

## 基本チェックリスト・生活機能評価受診券の送付について

介護予防事業として65歳以上で要介護認定を受けていない方へ、「基本チェックリスト・生活機能評価受診券」をご自宅にお届けします。

介護予防事業とは、現在は介護が必要ではないが、生活の機能が低下する心配のある方（特定高齢者）を早期に発見し、介護予防教室に参加していただくことで、ねたぎりになるのを防ぎ、自立した生活を続けていただくことを目的に行うものです。

受診券が届きましたら、ぜひ受診していただき、特定高齢者と判定された場合は、積極的に介護予防教室にご参加いただきますようお願いいたします。

### ○受診の方法

- 基本チェックリストにご記入いただきましたら、市内かかりつけ医（一部指定外あり）、保健所（要予約）、巡回健診（日程は市報に掲載）、いずれかに提出して受診してください。
- ※ご本人から直接返送していただく必要はありません。
- ご加入の医療保険者が実施する特定健診または後期高齢者健診と同時に受診していただくことを原則としておりますが、健診を受診されない場合や、すでに健診を受診済みの場合等は単独でもご利用いただけます。
- ※この受診券による検査については費用はかかりません。
- ※今年度からは、受診の際に介護保険証の持参は不要となりました。

### ○受診券の送付の方法

- 平成21年4月1日現在、65歳～74歳の国民健康保険加入の方は、特定健診の受診券に同封しています。
- 上記以外の方は、基本チェックリスト・生活機能評価受診券を単独でお送りします。

### ○受診の結果特定高齢者と判定された方には、保健所から介護予防教室のご案内を差し上げます。

介護予防教室の詳細については、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターがご説明しますので、参加ご希望の方は地域包括支援センターへお申し込みください。（担当する地域包括支援センターについてはご案内をご覧ください。）

詳しくは健康増進課 TEL：4869-3053 まで

## ○長寿を祝うあれこれ○

長寿をお祝いすることを、「敬老祝い」「賀寿」などと呼んでいます。

長寿に敬意を表し、これからも元気で長生きして欲しいとの願いを込めてお祝いをするという意味があります。日本には、さまざまな長寿の祝いがあり、一般的に還暦（61歳）、古希（70歳）、喜寿（77歳）、傘寿（80歳）、米寿（88歳）、卒寿（90歳）、白寿（99歳）は、広く知られています。

日本人の寿命はどんどん長くなり100歳を迎える人も珍しくはなく、100歳以上の長寿の祝いもいくつかあります。（下表のとおり）

尼崎市においても\*100歳以上の高齢者の方は、165名おられ、最高齢は、女性で109歳、男性で107歳です。

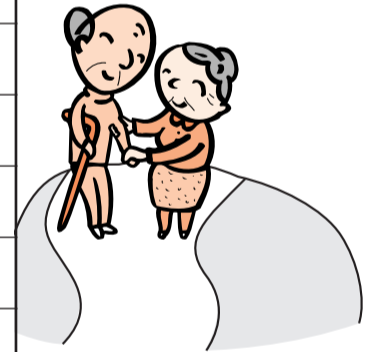
（いずれも今年誕生日を迎えられる年齢）

こうした長寿を祝うあれこれを見ますと、古来より高齢者への感謝の気持ちが大切にされてきたことが伺えます。

（\*）平成21年4月10日調べ

### 【百歳以上の長寿の祝うあれこれ】

☆数え年	お祝いの名称	名称の由来
100歳	百寿・上寿 紀寿・百賀	文字通り「百寿」と書いて「ひゃくじゅ」「ももじゅ」と呼んだり、また、100年は一世紀であることから「紀寿」などの呼び名があります。
108歳	茶寿	「茶」という字に使われている草かんむりの旧字は「十」になり、草かんむりの下は「八十八」に分解することができ、全てを足すと10+10+88=108になることから。
111歳	皇寿・川寿 王寿	皇の字は、まず「白」と「王」とに分けられ白は、「百」という漢字から一をとると「白」になるため、「九十九」、「王」は分解してみると「十」と「二」となることから。
112歳から	珍寿	ここまで長生きされる人は「珍しい」という意味から。
118歳	天寿	「天」という漢字を分けると「一・一・八」となることから。
120歳	大還暦	大還暦は還暦を2周することから。 日本では、泉重千代さんが達成しています。



☆ 長寿の祝いは、数え年で祝いますが、近年では満年齢で祝うことも多くなっています。

### 高齢者に関する市役所のお問い合わせ先は・・・

名 称		TEL
介護保険事業担当課	介護保険制度に関すること	6489-6343
	保険資格と保険料賦課に関すること	6489-6376
	保険料徴収に関すること	6489-6375
	要介護認定審査に関すること	6489-6374
	要介護認定調査に関すること	6489-6922
	保険給付に関すること	6489-6350
高齢介護課		6489-6356
中央支所地域福祉担当		6413-5381
小田支所地域福祉担当		6488-5445
大庄支所地域福祉担当		6419-2941
立花支所地域福祉担当		6427-7778
武庫支所地域福祉担当		6432-5400
園田支所地域福祉担当		6492-1182
健康増進課		4869-3053

### いきいき100万歩運動に挑戦!

#### 毎日歩いて筋力アップ!

尼崎市では、市内在住で65歳以上の人を対象に、ウォーキングを奨励する「いきいき100万歩運動事業」を実施しています。

参加者には歩数を記録できる「貯筋通帳」をお渡しします。

1日1万歩を限度として、ご自身の体力・体調にあわせて取り組み、その日に歩いた歩数を積み立ててください。

100万歩200万歩500万歩1000万歩を達成された人には、記念品を進呈します。

申し込みに必要なものは、介護保険被保険者証及び印鑑です。また、付随事業として、ウォーキング講習会、市内ウォーキングコース大会などを随時実施しております。

お問い合わせは

老人福祉センター福喜園（休館日 金曜日・祝日）  
TEL 6436-6230

または 高齢介護課 TEL 6489-6356 まで