

目 次

提言の要旨	1
はじめに	2
第1章 高萩市が目指す生涯現役とは	2
1. 高萩市の概要	
2. 生涯現役都市 高萩	
3. 生涯現役に対する市民の意識	
第2章 高齢者を取り巻く現状と将来の見通し	4
1. 高齢者人口の割合と世帯の状況	
2. 人口推計による将来の見通し	
3. 介護保険事業の現状	
4. スポーツが軽視されている現状	
第3章 スポーツの必要性	6
1. 生涯スポーツ社会の実現に向けて	
2. 身体活動と運動の重要性	
第4章 身体活動と運動の現状と課題	7
1. 運動する場所の減少	
2. 歩数の減少	
3. 運動する機会の欠如	
第5章 「生涯現役都市 高萩」実現のために	8
第6章 政策提言	9
【施策1】	
運動する場所を確保するための小・中学校施設の共同利用へ向けた取り組み ～学校施設を「開放型」から「共同利用型」へ～	
● 高齢者が運動するための場所づくり	
● 介護予防事業を行うための場所づくり	
【施策2】	
日常生活における歩数を増やすための取り組み	
● 「GenTAKA ^{ゲンタカ} ロード」の設置	
● 「GenTAKA ^{ゲンタカ} 歩 ^ポ イントカード」の導入	
むすびに	14



高萩市キャラクター
「はぎまる」

提言の要旨

スポーツが導く、げんき！高萩づくり ～生涯現役社会を目指して～

背景	<p style="text-align: center;">超高齢社会 ⇒ 社会保障費の増加 ⇒ 生涯現役都市宣言</p> <p>高萩市の高齢者が人としての尊厳と自尊心を保ち、生涯にわたり現役生活を実践し、いつまでも心身共に現役で豊かな人生を過ごすためには？</p>
現状	<ul style="list-style-type: none">○全国平均より高い高齢化率○高齢者のいる世帯のうち、約半数が高齢者のみの世帯○介護保険第一号被保険者に占める要支援・要介護認定者数の急増○「生涯現役は必要」と思う人の割合が高い○スポーツを定期的にする人の割合が低い○健康のため運動に取り組んでいる人の割合が低い
課題	<ul style="list-style-type: none">●「気軽に」「安全に」運動する場所を確保する必要がある●日常生活における歩数を増やす必要がある●運動を始めるきっかけづくりが必要である

提言

◆高齢者が体を動かすことでいつまでも元気に過ごすことを目指す
『生涯現役社会』へ向けた政策提言

施策①
**運動する場所を確保するための
小・中学校施設の共同利用へ向
けた取り組み**
～学校施設を「開放型」
から「共同利用型」へ～

施策②
**日常生活における歩数を増やす
ための取り組み**