

笑顔でくらし

岡山市 地域包括支援センター

認知症の相談窓口

医療・福祉の専門職が

総合相談窓口

相談したいとき

地域包括支援センター
認知症が疑われる方や認知症の方及びご家族等の
相談内容に応じて医療・介護へつなぐ等の支援

健康で元気に過ごすために早めに気づいて早めに予防!

将来発生する可能性のある
介護にかかる費用負担額は、
1人平均約500万円と言わ
れています。
健康な期間を少しでもばす
ことで、将来の負担を減らす
ことができるかもしれません。

月々の介護費用平均8.3万円
介護期間平均4年1か月から算出
生命保険文化センター
「生命保険に関する全国実態調査」

フレイル
健康チェック

〈おおむね65歳以上対象〉

フレイルとは、年齢とともに心身の活力
「介護が必要」と「健康」の

早期に適切

まずは

55歳以上シニアの
セカンドキャリアづくりをサポート

無料

シニア専門の就労相談

封筒にはシルバーカードが入っています。

岡山市「シルバーカード」の活用について（お知らせ）
時下、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
岡山市では市内にお住まいの65歳以上の方に、「シルバーカード」をお届けしています。

令和6年4月

- 1 今回「シルバーカード」をお送りする方
令和6年度中に満65歳以上になる方（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ）
「シルバーカード」は誕生日以後、65歳になってからご使用いただけます。
- 2 「シルバーカード」の説明、利用方法
＜カード＞（表面の正面）

※ 岡山市シルバーカード

氏名	
性別	
生年月日	
交付年月日	

（表面の裏面）

住所	
〒	
電話番号	
緊急連絡先	
緊急連絡先	
緊急連絡先	

（見開きの左）

（見開きの右）

ご記入ください。
かかりつけ医や緊急時の連絡先
を所定の欄にご記入くださ
外出時の事故など
常に携

岡山市消費生活セン
(086)803-11
平日 9:00～16:00

電話予約に
注意!