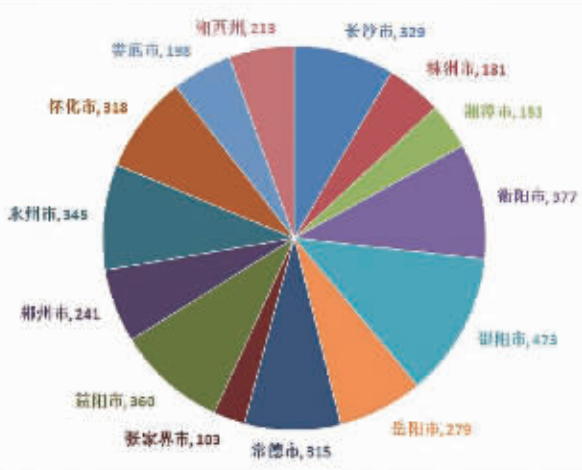


2023年度湖南省老龄事业发展统计公报发布

全省共有百岁及以上老人3883人



▲各市州60岁及以上老年人口数
◀全省百岁老人分布图

五大行动敬老爱老
2024年湖南省“敬老月”活动启动

扫码看视频

10月11日是我国传统节日重阳节，也是第15个法定“老年节”，“湘情敬老、温暖同行”2024年湖南省“敬老月”活动启动仪式在湖南省展览馆举行。活动期间，湖南将开展老年（老干部）大学才艺赛

事、“法律服务助老护老行动”等系列活动，提升敬老爱老的氛围。

作为全国10个中度老龄化省份之一，2023年末，湖南常住人口6568万人。其中，60岁及以上老年人口1460.4万人，占全省常住人口总数22.24%。

面对老龄化挑战，湖南省委、省政府积极应对，坚持以老年人中心，构建老年友好型社会，不断完善“社会保障、养老服务、健康支撑”三大体系建设。

启动仪式上，获评全国示范性老年友好型社区书记代表集体宣读了“老年友好型社会创建”倡议书，彰显了湖南省深入基层，全力打造老年友好型社会的决心。

活动现场还为银龄教师、三湘助医、科技下乡、银龄安康等“银龄行动”志愿者团体授旗。同时，揭晓了湖南省首批老龄科研基地名单并授牌，还为第二批五星级养老机构授牌。

今年10月1日至10月31日，被民政部确定为敬老月。

敬老月期间，湖南将动员社会各界力量，围绕走访慰问特殊困难老人、开展文化活动、优化为老服务、普及健康知识、强化宣传倡导等五个方面，开展一系列活动。

其中，将支持举办老年（老干部）大学才艺赛事；开展“重温经典”频道进养老机构活动；深入开展“法律服务助老护老”行动；组织省内知名医疗机构优势科室专家，深入社区开展健康义诊活动；广泛宣传老龄工作政策，大力营造敬老爱老氛围。

本次启动仪式由省老龄委、省民政厅主办，长沙市民政局、快乐老人报社、中南国际会展承办，省教育厅、省卫健委、省科协、中国人寿湖南省分公司协办。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱

10月11日，湖南省老龄委、省民政厅发布《2023年度湖南省老龄事业发展统计公报》，截至2023年末，湖南省60岁及以上老年人口1460.4万人，占全省常住人口总数22.24%，较上年度上升1.4个百分点。其中，80岁及以上高龄老人213.07万人，百岁及以上老人3883人。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱



扫码看视频

城乡居民大病保险已补偿82.88万人次

2023年，全省60岁及以上城乡低保对象61.06万人。其中，城市低保平均标准657元每人每月，农村低保平均标准不低于5849元每人每年。

2023年，全省城市和农村特困人员平均基本生活标准分别为10334元每年和7235元每年。

2023年，全省包括老年人在内的城乡居民大病保险已补偿82.88万人次。

2023年，全省共有181.69万适龄老年人参保老年人意外保险，参保率12.44%。政府为特殊困难老年人购买意外险103.1万人。

全省共有养老床位35.52万张

2023年，定点护理机构61家，参保人员502万人。截至2023年年底，3327人享受长期护理保险待遇。

截至2023年底，全省共有养老服务机构1883个，全省社区养老机构和设施27278个，全省共有养老床位35.52万张，其中机构养老床位20.15万

张，每千名老人养老床位数达24.32张。

全省有医养结合机构259家，其中医疗机构开展养老服务的127家，养老机构设立医疗机构的95家，社区嵌入式医养结合机构13家。

全省推进既有住宅加装电梯5856部

2023年，全省轨道交通和公交车为65周岁以上老年人68170.3万人次实行免票优惠。政府财力支持的各级各类展览馆、美术馆、科技馆等公益性文化设施，各风景名胜区、自然保护区等景点，凡收取门票的，对60至69周岁老年人实行半价优惠，对70周岁及以上老年人实行全免。

2023年，为7213户老年困难残疾人家庭进行无障碍改造，为35779名老年残疾人开展辅助器具适配服务，服务率达93.2%。全省推进既有住宅加装电梯5856部。结合城镇老旧小区改造加装电梯实施适老化、无障碍改造小区193个。

老年人如何养生，活出健康长寿

这份“老年健康指南”请收好

我国65岁以上老年人口已接近2亿人，老年人如何提高自身的身心健康？国家注册营养师、湖南省胸科医院主任医师唐细良支招。

盲目吃素，可能诱发一些疾病

近年来，不少老年人纷纷加入“素食”大军。虽然说老年人吃得清淡一些无可厚非，但如果没有弄明白“清淡”的真正含义就盲目地吃素，不仅会导致营养不良和蛋白质缺乏等问题出现，甚至还可能诱发一些疾病出现。

唐细良提醒，老年人应该注意饮食的均衡和多样化，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。此外，维生素C、维生素E和锌等营养素也对免疫系统的正常功能有着重要的作用。

运动太“强劲”，警惕关节退化

不少老年人经常在晚饭后去跳广场舞，有的节

奏还相当“强劲”。但老年人的关节、韧带、肌肉弹性都不如年轻人，协调性也在退化。

“适量的运动可以促进循环系统和呼吸系统的功能，增强免疫系统的活性。”唐细良介绍，老年人可以选择适合自己能力的运动方式，如散步、快走、体操、太极拳、瑜伽等动作缓慢柔和的运动方式。

遇到情绪问题，学会改善心情

“老年人的情绪状态对身心健康有着直接的影响。”唐细良表示，老年人身体机能减退、退休后社会角色转变、慢性病困扰等因素让一些老年人产生焦虑、抑郁、孤独等不良情绪，如果得不到及时排解，则有可能出现心理问题。

家人要给予老年人更多关怀，在关注老年人身体健康的同时，还要关注老人的心理需求，对家中老年人的心理、行为表现及躯体变化予以重点关注。

唐细良提醒，老年人还应定期接受健康检查。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 杨正强

湘情敬老

健康提示

汝城离退休干部
重阳节探寻红色记忆

三湘都市报10月11日讯 九九重阳日，人间重晚情。10月11日郴州市汝城县委编办组织开展重阳走访慰问暨红色教育活动，为退休干部送上节日的温暖和问候。

当天，退休干部们来到沙洲“半条被子的故事”主人公徐解秀的老屋，大家观场景、看图文、品故事，重温入党誓词，重温红色岁月，弘扬红色文化。参与活动的退休干部纷纷表示这次重阳活动办得很好，既受到了革命传统教育，又愉悦了心情，“我们将不忘初心，牢记使命，继续奉献余热”。

汝城县委编办表示，在今后的工作中，将持续了解老同志生活需求，帮助他们排忧解难，不断提升服务的能力和水平，推动各项政策落实到位，不断提升老同志的幸福指数。

■通讯员 曾文君