

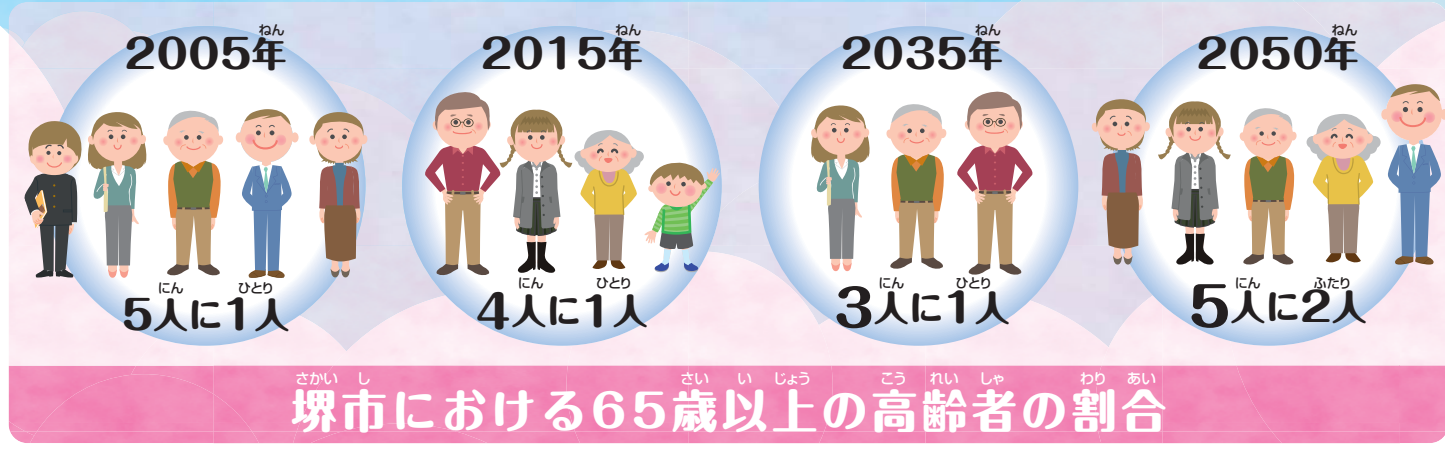
# みんなでつなごう! さかいのあした!

## いつまでも安心して心豊かに暮らせるまちへ

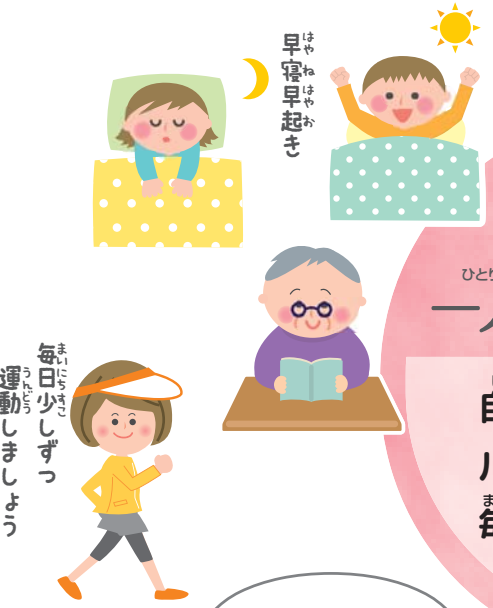


条例とは、  
守らなければならない  
大切な  
市のきまりごとだよ。

日本は、高齢化(全体の人口に占める  
65才以上の高齢者の割合が増えること)  
が世界で一番進んでいます。  
堺市も高齢化が進んでおり、今後も高齢  
化はさらに進むと予測されています。



堺市では、みんながいつまでも安心して、  
住み慣れた地域で住み続けられるよう、  
まちづくりを進めています。



### 自助

一人ひとりが自分でできることを行うこと

自分の未来のために一人ひとりが力をつける取組です。  
ルールを守り、早寝早起き、歯磨きなどを  
毎日の習慣にしましょう。

### 私たちがめざすまちとは...

市と、市民と、  
医療や介護の仕事をしている人が  
それぞれの力を出し合い  
協力して完成します。

### 互助

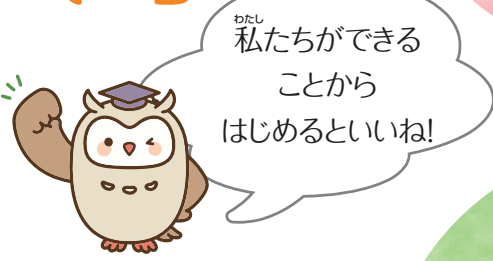
周りの人と協力して助け合うこと

地域みんなが助け合うことで、  
安心した暮らしになります。  
みんなの周りでもいろいろな人が  
地域で協力して助け合っています。

### 公助

行政が税金により、  
高齢者福祉や生活保護などを行うこと

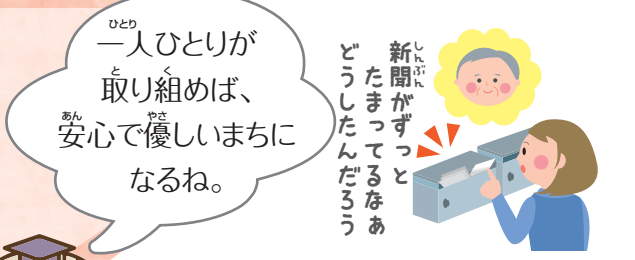
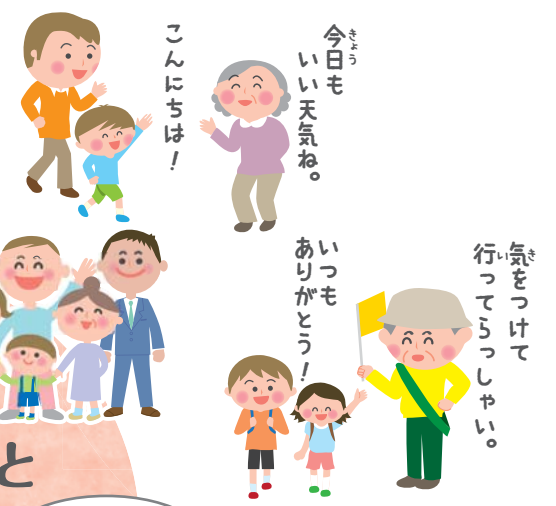
市、国の支援



### 共助

保険料により助け合うこと

介護保険、医療保険など  
医療、介護サービスの提供



みんなで協力するしくみを  
地域包括ケアシステム  
というよ。



# 生まれてから100歳になっても自分らしく暮らせるために何ができるかな。 考えて、自分でできることをやってみよう！

生まれてくれて  
ありがとう

**0歳**

はみが  
歯磨きする

はやね はやお  
早寝・早起きする

あさ  
朝ごはんを食べる

**5歳**

いえ  
家の手伝いをする

とも  
友だちを作る

はな みどり たいせつ  
花・緑を大切にする

**10歳**

こうれいしゃ  
高齢者のことを知る  
(認知症サポーター養成講座等)

ちいき  
地域のイベントに  
参加する

あいて たいせつ おも  
相手を大切に思う気持ち  
でつながって、  
自分らしく生きよう！

しぶん ほか ひと  
自分や、他の人の  
力となることに  
たくさん挑戦してみよう！

ちいき  
地域で交流してみましよう。  
あいさつは、  
その第1歩です。

ちいき  
地域の高齢者と交流する

**40歳**

がっこう  
学校のPTA活動等  
に参加する

こぞだ  
子育てサークルなど  
地域で仲間をつくる  
(子育てサロン等)

しごと  
仕事や子育てに  
がんばる

**20歳**

こうれいしゃ  
高齢者に  
優しくする

ちいき  
地域のボランティア  
に参加する

こどもたち  
子どもたちの  
お手本となる

しぶん  
自分の人生を  
しっかり考える

**15歳**

こま  
困っている人を  
助ける

じちかい  
自治会など  
地域の活動に  
参加する

**大切な あ・し・た**

げんき ながい  
元気で長生きできるように、  
あるく、しゃべる、たべるを  
毎日の生活に  
取り入れよう！

- あるく** 身体活動 運動・日常生活の活動など
- しゃべる** 社会参加 集う、ボランティア活動など
- たべる** 食生活・口腔機能 栄養バランス 1日3食 口腔ケア

けんこう  
健康づくり

まいにち  
毎日の暮らしの中で  
困った事や不安があれば  
周りの人に相談しよう！

いっしょうけんめい  
一生懸命学習する

かぞく  
家族や友だちと  
趣味や運動を楽しむ

**60歳**

かいご  
介護予防

いきがい  
生きがいを  
みつける

ちいき  
地域の子どもと交流する

**80歳**

じんせい  
人生の最後について  
周りの人と話す

しゅうかつ  
終活  
(身の周りの整理整頓、  
エンディングノートの活用)

ちいき  
地域のつながりを  
大切にして、  
次世代につなげる

**100歳**  
になっても  
自分らしく  
暮らせる！