

若者の老後も保障される年金制度確立を！

くらんぽん

2024 年 9 月号 発行：練馬高齢期運動連絡会

〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町 5-13-25 吉田方

FAX03-6887-0287

センテナリアン（百歳以上）

練馬区は 404 人

全国では 10 万人に迫る！

センテナリアン（centenarian）とは、「1 世紀以上を生き抜いた」という意味で、百歳以上の長寿者をいいます。厚生労働省は老人福祉法が制定された 1973 年にはじめて全国で 153 人と発表、それ以来毎年 9 月 15 日に全国の百歳になった高齢者、百歳以上の高齢者人口を発表していますが、今年は 10 万人近い人数になるとみられます。その約 8 割が女性です。

練馬区のセンテナリアンは練馬区「世帯と人口（年齢別）」によると 2024 年 8 月 1 日現在下表のとおり 404 人となっています。

100 歳	163 人（男 25 人 女 138 人）
101 歳	103 人（男 10 人 女 93 人）
102 歳	55 人（男 10 人 女 45 人）
103 歳	35 人（男 5 人 女 30 人）
104 歳以上	48 人（男 5 人 女 43 人）

「ひどい」とため息も

光が丘でマイナ保険証学習会

光が丘ボランティアの会ではさる 9 月 8 日、光が丘区民センターで 35 名参加のもと、老問研練馬支部の勝又喜人さんを講師に「困ったもんだ！マイナ保険証」の学習会を開催。参加者の 6 割がすでにマイナ保険証を持っていましたが、マイナカードのねらいが資産も情報も政府が掌握する社会保障個人会計制度をつくこと、詐欺の温床にもなるとの話に参加者から「ひどい」とため息ももれていました。

健康保険証なくさないで!!

はつらつセンターでスマホ相談窓口

60 歳以上を対象に



はつらつセンター光が丘



はつらつセンター関

練馬区では、区内 4 か所のはつらつセンターでスマホの打ちこみ、電話・メールの仕方など使い方で困っている 60 歳以上の区内在住高齢者に施設職員が 1 対 1 で相談に応じるコーナーを開設しています。予約不要で昼休みを除き、相談に応じています。

開館日（月～土）の午前 9 時～正午、午後 1 時～午後 5 時

豊玉	光が丘 2-9-6	03-5912-6401
関	関町北 1-7-2	03-3928-1987
大泉	豊玉中 3-3-12	03-3867-3180
光が丘	大泉学園町 1-34-20	03-5997-7717

第 11 回 ZOOM お茶の間勉強会

認知症施策推進基本計画のポイント

MCI を含め 1400 万人に迫る認知症はいまやだれもがその可能性があるものとして、国、自治体、企業、市民あげて、なっても安心して暮らせる社会をめざすことになりました。確定した国の計画を知りましょう。

とき 10 月 4 日（金）20 時～21 時

運営 練馬高連・老問研練馬支部

ミーティング ID: 823 0456 8540 パスコード: 810074

住まいのご相談は東京土建へ

東京土建は練馬区で 65 年続く建設業者の組合です
住まいのことなら信頼できる身近な組合へご相談ください

～地域のための相談活動～

毎年、区内各地で「住まいづくり」をテーマに、地域のみなさんと交流しながら、建築、リフォームなどの住宅相談に応じています。



～地域のための防災活動～

災害時のインフラ整備、人命救助など、建設業者の組合として力を発揮すべく、日頃から地域の防災活動と連携をすすめています。



東京土建一般労働組合練馬支部

東京都練馬区中村北 1-6-2 TEL: 03-3825-5522

9月21日は世界アルツハイマーデー・月間 練馬区認知症月間



共に生き ともに歩もう 認知症



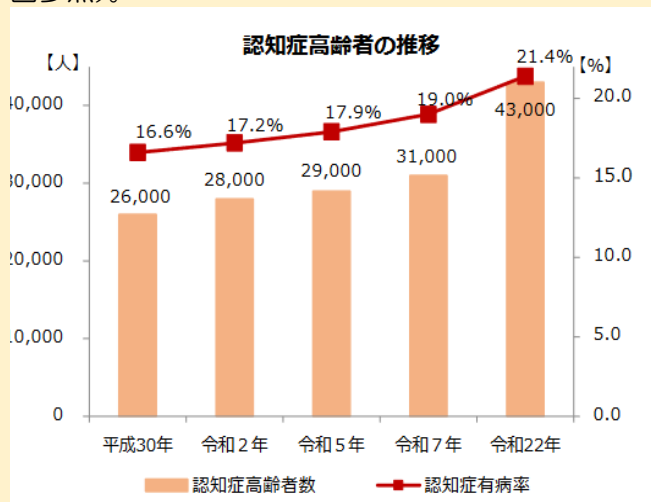
世界アルツハイマーデー
(認知症の日)

9月21日は世界アルツハイマーデー（認知症の日）です。 公益社団法人 認知症の人と家族の会

1994年、国際アルツハイマー病協会（ADI）は、WHOと共同で毎年9月21日を世界アルツハイマーデー、9月を世界アルツハイマー月間と定め、世界でもわが国でも全国一斉に街頭での宣伝活動をしています。

区内の認知症高齢者2万9千人 2040年には4万3千人に

練馬区は2023年1月現在、練馬区の認知症高齢者は約2万9千人と推計していますが、2025年には3万1千人、2040年には約4万3千人に増加すると見込んでいます（下図参照）。



また、区の要介護認定者（約3万人）の約8割に認知症の症状があり、5割超の方が見守りなどの日常生活上の支援を必要としているとされ、介護者も含めた行政の施策充実が急務です。

（図は練馬区第8期第7回介護保険運営協議会資料より）。

吉田章東京社保協会長が保険証問題で講演

さる9月2日、サンライフ練馬で老問研練馬支部も参加する実行委員会主催で保険証緊急学習会が吉田章東京社保協会長を講師に開催され、70名が参加しました。

認知症相談年1万件超

区内地域包括支援センター

区内の地域包括支援センターには認知症支援地域推進員が配置され、認知症に関する相談に応じていますが、医療・福祉制度の後退、自己負担増などもあり、件数は年々増加、現在は年間1万件をはるかに超えているとみられます。

2021年度に地域包括支援センターに寄せられた認知症相談の内訳

相談内容	件数（延べ）
医療に関する相談	1,560件
入院に関する相談	588件
症状および対応に関する相談	3,629件
生活支援・介護保険サービス	3,563件
その他	3,906件

練馬区在宅療養推進協議会認知症専門部会2022.10.27資料

練馬高連発行100円パンフ（12頁）発売中です。

トラブル続きの危険な
マイナ保険証 はごめんだ

いままで通り
保険証を残そう!

いままで通り
保険証を使います

いままで通り
保険証を使います

スマホに貼ろう
お薬手帳に貼ろう

練馬高齢期運動連絡会・全国老人福祉問題研究会練馬支部発行

暮らしに困ったときお気軽にご相談ください

あなたの暮らしに役立つ

練馬生活と健康を守る会

Tel/FAX03-3991-1985