



# リタイア世代のみなさん めざすまちづくり 一緒に考えましょう! やりましょう!

「人生100年時代」と言われるようになりました。しかし、寝たきりや認知症などの不安があり、「長生きしたくない」という人もいらっしゃいます。

「人生100年時代」を本当に喜べるまちにしておくためにはリタイア世代のみなさんが、寝たきりにならない、歩く、動くことが必要です。そうした行動が、地域のためにつながると、自身も豊かになり、活力ある長久手に変わっていきます。

問 総合政策課 ☎56-0634

## 長久手市は、市民のみなさんと一緒に 事業運営をしたいと考えています

2019年度に市役所が行う行事、事業の数を調べたところ、広報に掲載しているものだけでも約1,000の事業がありました。

2020年度は、市民のみなさんと市職員が共に企画運営に携わり、今まで以上に市民の力で実施できないかを一緒に考え、見直しを進め、可能なものから市民主導型へ順次切り替え、めざすまちの姿に近づけるための準備の1年としていきます。その上で、市民の力でできないものであれば、事業によっては2021年度以降の事業の見直しや中止、廃止も視野に検討していきます。

4月号以降、広報に掲載される行事等には、運営に必要な人数等を書き入れていきます。

市役所からも参加者に対し、運営側に回っていただけないか声掛けをさせていただきます。みなさんのご協力、参加をお願いします。

お母さんは、友達との付き合いや地域活動で楽しそう。  
お父さんはそんなお母さんに「どこ行くんだ? 何時に帰ってくるんだ?」と言っているらしい。  
お父さんにも現役時代のように、毎日出かける場所や用事があるといいんだけど…。



## 「人生100年時代」のめざすまちの姿

### 役割と居場所があるまち

市が主催する行事等にお客様として参加するのではなく、いずれは運営側、支える側になっていただきます。お客様から卒業することも、「人生100年時代」に備える方法の1つだと考えます。市は、社会参加の場を提供し、黒子として支えていきます。

### 助けがなかったら 生きていけない人は全力で守る

職員が準備や運営していたことを市民に委ねることで、職員には時間が生まれます。その時間を、引きこもり等の課題解決に充てることで、役所組織の縦割りを脱却し、新たな施策に取り組み、誰一人取り残さない「長久手」を実現していきます。

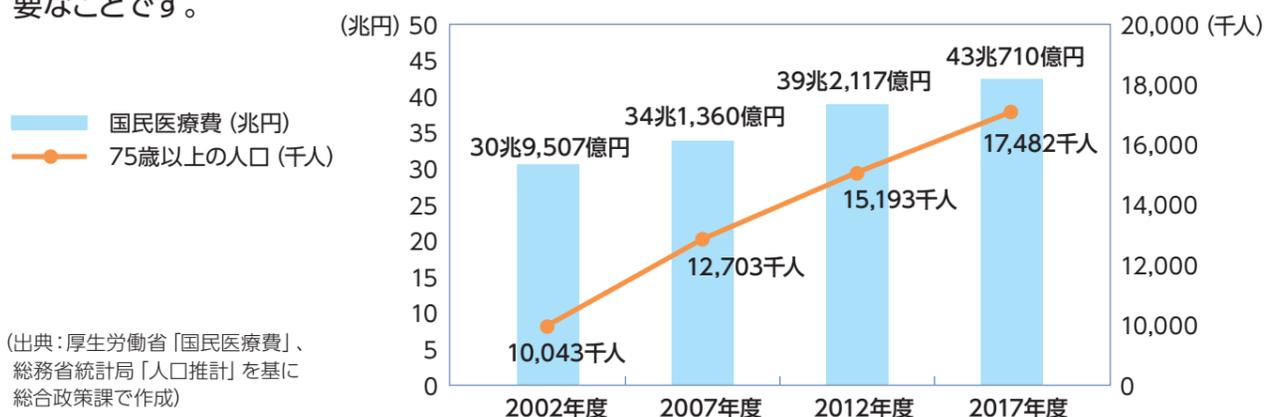
## 高齢者だけの問題ではないんです!

厚生労働省の統計「国民医療費」によると、2017年度の国民医療費は、約43兆円でした。同年の国家予算が約100兆円でしたので、いかに多くの医療費がかかっているかがわかってと思います。

### 医療費のうち、75歳以上が約4割を占めています。

団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)になる2025年は目の前です。その後も高齢者の増加に伴い、国民医療費が爆発的に増加していくことが予測されます。

本市でも、今後は後期高齢者の増加が見込まれ、税金の伸びは期待できません。一方で高齢者の医療費が増えれば、限られた予算の中で、子ども等に係る予算を潤沢に確保することが難しくなります。平均寿命が延びる中、高齢者が元気であることは、持続可能な地域をつくるために必要なことです。



## 「フレイル」ってなに!?! ~早く気付くことが元気を保つ秘訣~

誰でも年を取ると、だんだんと筋力や認知機能、心身の活力が低下し、次第に外出する機会も減り、病気でなくても手助けや介護が必要になります。こうした状態をフレイル(虚弱)と呼び、社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口であることがわかってきています。

フレイル状態にあることに早く気付いて対策を行えば、元の健全な状態に戻る可能性があると言われています。フレイルの予防には以下のことが有効です。

### ① しっかり食べて栄養状態を保つ ② 口腔機能の維持・よく噛む

### ③ 運動・動く

### ④ 社会参加

みなさんが“お客様”ではなく、身近な場所(地域共生ステーション、老人憩の家等)で、自分達でやれることはないでしょうか。

例えば…

- 資源ごみの回収を集会所、共生ステーション等で行う(リサイクル化の促進、ゴミが出せない人の見守り)
- 子どもの見守り、地域で子育て
- サロン活動



保育園おたすけたい