

◆人口 133,521人 (-460人)
【うち外国人1,390人(+60人)】
男 65,837人 (-177人)
女 67,684人 (-283人)
◆世帯 56,562世帯 (+488世帯)
5月1日現在()内は対前年同月比

高齢期を自分らしく過ごすために

見つけよう! 危険な老化のサイン

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

誰でも年齢を重ねていくと心と体の働きが低下していきます。日常生活の中で危険な「老化」のサインを早期に発見し、対応できるかどうかで、その後の生活が大きくかわります。

市では、65歳以上の方に「基本チェックリスト」を送付しています。この「基本チェックリスト」は、自分では気づきにくい心身の衰えをより早く把握するためのものです。まずは、自分で心身の状態を確認してみましょう。



「遊具うんどう教室」

この教室は、公園に設置された健康遊具を使って「5年後も今のまま」を目標に行っています。
※開催日は広報あびこ1日号に掲載します。

介護保険の給付費と認定者数



平成26年4月1日現在、我孫子市の高齢化率は26.5%です。毎年1%を超える割合で増加し続け、介護保険の給付費と認定者数も増大しています。

一人ひとりが介護予防を意識し、早期に「要介護状態への悪い習慣」を改めることで健康寿命*を延ばすことができます。

※健康寿命：元気で自立した生活を送れる期間

要介護状態への悪い習慣



- 最近よくつまずくようになった
転ぶのが怖くて外出しなくなった
食欲がわかず欠食するようになった
気力がわかずふさがちになった
さらに筋力が落ちて立つことも大変になった

寝たきりなどの要介護状態に!

内容を一新しました

65歳以上の方に「基本チェックリスト」を送付します。



皆さんチェックするうな!

我孫子市基本チェックリスト (見本)
結果アドバイス表 (見本)

5月下旬~6月上旬に、市から65歳以上の方(※)に日常生活に必要な機能を評価する「基本チェックリスト」を送付します。

今年は内容を一新し、さらに回答いただいた方全員に7月下旬~8月上旬に「個人結果アドバイス表」を送付します。

日ごろ気づきにくい心身の機能の衰えを把握して、今後の生活を見直すきっかけにしてみましょう。

※要支援・要介護の認定を受けている方および施設入所の方などは対象外です。

市政ふれあい懇談会
ご意見をお聞かせください
市では、市民の皆さんの意見を市政に反映させるため、「市政ふれあい懇談会」を市内各地区で開催します。
今回は、平成26年度に実施する主な事業について説明しながら、市長が皆さんと意見交換を行います。

Table with 2 columns: 日時 (Date and Time) and 場所 (Location). It lists five dates and locations for the public consultation sessions.