



## 支え合って 自分らしく いつまでも

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654-8597

### 数字で見る 葛飾区の高齢者

#### 高齢者人口

106,483人

人口に占める割合は約23.7%（平成26年6月1日現在。住民基本台帳による葛飾区の世帯と人口より）

#### 要介護（要支援）認定者数

18,400人

高齢者人口の約17.3%（平成26年6月末現在。厚生労働省介護保険事業状況報告より）

#### 65歳健康寿命

男性80.3歳、女性82.6歳

（65歳の方が、要介護認定を受ける年齢の平均／平成24年統計。東京都保健福祉局調べ）

#### 一人暮らしの高齢者数

15,319人

（平成23年度ひとりぐらし高齢者実態調査報告書より）

グループで運動を楽しんでいる方や、シニア活動支援センターの来所者に聞きました

#### ◇健康に自信ありますか？

はい 20人 いいえ 10人



#### ◇元気の秘訣は？

- ・三味線に合わせて歌を歌う（80歳代・男性）
- ・友達とおしゃべり（70歳代・女性）
- ・体操、脳トレ、山登り（80歳代・男性）
- ・水墨画を楽しむ（70歳代・女性）
- ・カラオケで力いっぱい歌う（60歳代・女性）
- ・どこにでも自転車で行く（80歳代・男性）
- ・孫と会って元気をもらう（80歳代・女性）
- ・寅さんを見てよく笑う（80歳代・男性）
- ・ストレッチやウォーキングを欠かさない（70歳代・女性）
- ・町内会の旅行に参加（80歳代・男性）
- ・食事は野菜を多めに取る（80歳代・女性）
- ・吹き矢で腹式呼吸（80歳代・男性）

#### ◇最近の困りごとは？

足や腰が痛い、物忘れがひどい、介護や病気になったらと思うと将来が不安、家族の介護に不安、家族が認知症気味で心配など、の声が聞かれました。

### 高齢者への 調査結果より

現在かかっている、または治療中の病気がありますか？

ある 82.2%

将来介護が必要になった場合、どのように暮らしたいですか？

介護保険制度や家族の介護を受けながら自宅で暮らしたい 53.7%

身近には、近所の人、友人、家族など、あなたを支えてくれる人がいますか？

いない 10.7%

高齢者総合相談センターを知っていますか？

知らない 45.3%

※いずれも要介護・要支援の認定を受けていない方の回答  
高齢者の生活に関する調査（平成26年3月葛飾区）

### もし何かにお困りの際は、お近くの 高齢者総合相談センターへお電話を！

平成25年度の  
相談件数  
42,222件

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）では、日常の悩みや介護に関する事など、高齢者の生活に関するさまざまな相談に、専門の職員が応じます。まずはお気軽にお声掛けください。また、周りに気になる高齢者がいるといった相談もお寄せください。匿名でのご相談もお受けします。

高齢者総合相談センターの  
詳細や、その他高齢者向け  
情報は4-5面へ！

#### 【相談例】

- ▷最近物忘れが多く、認知症かもしれない
- ▷ヘルパーを頼みたいけど、介護保険の申請ってどうしたらいいの？
- ▷室内の段差につまずいて、転びやすくなった
- ▷一人暮らしが不安になってきた

### “おせっかい”の気持ちで取り組みます

津野瀬まゆみさん  
（高齢者総合相談センター新宿 所長）



足をけがされて日常生活に支障が出てしまった高齢の方がいました。この時、ご本人はセンターのことをご存じなかったのですが、周囲の方がセンターに連絡をしてくださり、そこから訪問することで状況を把握することができました。今では、介護サービスを利用して無事に生活を送ることができています。

地域の方がお互いに“おせっかい”になっていけば、孤立化する高齢者も減ると考えています。そのお手伝いができるよう、高齢者総合相談センターは、今後も地域に根ざした活動を続けていきます。

