

みんなでつながろう! 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



事例とは、
守らなければいけない
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。

堺市における65歳以上の高齢者の割合

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...

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。

一人ひとりが
取り組みれば、
安心して優しいまちに
なるね。

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

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。

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

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



歯磨きする



早寝・早起きする



朝ごはんを食べる

5歳



家の手伝いをする



友だちを作る



花・緑を大切に

10歳



高齢者のことを知る
(認知症サポーター養成講座等)



地域のイベントに
参加する

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！

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！

地域で交流してみよう。
あいさつは、
その第1歩です。

地域の高齢者と交流する

40歳



学校のPTA活動等
に参加する



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)



仕事や子育てに
がんばる

20歳



高齢者に
優しくする



地域のボランティア
に参加する



子どもたちの
お手本となる



自分の人生を
しっかり考える

15歳



困っている人を助ける



一生懸命学習する

大切なあ・し・た

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
薬、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

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！

60歳



家族や友だちと
趣味や運動を楽しむ

介護予防

生きがいを
みつける

地域の子どもと交流する

80歳



人生の最後について
周りの人と話す



終活
(身の周りの整理整頓、
エンディングノートの活用)



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！