

冊子あり

令和7年5月8日

市政記者クラブ 様

中村区保健福祉センター福祉部福祉課長
安藤（電話 433-2902）

高齢者が活躍できる地域共生社会を目指して！
「中村区あなたもまちも元気になるガイドブック」を発行しました

中村区の高齢者が、いきいきと生活できるよう、また中村区が輝き続けられるよう、
高齢者の社会参加・社会貢献を促進するための内容を盛り込んだガイドブックを作成。

記

1 目的

団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎え、人口減少及び少子化・高齢化にともない「支える側」「支えられる側」といった従来の関係を越えて、人と人、人と社会がつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことができる「地域共生社会」の実現が強く求められています。（参考：はつらつ長寿プランなごや2026）

本ガイドブックは、地域を活性化するために高齢者の力が必要であること、そして高齢者の社会参加や社会貢献は高齢者自身の健康につながることを伝えるツールとして活用いただくことを目的としています。

2 特徴

ガイドブックとして見る・読むだけでなく、自分自身を振り返る「じぶんノート」、やってみたいことを夢見る「これからやりたいことリスト」への記載という、高齢者の社会参加につながる内容を盛り込んでいます。

3 配布方法

- ・区役所にて配布
- ・電子版は市公式ウェブサイトからご覧いただけます。



わたしの名前はトヨ・トミー。
わたしがガイドブックの案内をしています。
ぜひご覧ください。

