



元気なうちから 介護予防に取り組もう

高齢者(65歳以上の方)は年々増加しており、高山市における今年4月の高齢者数は26,

シリーズ

介護保険

・・・第3回・・・

介護予防でいきいきと ~いつまでも元気で自分らしく生きるために~

737人、高齢化率(65歳以上の高齢者が総人口に占める割合)は29.2%となっています。

今後とも高齢者の人数と割合は増加し続けると見込んでお

を。目指した身体機能の維持・強化を図ることが大切です。

重要です。そのためには、生活習慣病の予防や重症化の予防に努めるとともに、日常生活の自立

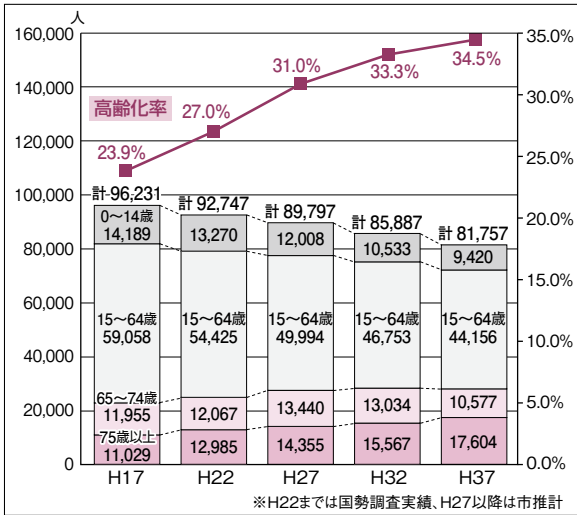
年を重ねても、自分らしく自立した生活を送るため、一人ひとりが介護予防に取り組むことが

また、高齢者の増加に伴い、介護が必要な状態(要介護状態)の方も増えていきます(グラフ2参照)。

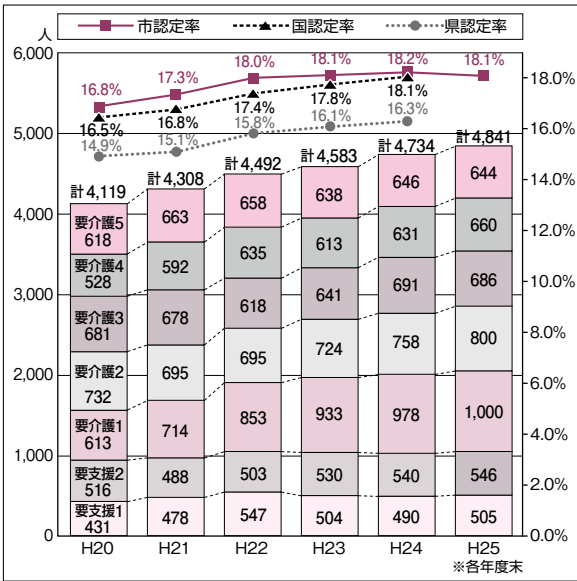
り、特に団塊の世代(昭和22~24年生まれの方)が75歳以上になる平成37年には、高齢化率が34.5%になると推計されます(グラフ1参照)。

り、特に団塊の世代(昭和22~24年生まれの方)が75歳以上になる平成37年には、高齢化率が34.5%になると推計されます(グラフ1参照)。

グラフ1



グラフ2



要があります(窓口では従来どおり使用できます)。

コンビニ交付の利用を希望される方は、住基カードに交換する必要があります(窓口では従来どおり使用できます)。

カードの方は新しい住基カードに交換する必要があります。

カードの裏面に「@○○○○○○○○○○」(7桁の番号)が記載されている

です。

● **利用できる方**
高山市に住民登録があり、住基カードで印鑑登録をしている方

● **コンビニ交付サービスのご利用可能時間**
午前6時30分~午後11時

● **※年末年始および機器メンテナンス期間を除く。**

● **※ただし、税証明書を除きます。**

● **※11月13日(木)からは税証明書も交付します。**

● **なお、これに伴い、市内3カ所にある証明書自動交付機は10月13日(月)をもってサービスを終了しますので、コンビニ交付開始までの間は、本庁市民課の窓口(平日の午前8時30分~午後7時、土日祝の午前9時~正午)をご利用ください。**

● **10月30日(木)から住民基本台帳カード(住基カード)を利用して、全国のセブンイレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマートの対応端末が設置してある店舗で、住民票や印鑑登録証明書、戸籍証明書が取得できるサービス(コンビニ交付サービス)を開始します。**

● **住基カードで住民票などが取得可能に**

● **10月30日から**

● **コンビニ交付サービスを開始**