



高梁市社会福祉協議会川上支所
いしかわ きよみ
石川 喜代美 さん

高梁市の高齢者は皆さんお元気！ いきいき交流館には明るい笑い声が響いています。

「皆さん、とってもいきいきと明るくて、私たちの方がいつも元気をもらってるんですよ」。

市の健やか高齢者生きがい支援事業の委託を受け、生きがいデイサービスを実施されている高梁市社会福祉協議会 川上支所の石川さんはそう話されます。

「ここに来られる方は、一人暮らしや高齢夫婦の世帯がほとんどです。日中、自宅で話し相手もない方もおられますが、ここで皆さんとお話ししたり、手芸やビリヤードなど、知識や経験を生かして楽しんでいる様子を見られるのが、私たちスタッフにとってもうれしいことです。皆さん人生の先輩。住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごしてもらいたいです」。



体を動かして元気！



「元気なからだづくり隊」事業では、高齢者が住み慣れた地域で、元気にいきいきとした生活が続けられるように、介護予防活動に取り組んでいます。65歳以上3人以上のグループで、週1回以上集まって高梁いきいきロコモ予防体操などを行っており、8月末現在で23のグループが活動しています。「ロコモ体操をするようになって、体が軽しいし、何よりこうして定期的に集まるのが楽しみ」と話すのは、グループ名「ロコモ体操」の皆さんです。この日は10人が、市内の商業施設の交流スペースに集合しました。

市の現状

市全体の高齢化率は44.3%で、岡山県内でも上位となっています。地域別では、一番高い地域の備中地域で60.2%、次いで川上地域の55.9%となっています。

地域別人口と高齢化率（令和7年8月末時点）

地 域	総人口	65歳以上の人口	高齢化率
高 梁	16,230人	6,616人	40.8%
有 漢	1,810人	858人	47.4%
成 羽	3,820人	1,731人	45.3%
川 上	2,179人	1,218人	55.9%
備 中	1,443人	868人	60.2%
合 計	25,482人	11,291人	44.3%

令和6年3月に策定した「高梁市高齢者保健福祉計画・第9期介護保険計画」のデータによると、介護保険の第1号被保険者（65歳以上の人）のうち、要支援や要介護の認定を受けた人の割合を指す「要介護認定率」は、市全体で23.7%（令和5年9月30日現在）です。日常生活圏ごとに令和2年と令和5年のデータを比較すると、どの地域も高齢化率の増加率に比べ、認定率は増加幅が小さくなる傾向となっています。

これは、健康づくりや介護予防に向けたさまざまな取り組みが市全体に浸透し、効果を発揮しているとも考えられます。

地 区	年	高齢者人口	高齢化率	要介護認定率
高 梁 (玉川、松原、落合)	R2	4,294人	31.7%	22.0%
	R5	4,269人	33.9%	22.4%
高梁東 (津川、巨瀬)	R2	993人	46.6%	20.8%
	R5	958人	48.3%	21.2%
高梁北 (川面、中井、宇治、高倉)	R2	1,576人	52.5%	25.7%
	R5	1,514人	55.5%	23.8%
有 漢	R2	913人	43.7%	22.0%
	R5	883人	46.5%	23.4%
成 羽	R2	1,851人	43.1%	24.8%
	R5	1,751人	44.1%	26.0%
川 上	R2	1,348人	52.1%	21.4%
	R5	1,266人	54.9%	22.2%
備 中	R2	1,029人	56.9%	29.8%
	R5	936人	58.5%	30.2%

本市における年齢人口割合

