

みんなですすえあおう

～わたしたちの地域包括ケアシステム～

たくさんの人は、住みなれた地域で
いつまでも自分らしく
暮らし続けたいと思っています。

今の日本は高齢化が進み、
医療や介護を必要とする人が
まだまだ増えていきます。

一方、少子化にともない
医療や介護の働き手は不足しています。

いきがいを持ち、健康を保ちながら、
地域で一緒になって、お互い助けあい、
ささえあうことが大切です。

と



地域包括ケアシステムとは何ですか？

住みなれた住まい・地域を中心に健康づくりにつとめ、地域で助けあい、ささえあいながら、また、病気などになっても医療・介護を受けながら、自分らしい暮らしを人生のさいごまで続ける仕組みのことをいいます。



いつまでも元気に暮らすために
健康づくり・介護予防



地域でささえあうために
社会参加・地域づくり



住みなれた
住まい・地域



公的な生活支援



家族のささえ



病気になったら…
医療



介護が必要になったら…
介護

～じぶんのために気をつける～
健康寿命をのばすために

- 適度な運動をしよう
- バランスのよい食生活をこころがけよう
- 定期的に健診を受けよう

公共のサービス（共助・公助）だけではなく自分たちで出来ることも地域包括ケアシステムにふくまれています。それが**自助**と**互助**です。

～かおの見えるおつきあい～
互近助(ごきんじょ)でささえあい

- あいさつ・声かけ・気かけあい
- ちょっとしたおてつだい
(ゴミだし・電球交換など)
- さそいあって地域の交流会などに参加しよう

