

# 敬老の日に健康サポート

現代は、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっています。

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。平成25年では、この差は男性9.02年、女性12.40年でした。

健康寿命を延ばすためにも健診を受けることが大切です。敬老の日に、家族の健康を想い、ご家族が健康で長生きできるように、声掛けなどのサポートをお願いします。

## 体すこやか・おさわやか 健診を受けましょう

市では、後期高齢者医療制度被保険者(75歳以上の方、および65歳以上で一定の障がいがある方)を対象に、2種類の健診を行っています。

健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)を延ばすには、早期発見・重症化の予防が大切です。

75歳以上の方の健診は、集団健診から個別健診に切り替わり、市内の医療機関に直接予約することが必要です。75歳以上の方のご家族におかれましては、ご家族が「すこやか健診」「さわやか口腔健診」の2つを受診できるように「予約した?」「受診した?」の声かけなどのサポートをお願いします。

申込  
問合先 市民課  
広報ID ☎35-13003  
1000548

健診名	期間	検査項目	負担金
すこやか健診 (健康診査)	10月31日(月)まで	身体計測、血圧測定、問診、診察、血液、尿検査、該当者のみ心電図検査	500円
さわやか口腔健診 (口腔健康診査)	12月26日(月)まで	問診、歯の状態、咀嚼(そしゃく)能力評価、舌(ぜつ)機能評価、嚥下(えんげ)機能評価、口腔乾燥、粘膜異常、口腔衛生状況、歯周組織の状況	200円

※健診の受診には受診券が必要です。受診券の再発行や健診についてご不明な点は市民課までお問い合わせください。

## 認知症は誰もがなる可能性のある病気です

認知症はさまざまな原因で発症しますが、多くは脳の神経細胞の働きが衰える『アルツハイマー病』と、脳梗塞・脳出血など脳卒中による『脳血管障害』の2つといわれています。

認知症は決してお年寄りだけの病気ではありません。40代、50代でも発症する人もいます。別の病気であることもありますので、「おかしいな」と気づいたら早めに専門の医師の診断を受けましょう。

市では、認知症の前段階といわれている「軽度認知障害」の有無を簡易チェックする「あたまの健康チェック」や「認知症予防教室」を実施しています。お気軽にご参加ください。

日時・場所	内容	定員	申込先
9月29日(木) 午後2時～ 市役所地下市民ホール	認知症予防教室 あたまと体を使った運動と脳トレ	35	福祉サービス公社 ☎36-2940
10月14日(金) 午前9時～ 市役所3階301会議室	あたまの健康チェック	10	地域包括支援センター ☎35-2940
10月17日(月) 午後2時～ 市役所地下市民ホール	認知症予防教室 認知症予防についての 学習会&脳トレ	35	社会福祉協議会 ☎35-0294

**対象** 65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方  
※先着順で定員になり次第締め切りとなります

問合先 高年介護課 ☎35-3178

## 長寿をお祝いし 敬老祝品を贈呈します

市では、敬老の日を迎えるにあたり、次の方に対して祝品を贈呈し、ご長寿をお祝いたします。  
(人数は9月1日現在)

### ◆最高齢者

女性106歳(明治43年生まれ)  
男性103歳(大正2年生まれ)

### ◆100歳を超える方

37人(女性33人、男性4人)

### ◆満100歳になられる方

30人(女性27人、男性3人)

### ◆米寿の方(※)

659人(女性414人、男性245人)  
※数え年88歳の方。米寿の方へは民生児童委員が訪問し、祝品を贈呈します。

問合先 高年介護課 ☎35-3178