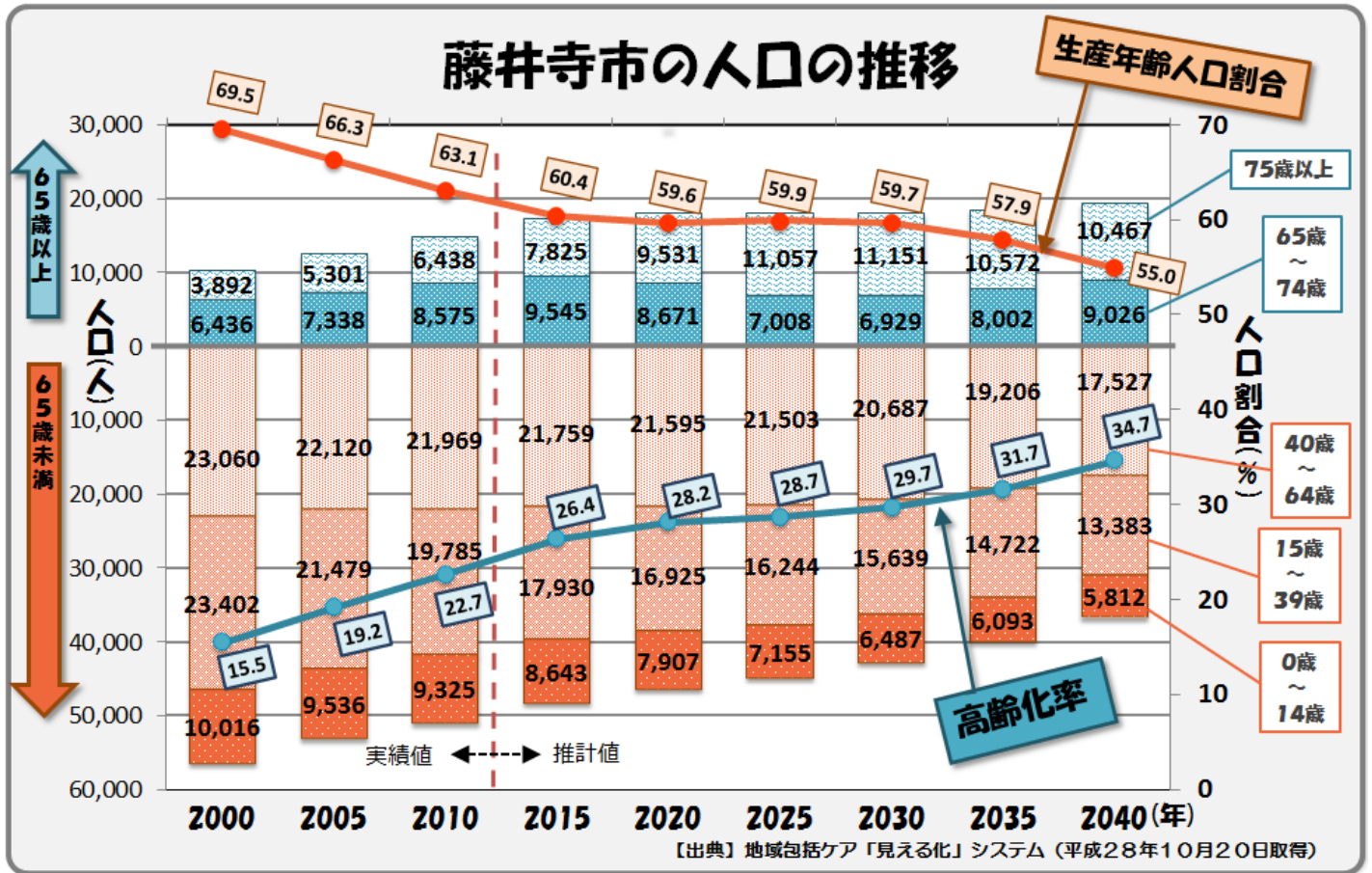


いつまでも元気ハツラツな生活を楽しめるよう、ヨボヨボを予防しましょう

# Let's★ヨボヨボ予防!

高齢介護課  
総務担当 1階③番窓口  
☎939・1164



## ～25年後、市民の3人に1人は高齢者に～

65歳以上の人口と、65歳未満人口のバランスは今後どうなるでしょうか。

図のように、市全体の人口は減っていく中で、高齢化率は上昇し続け、2035年(平成47年)には30%を超えますが、15歳から64歳の生産年齢人口割合はどんどん減っていきます。介護保険制度が始まった2000年(平成12年)当時は、1人の高齢者を現役世代4.5人で支える構造でしたが、2040年(平成52年)には1人の高齢者を支える現役世代はわずか1.6人しかいない状況になると予想されています。

健康寿命に関する研究によると、大阪府では「自分が健康であると自覚している期間」は、女性平均73.6年、男性平均69.9年なので、平均寿命との差で「日常生活に制限のある期間」は、女性平均13.7年、男性平均9.3年とされています。その期間は今まで通りの自由な生活を送ることが難しく、医療や介護を受けることが多くなるので、負担も大きく増えることになります。

介護予防の効果はすぐには出ません。体操や日々の散歩など、少しでも体を動かす機会を持つように意識して、いつまでも自分らしい生活を送るようにしましょう。

