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。

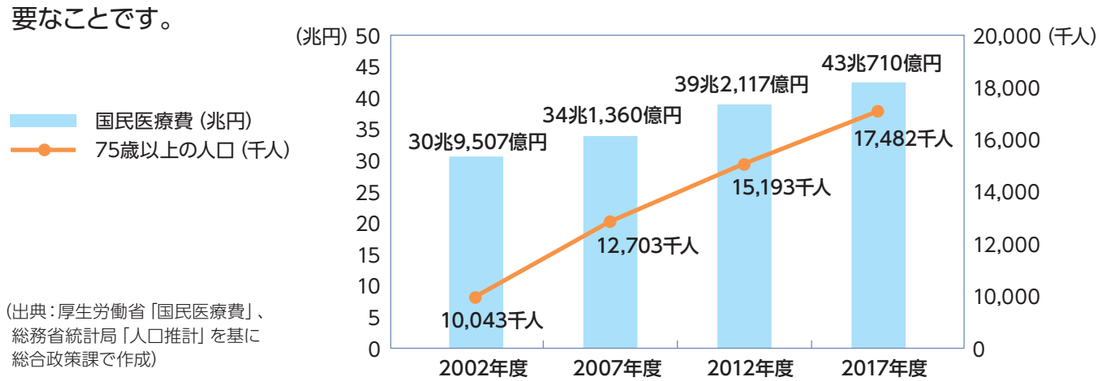
高齢者だけの問題ではないんです！

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ると思います。

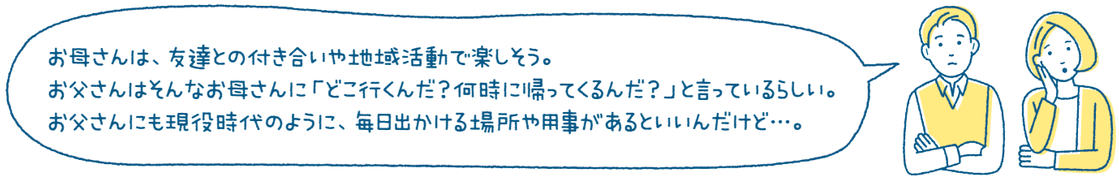
医療費のうち、75歳以上が約4割を占めています。

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、税収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、高齢者が元気でいることは、持続可能な地域をつくっていくために必要なことです。



（出典：厚生労働省「国民医療費」、総務省統計局「人口推計」を基に総合政策課で作成）



「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。

「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、元の健常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。

❶ しっかり食べて栄養状態を保つ　❷ 口腔機能の維持・よく噛む

❸ 運動・動く
❹ 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