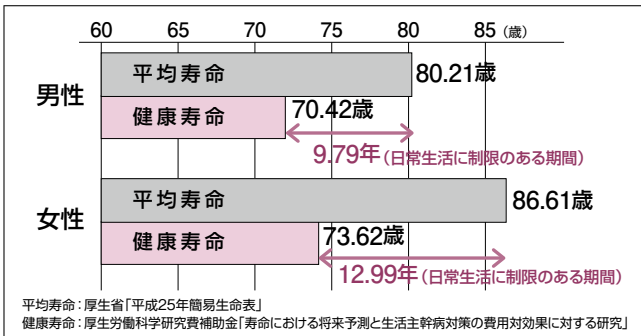


■グラフ3



### 健康寿命の延伸

健康で長生きかどうかを計る目安として「健康寿命」という視点が注目されています。「健康寿命」とは、健康上の問題により日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間を意味しており、男性9.79年、女性12.99年となっています(グラフ3参照)。

介護予防によって健康寿命を長くすることは、いつまでも元気で自分らしく生きることにつながります。

がります。

### 社会参加や生きがいづくりによる介護予防

介護予防とは、要介護状態の発生をできる限り防ぐ(もしくは遅らせる)ことと、要介護状態にあつてもその悪化をできる限り防ぐ(もしくは軽減させる)ことを目指すことです。単に介護が必要な状態になるのを防ぐために行うのではなく、高齢者の方が、いつまでも心身ともに健康で生きがいのある生活や人生を送ることができるようになるために、介護予防に取り組みましょう。

### 市介護予防事業

#### 【ひざ腰元気教室】

自宅でもできる簡単な健康体操を指導するほか、健康に関する学習会があります。

開催は広報紙などでお知らせしますが、団体でのお申し込みがあれば地域の公民館などにお伺いして行います。なお、当教室修了者の自主活動グループも数多くあり、参加者を受け付けています。

**対象** 要介護認定を受けていない、元気な65歳以上の方

申込・問合せ 高年介護課 ☎35-3181

#### 【にこにこ教室】

筋力の低下などにより身の回りのことや家事などが少しやりにくくなった方が、要介護状態になることを予防するため、体操や脳への刺激を高めるためのレクリエーションなどを行います。なお、参加費が必要です(1回500円)。

**対象** 要介護認定を受けていない、虚弱な65歳以上の方

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎35-2940

問合せ 高年介護課 ☎35-3181

外出する回数が減ったり、ほかの人や社会と接する機会が少なくなったりすると、活動量が減り、「心」や「からだ」の機能が低下するおそれがあります。いつまでも自分らしい生活を維持することができるよう、自らが日頃から積極的に外出して地域の活動に参加し、地域の人と交流を図り、「生きがい」や「やりがい」を見つけ自己実現を果たすことで、生涯を通じた「介護予防」を続けることが大切です。

### 住民基本台帳カードの無料交付を行います

#### ●申請受付

10月1日(水)から10月31日(金)の間は、住基カードの交付手数料は無料となります。ただし、住基カードの紛失や破損などの再交付は有料です。

混雑が予想されるため、9月1日(月)から9月30日(火)まで、電話による申請予約の受付を行います。

#### 電話予約の流れ

- ① 平日の午前8時30分から午後5時15分の間に、市民課(☎35-3496)へ電話で予約します。
- ② 予約受付後、住基カードの申請書を郵送します。
- ③ 10月中に申請書を持参のうえ、市民課へお越しください。住基カードを交付します。

#### 交付時に必要なもの

- 本人確認書類(運転免許証やパスポートなど)
- ※ 公的機関が発行する顔写真付きの本人確認書類をお持ちでない方は、後日交付になる場合があります。

#### ●登録印

- 現在お持ちのカード(印鑑登録証・シティカード・住基カード)

※ 暗証番号を設定するため、必ずご本人が窓口へお越しください(代理申請はできません)。

※ 15歳未満や成年被後見人の方は申請できません。

問合せ 市民課 ☎35-3496

#### 住基カード



コンビニ交付サービスが利用できます

#### シティカード



コンビニ交付サービスが利用できません