

# 高齢期を元気に過ごして 健康寿命を伸ばしましょう!

## ○健康寿命をご存じですか？

健康寿命とは、介護を受けることなく元気に過ごせる期間のことです。県が公表した市内の男性の平均寿命は80.79年、健康寿命は79.36年で、女性の平均寿命は86.88年、健康寿命は83.88年です(図①)。高齢になっても元気に過ごすためには、平均寿命と健康寿命の差「介護を必要とする期間」を短くすることが重要です。

## ○介護認定の状況

市内の65歳以上の高齢者数は28,373人、高齢化率は32.7%でした(令和3年1月現在)。

また、高齢化の進展に伴い、要介護(要支援)認定者数は5,275人(平成31年度末)で、年々増加しています。

初めて介護保険を申請した人の主な原因疾患(図②)をみると、「認知症」が最も多く、ひざや股関節の痛みや変形、筋力の低下などの「筋・骨格系」の疾患、脳梗塞や脳出血などの「脳血管疾患」が多くなっています。

## ○介護予防に取り組みましょう

認知症や脳血管疾患の原因といわれる高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、転倒するきっかけとなる筋力や体力の低下は、介護を必要とする要因になります。

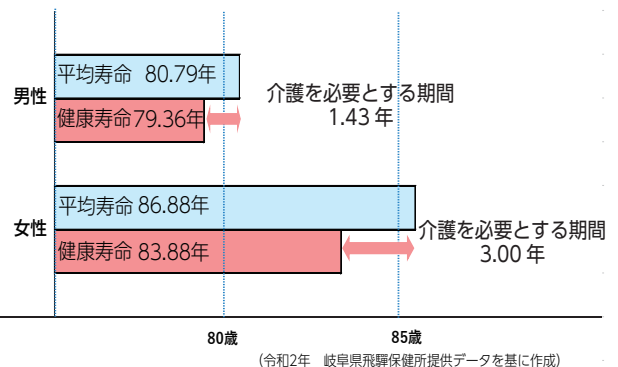
市では介護予防事業として、「ひざ腰元気教室」や「脳力アップ教室」などを開催したり、家でもできる体操の紹介などを行っています(日程などは広報たかやまに随時掲載します)。

健康寿命を延ばして、介護を必要とすることなくいつまでも元気で生活できるように、生活習慣病予防や介護予防に積極的に取り組みましょう。

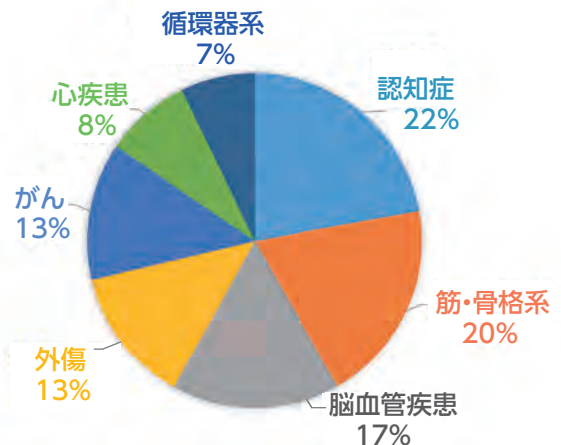


問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200

図①高山市の平均寿命と健康寿命(平成29年)



図②介護保険新規申請者の主な7つの原因疾患の割合(平成31年)



## 介護保険料決定通知書 (仮算定) をお届けします

4月中旬に令和3年度介護保険料決定通知書(仮算定)を郵送しますので、保険料をご確認いただき、納付にご協力をお願いします。

### ■仮算定とは

令和3年度介護保険料は令和2年中の所得をもとに計算しますが、まだその所得が確定していないため、前年度の保険料額を基に保険料を仮に計算(仮算定)します。

所得確定後の7月に再計算(本算定)し、あらためてお知らせします。

問合せ 高年介護課 ☎ 35-3178

2021.4.1

4月から5月上旬にかけて民生委員が高齢者(65歳以上)のお宅を訪問しています。安全安心な生活を守るために世帯の状況や緊急時の連絡先などを確認していますので、ご協力をお願いします。