

## 発行にあたって

人生100年、いくつになっても生きがいをもって活躍し支え合う、そんな地域を作りたい、市長就任当初からのわたしの思いです。

この冊子は、いくつになっても住み慣れた地域で健康でいきいきとした生活を送ることができるようにとの願いで作成しました。

サロンや集いの場などの居場所をはじめ、就労やボランティア、学びの場などの社会参加の場に加え、介護予防や高齢者等の日常生活を助ける生活支援サービスに関する情報まで幅広くまとめた1冊となっておりますので、自分らしい人生100年を過ごすために、是非ご活用ください。

南あわじ市長 守本 憲弘

## ご利用の注意点

1. 掲載情報は、変更や中止している場合もあります。詳細をご確認の上、ご活用ください。
2. 南あわじ市は、ご厚意で掲載いただいている民間事業所とのやりとりやトラブルには関与しません。お互い気持ちよく利用できるよう、感謝の気持ちを持ってお付き合いください。

## 情報は随時募集しています

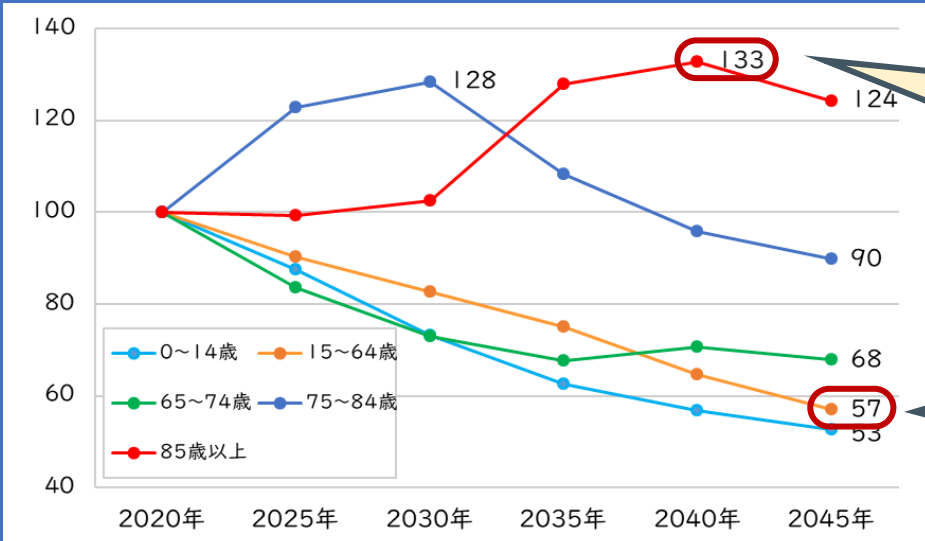
南あわじ市では、誰もが住み慣れた地域で安心して生活していくために、地域の民間事業所等が提供するサービスや、地域での助け合い活動を活かしていきたいと考えています。今後も随時情報を更新していきますので、趣旨にご賛同いただける事業所等皆様から情報をお寄せください。



# 南あわじ市の今とこれから

近年の少子高齢化は、社会に様々な影響をもたらしています。  
南あわじ市の状況を見ていきましょう。

南あわじ市の人口推計

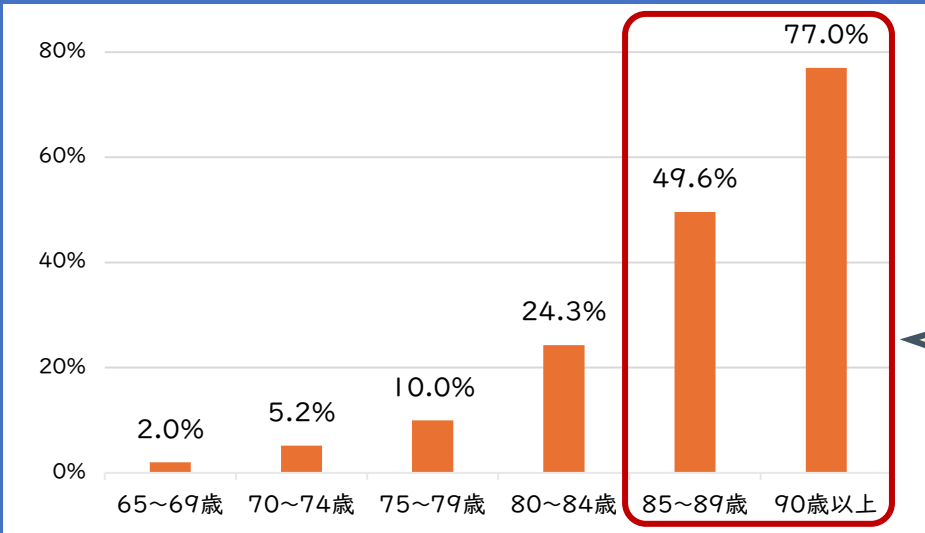


85歳以上の人口が  
2040年には  
**約1.3倍**に

15~64歳の人口が  
2045年には  
**6割以下**に

国立社会保障・人口問題研究所：日本の将来推計人口のデータ  
(2020年を100とした場合の推計値)

南あわじ市 年齢階層別に見た介護認定者率



85歳以上になると  
介護認定者率が  
**急増**



(令和7年12月末時点)  
介護認定者率：被保険者のうち、要介護・要支援認定を受けている人の割合



グラフから分かるように、今後、介護や生活支援が必要な高齢者が増加する一方で、若い世代が減少することから、介護の支え手の不足が予測されます。この状況を乗り越え、安心して暮らしていくためには、「高齢者のみなさんが元気であること」「全世代での見守りや助け合い」が必要となります。

# ご存じですか？「QRコード」

コラム

## QRコードとは…

広報やお店のチラシで、右のような模様の四角形を見かけませんか？  
これを「QRコード」といいます。

QRコードは、スマートフォンのカメラを使って読み取ると、インターネットの閲覧等が手軽にできるものです。

※「QRコード」という名称は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

南あわじ市  
公式ホームページ↓



## QRコードの読み取り方

①カメラアプリをタッチして起動する

②カメラをQRコードにかざす(QRコード全体がはっきり写るようにピントを合わせる)

③表示されたURLをタッチ

※URLが表示されない場合は、カメラアプリにQRコードを読み取る機能がないため、「QRコード読み取りアプリ」をスマホに追加する必要があります。

④読み取れた情報が表示される

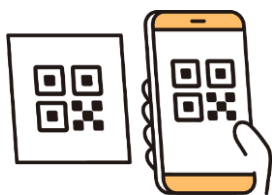
※スマートフォンの機種によって、読み取り方法が異なる場合があります。

※ページの閲覧はデータ通信を行うため、通信料が発生します。予めご了承ください。

※スマートフォンやタブレットをご利用の場合は、Wi-Fi環境下でのダウンロードを推奨します。



2



※この冊子の表紙のQRコードを読み取った場合

## スマホを活用して、充実した生活を送ろう！

スマホを使用することで**家族と連絡がとりやすくなる**、**新しい習い事を始めることができる**、**生活が便利になる**といったメリットがあります。スマホを使用する際は、ネット詐欺や姿勢不良などに気をつけながら、上手に日常に取り入れていきましょう！

