20日生まれ	
1歳6か月児健診	2月14日(水)	平成29年 7月21日~31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	2月20日(水)	平成29年 8月 1日~ 9日生まれ	
	2月26日(火)	平成29年 8月10日~21日生まれ	
2歳児歯科健診	2月 1日(金)	平成29年 1月21日~31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	2月 7日(木)	平成29年 2月 1日~10日生まれ	
	2月15日(金)	平成29年 2月11日~20日生まれ	
3歳児健診	2月12日(火)	平成27年11月11日~20日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	2月22日(金)	平成27年11月21日~30日生まれ	
	2月27日(水)	平成27年12月 1日~10日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	2月 4日(月) 9:00~10:00~11:00~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
楽ちん栄養バランス教室 (ちよこっとコース)	2月 6日(水) 10:00~11:45	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	2月13日(水) 9:30~10:40~ 2月25日(月) 13:30~14:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
食べ方と栄養相談	2月26日(火) 9:30~10:30~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめる健康体操教室	2月27日(水) 10:00~11:30	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ