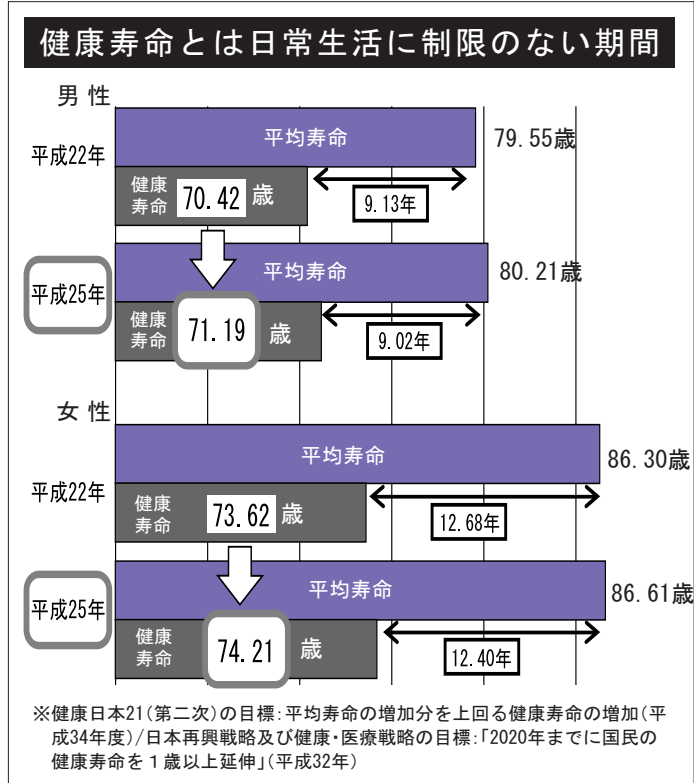


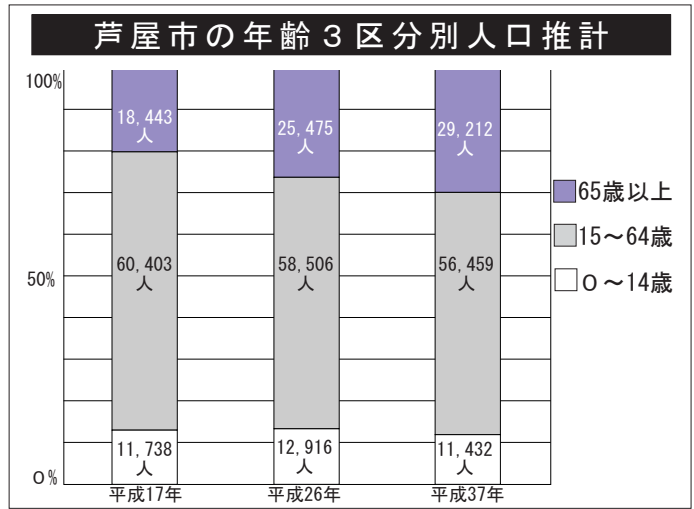
発行/ 芦屋市役所 ☎31-2121
〒659-8501 芦屋市精道町7番6号

問い合わせ
高齢介護課 ☎38-2044
高齢福祉係 ☎38-2046
管理係 ☎38-2024
介護保険事業係 ☎38-2024

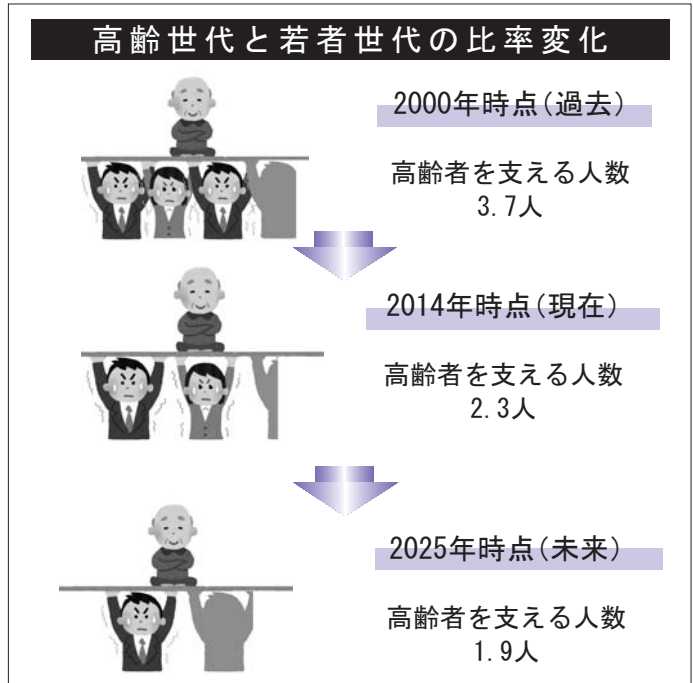
【図表1】



【図表2】



【図表3】



のばそう！健康寿命

問い合わせ 高齢介護課 ☎38-2044

日本人の平均寿命は、男性が80.21歳、女性が86.61歳(厚生労働省「平成25年簡易生命表」)と、男性、女性とも世界トップクラスとなっています。また、65歳以上の高齢者の総人口に占める割合(高齢化率)は世界に類を見ない速さで増えており、2060年には39.9%に達すると予想されています。こうした高齢化に伴って、認知症や生活習慣病、関節疾患などのために介護が必要となる高齢者が増えており、超高齢社会に対応するためには、単に長生きをするだけでなく、いかに「健康寿命」を伸ばすかが国を挙げて大きな課題となっています。

本市も、国と同様の傾向があります。健康寿命について、考えてみませんか。

健康で長生きしたいと皆さんが願う一方で、体の不調を感じるかたが年齢を重ねるとともに増えてきます。

健康寿命とは、健康上の問題がなく、自立した日常生活を送ることが出来る期間の平均年数のことです。平成25年時点で全国の平均寿命と健康寿命の差は、男性で9.02年、女性で12.40年と示されており、この期間は介護や医療が必要となる可能性が高い期間となります。【図表1】

今後、平均寿命がますます延び、健康寿命との差が大きくなれば、医療や介護が必要な期間も増えることにつながります。日本の高齢者(65歳以上)の人口と同様に、本市の高齢者人口も増え続けており、今後も増えていくと推計されています。【図表2】

介護保険料は市民全体の介護サービスの利用量に応じて決まります。医療・介護の担い手となる現役世代の割合が減少している中で、医療・介護を必要とする高齢者の割合が増えると、介護保険料などの社会保障の負担も増加します。本市においては、2000年では1人の高齢者に対して、3.7人の現役世代で支えていましたが、2014年現在では2.3人の現役世代で支えており、2025年には1.9人で

健康寿命ってなんでしょう？

支えることになり、若い世代にもたらす深刻な影響が懸念されます。【図表3】

疾病予防と健康づくり、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を縮めることができれば、ひとりひとりの生活の質の低下を防ぎ、さらに介護保険料などの社会保障負担の軽減にもつながります。

楽しく健康づくりをはじめませんか

今は元気だから介護予防は必要ないと思いのかたでも、加齢に伴う生理的な変化は皆さんに起こります。

しかし、健康づくり・介護予防に取り組むことで、今の身体の状態を維持・改善することができます。「物忘れがひどくなって日常生活が送れなくなる」とは、「年をとれば仕方ないこと」と思っ

てはいませんか。

体を動かすことによつて身体の機能が低下するのを遅らせたり、逆に機能を向上させることができます。

来年も再来年も元気であるために、健康づくり・介護予防に取り組まませんか。

介護予防センターとは

介護予防センターは、福祉センターの2階にあります。高齢者のかたが、いつまでもいきいきと充実した生活を送っていただくことを目的とした、介護予防の拠点となる施設です。

運動機能向上のためのトレーニングの提供や、口腔機能の低下の恐れのあるかたへの口腔ケアの助言・食べ方等の訓練、食事に関する助言など適切な介護予防事業が受けられるように支援します。開所中は自由に利用できるマシントレーニング・グループエクササイズを実施しています。(利用登録が必要です。)

また、65歳以上であればなたでも参加できる、さわやか教室も実施しています。(広報紙等で参加を募集しています。)

「介護予防」だけでなく「健康づくり」「友達づくり」のためにぜひご利用ください。

問い合わせ

介護予防センター ☎310628

