

# 相談窓口

## 地域活動、介護予防の活動等のご案内

新山下地域ケアプラザ	新山下3-15-5	TEL 625-1911	FAX 625-1865
不老町地域ケアプラザ	不老町3-15-2	TEL 662-0161	FAX 662-0192
麦田地域ケアプラザ	麦田町1-26-2	TEL 664-6023	FAX 664-6075
本牧原地域ケアプラザ	本牧原6-1	TEL 623-0971	FAX 623-0977
箕沢地域ケアプラザ	箕沢13-204	TEL 663-6960	FAX 228-1828
本牧和田地域ケアプラザ	本牧和田35-13	TEL 622-1211	FAX 622-1290
中区社会福祉協議会	山下町2 産業貿易センタービル4F	TEL 681-6664	FAX 641-6078

## 高齢者施設・住まいの相談窓口

高齢者施設・住まいの相談センター	港南区上大岡西1-6-1ゆめおおおかオフィスタワー10階	TEL 342-8866
------------------	------------------------------	--------------

## 介護保険サービスの相談窓口

各地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)	中区役所 高齢・障害支援課 日本大通35	TEL 224-8167	FAX 224-8159
-----------------------	----------------------	--------------	--------------

## 在宅医療の相談窓口

中区在宅医療相談室	TEL 307-2505
-----------	--------------

## 成年後見制度等の相談窓口

各地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)	中区役所高齢・障害支援課	TEL 224-8167
中区社会福祉協議会あんしんセンター		TEL 680-0551
神奈川県弁護士会みまもりダイヤル		TEL 211-7720
(公社)成年後見センター・リーガルサポート神奈川県支部		TEL 663-9180
(一社)コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部		TEL 222-8628
ぱあとなあ神奈川(公社)県社会福祉会		TEL 314-5500

※携帯電話からかけるときは「045」と押してから各電話番号を押してください。

## 横浜市中区福祉保健センター 高齢・障害支援課

〒231-0021 横浜市中区日本大通35

TEL 045-224-8167

FAX 045-224-8159

Eメール na-koreisyogai@city.yokohama.jp



©KUSUMI / GX and NAKA-ku 80th

# 横浜型地域包括ケアシステム構築に向けた中区行動指針

概要版

誰もが住み慣れた中區で安心して暮らせるよう、  
支え合い助け合う元気と魅力にあふれるまちづくりを進めます。

## 中區の特色

### 【高齢者】

高齢化率は、2025年に26.8%と推計されており、更に高齢化が進みます。また、現在の高齢者の単身世帯の割合は12.6%で、横浜市の10.4%より高くなっています。

### 【地域のつながり】

自治会加入率が63.8%と横浜市18区内で2番目に低くなっています。また、外国人比率は10.5%を占めており、18区内で最も高くなっています。

### 【介護予防】

65歳以上の要介護認定者の割合は19.67%であり、18区内で最も高くなっています。また、平均自立期間が、18区内で男性では最も短く、女性では2番目に短くなっています。

### 【在宅医療】

死亡者数は、2035年には4割増加すると推計されています。在宅医療に関する区民アンケートでは、「在宅医療を希望するが、実現は難しい・希望しない」と答えた人は51%となっています。



### 【認知症】

要介護認定者の中で認知症が疑われる割合は55.1%で、今後も増加することが見込まれています。

### 【寿地区の高齢者】

生活保護受給世帯の割合は10.9%で、18区内で最も多くなっており、その内、寿地区が65%を占めています。また、寿地区の高齢化率は56.5%となっています。

# 横浜型地域包括ケアシステムとは

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう**介護・医療・介護予防・生活支援・住まい**が一体的に提供される日常生活圏域ごとの包括的な支援・サービスの提供体制であり、横浜型の特徴は、①**「地域ケアプラザ」を中心とした地域づくり**、②**活発な市民活動との協働**、③**健康寿命の延伸**の3点です。

## 中区の取組

### 介護予防

介護が必要になる一つの要因であるロコモティブシンドロームを予防します。

- **「自主活動グループ支援」**  
高齢者同士が地域の中で声を掛け合って参加できるグループを増やします。
- **「地域人材の育成」**  
地域の身近な場所で取り組むことができるように地域リーダー等の育成を進めます。

### 在宅医療・介護連携

中区の医師会、歯科医師会、薬剤師会、介護サービス事業所、病院等の連携により、在宅での看取りを含めた在宅医療を推進します。

- **「情報共有」**  
関係者間の情報共有の方法を統一していきます。
- **「区民への普及啓発」**  
加齢や疾病等により在宅医療・介護が必要になることや在宅医療・介護に関する資源の情報提供を進めます。
- **「人材育成」**  
関係者の相互の役割と各団体の機能に関する理解を進めます。

### 多様な主体による生活支援

中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」と連動しながら、地域と関係機関が一体となって推進します。

- **「見守り・つながり」**  
町内会単位等の互助による見守りのしくみを増やします。
- **「交流・居場所」**  
身近な場所に高齢者が活躍できる交流の場を作ります。
- **「生活支援」**  
家事支援に関する情報提供と互助による家事支援の仕組みを作ります

### 認知症支援

認知症本人の意思が尊重され、地域で暮らし続けられるように取り組みます。

- **「居場所づくり」**  
本人やその家族が必要な時期に参加しやすい居場所づくりを進めます。
- **「普及啓発」**  
周囲の理解や近隣の見守りにより、安心して生活できるよう普及啓発を推進します。
- **「医療と介護」**  
適切なサービスを受けることができるよう、関係者間の連携を推進します。
- **「権利擁護」**  
本人や家族が必要な時期に権利擁護に関する資源の情報を得られるようにします。

### 寿地区支援

高齢者の健康増進と介護予防を地域関係者と推進します。

- **「専門職のアウトリーチ」**  
自助や互助機能を強化するために看護職と社会福祉職により健康相談を推進します。
- **「居場所づくり」**  
健康維持のための交流や社会参加を目指し、寿地区に関係する機関と連携し、活動場所や居場所を増やします。



＼ 高齢者ご本人や家族の方は、元気な時から準備をしていただくために、是非ご覧ください。 /

## 最期まで自分らしく暮らすために

～元気な時から準備していますか。身近な人と話し合っていますか。～



### 健康づくり・介護予防のために

他者との交流がある人は認知症や要介護の状況になりにくいと言われています。  
週1回程度、誰かと交流できる機会を持ちましょう。

社会活動等に積極的に参加している人ほど、健康で自立した生活を維持できているという調査結果があります。  
生きがいや役割を持ちましょう。

介護が必要になる要因の一つが筋力低下や骨・関節などの運動器の障害ロコモティブシンドロームです。  
定期的な運動や食事を工夫しましょう。

### 安心した生活のために

地域や身近な生活情報は、人づてに伝わる人が多いので地域活動や交流の機会を利用して情報収集しましょう。

日常生活で不意に起こることは、近隣の見守りにより早期に解決することもあります。  
相互に支え合う「互助」を進めるために、挨拶や声かけをしましょう。

住み慣れた家が最期まで住み続けることが可能か経済的なことも含めて考えておきましょう。

### 医療・介護が必要になった時に

通える範囲で主治医を持ちましょう。  
体調不良がなくても、1年に1回健診を受けましょう。

通える範囲で歯科の主治医を持ちましょう。  
口腔機能の定期健診を受けましょう。

通える範囲でかかりつけ薬局を持ちましょう。  
いざという時のために、お薬手帳の必要事項を記載しておきましょう。

将来、在宅医療や介護が必要になった時に、どこで誰に介護してもらうかを考えて、その人と話しておきましょう。

### いざという時、もしもの時に

もしもの時に連絡してほしい人（緊急連絡先）がわかるようにしておきましょう。

病気が治る見込みがなく、意識がなくなった時に延命治療（人工呼吸や輸液等）の希望を家族等の身近な人と話しておきましょう。

病気になって再び食べることが難しくなった場合の希望等を家族等の身近な人と話しておきましょう。

病気について誰にどこまで説明してほしいか（がんの告知等）家族等の身近な人と話しておきましょう。

認知症等で判断能力が低下した場合に必要な成年後見制度（資産管理や契約などの法律行為等）等を知っておきましょう。

ご自分の資産状況について整理しておきましょう。  
引き継いでもらいたいものを家族等の身近な人に話しておきましょう。

葬儀やお墓についての希望等を家族と話しておきましょう。