

地域包括支援センター ふくろう便り

地域包括支援センターとは

地域で暮らす高齢者の方が、住み慣れた環境の中で暮らし続けていけるための相談窓口です。私たち地域包括支援センターふくろうは八町・松葉校区を担当しています。
今後も地域の方に親しんでいただけるよう、努めてまいります。

まだまだ元気に
暮らしたい！

家族の介護のことで
困っている

認知症や高齢者虐待の
ことで悩んでいる

その他にも聞きたいこと
相談したいことがありましたら
私たちにご相談ください！



↓市役所前電停から見えます！



地域包括支援センターふくろう
豊橋市八町通三丁目12番地 市役所前ビル1F
☎0532-56-0018
営業日：月～土曜日（年末年始除く）
営業時間：午前8:30 ～ 午後5:30

裏面もみてね！



☆ 健康寿命を延ばしていこう ☆



日本は皆さんがご存じの通り、世界一の長寿国です。

2023 年の男性の平均寿命は 81.05 年

女性の平均寿命は 87.09 年

年々延びている状況です。

実は、健康寿命も世界一の水準であり、

男性の健康寿命は 72.57 歳、

女性の健康寿命は 75.45 歳 です。

両方とも世界一を誇る国ではありますが、問題となっているのはその平均寿命と健康寿命との差にあります。

健康寿命ってなに？

健康寿命とは WHO(世界保健機関)が 2000 年に提唱した指標で、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指しています。

2019年に厚生労働省が策定した「健康寿命延伸プラン」では、

○男性 75.14 歳以上 ○女性 77.79 歳以上

を目標にしています。



健康寿命を延ばすには？

◎栄養バランスのとれた食事をする

なるべくいろいろな食材を食べるよう意識していきましょう。

◎睡眠をしっかり取る

健康を保つためにも十分な睡眠をとるように心がけましょう。

◎コミュニティに参加する(居場所や自主グループへの参加)

社会との接点を持つことで、精神的な充実感を得ることができます。

◎無理のない範囲で運動をする

定期的な運動は筋力低下を防ぎ、健康的な身体を作ります。まずは、自分でできる運動(ウォーキングや体操等)から始めてみましょう。

