

## 目 次

提言要旨	1
はじめに	2
第1章 高齢化の現状	2
1 日本的人口構成の変化と高齢化の進展	
2 高齢者のいる世帯の状況	
3 要介護（要支援）認定者の状況	
4 高齢者の生活様式	
第2章 要介護認定者を増やさないための取り組み	5
1 介護予防事業について	
(1) 要介護（要支援）となる原因と対策	
(2) これからの介護予防のかたち	
2 先進地事例の考察	
(1) 埼玉県和光市の事例	
(2) 埼玉県志木市の事例	
3 班員所属の市町の現状と課題	
(1) 高齢化の推移と要介護認定者の状況	
(2) 介護予防事業における課題	
第3章 健康で安心して暮らすことのできる地域づくり	9
1 〔提言1〕高齢者の役割と活動の場をつくり出す	
(1) 市民協働によるウォーキングコースづくり	
(2) 子ども見守りウォーキング	
2 〔提言2〕継続的な活動を促す仕組み（環境・制度）をつくる	
おわりに	14

# 提言要旨

気付かぬうちにみんなが健康になれるまちづくり  
～高齢者が外に出かけたくなるまちを目指して～

現状

一人暮らしの高齢者が増える

家から出かけなくなる

健康を害す

体が弱まる

要介護認定者、介護給付費の増加



課題

要介護認定者を増やさないための取り組みが必要である

政策提言

提言1 高齢者の役割と活動の場をつくり出す  
→世代間交流を取り入れた事業

提言2 継続的な活動を促す仕組み（環境・制度）をつくる  
→ポイント制度を取り入れた事業  
「健康倍増ポイント事業」