

横浜型地域包括ケアシステムの 構築に向けた都筑区行動指針



平成30年3月
都筑区

目次

はじめに	1
I 横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた 都筑区行動指針の目的	2
II 地域福祉保健計画との関係	2
III 都筑区の特徴と課題	3
IV 都筑区の実践	7
1 健康づくり・介護予防	8
2 生活支援	10
3 医療・介護連携	12
今後へ向けて	14
資料編	15

～はじめに～

横浜市では、平成 25 年に高齢化率が 21% を超え、超高齢化社会を迎えました。団塊の世代が全て後期高齢者となる 2025 年（平成 37 年）には、65 歳以上の高齢者数が約 100 万人、高齢化率は 26.1% になると見込まれています。

医療・介護需要の大幅な増加等のさまざまな課題に対応するため、国は各自治体に対し、地域の実情と特性に応じた「地域包括ケアシステム」の構築を求めるとともに、各種施策を介護保険の地域支援事業（市町村事業）として位置付けるなど、より一層の取組推進を図っています。

急速な高齢化が進む横浜市でも要介護者や在宅医療対象者、認知症高齢者などの増加が見込まれています。そのため、横浜市としても、2025 年（平成 37 年）までに「横浜型地域包括ケアシステム」を構築することを目指しています。



I 横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた都筑区行動指針の目的

横浜型地域包括ケアシステムは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けるため、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・サービス提供体制です。横浜市では、2017年（平成29年）3月に市全体の行動指針が策定されました。

日常生活圏域ごとの体制づくりのためには、地域の特性を踏まえることと、幅広い分野の関係機関の協力が不可欠です。都筑区では特に生活に密着している「健康づくり」「生活支援」「医療・介護連携」について『横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた都筑区行動指針』（以下、「行動指針」という。）を策定し、区及び関係機関が課題や取組を共有できるようにします。

この行動指針は団塊の世代が75歳以上になる2025年（平成37年）までを期間とし、今後必要に応じて更新します。

II 都筑区地域福祉保健計画との関係

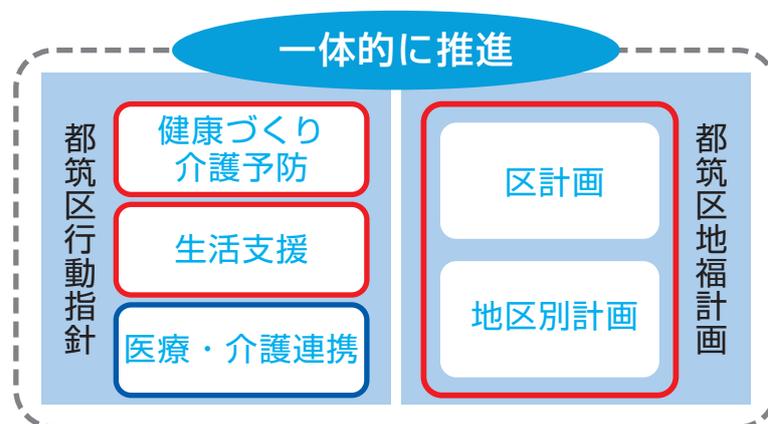
『都筑区地域福祉保健計画』（以下、「地福計画」という。）の目的は、誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしく健やかに暮らせる地域づくりを目指し、区民、区役所、区社会福祉協議会、地域ケアプラザ、医療機関、介護事業者、その他関係機関等が福祉保健などの地域の課題解決に協働して取り組み、身近な地域の支え合いの仕組みづくりを進めることです。

地域包括ケアシステムの実現においても、「身近な地域の支え合い」は必要不可欠であることから、地福計画と行動指針は一体的に推進していくべきものと考えています。

特に、地域包括ケアシステムを構成する分野のうち、「健康づくり」と「生活支援」については、すでに地福計画を通じて、地域と協働で或いは地域が主体的に取り組んでいる活動が数多くあります。

そのため、地福計画と行動指針はそれぞれ別々のものとしてではなく、一体的に進めていく関係にあります。

図1 『都筑区行動指針』と『都筑区地域福祉保健計画』の関係イメージ図



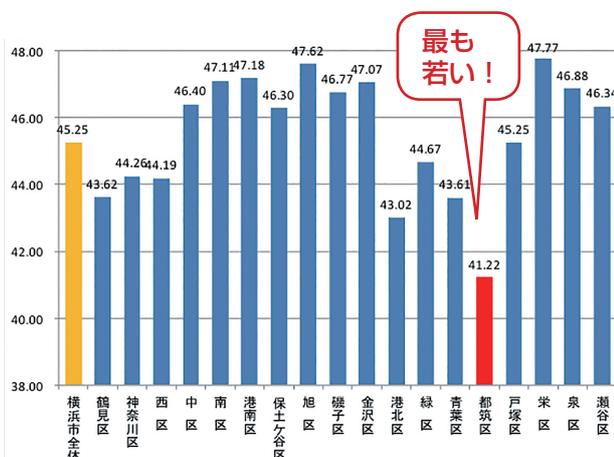
Ⅲ 区の特徴と課題

1 市内 18 区で最も若い区！その一方で、高齢化のスピードも早い！

子育て世代が多く住み、区民の平均年齢が最も若い区です。【表1】
 一方で、高齢者人口の伸び率は高く、これから高齢化がますます進んでいくことが予想されます。
 【表2】

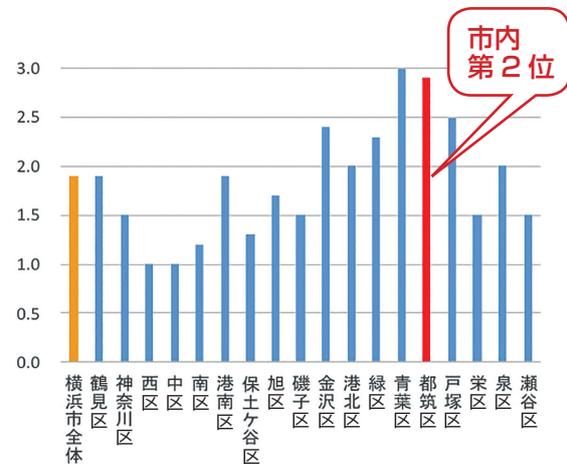
そのため、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう、健康づくりや社会参加の取組の重要性が相対的に高い区だと言えます。

【表1】 区別平均年齢（平成29年1月1日時点）



出典：横浜市統計ポータルサイト

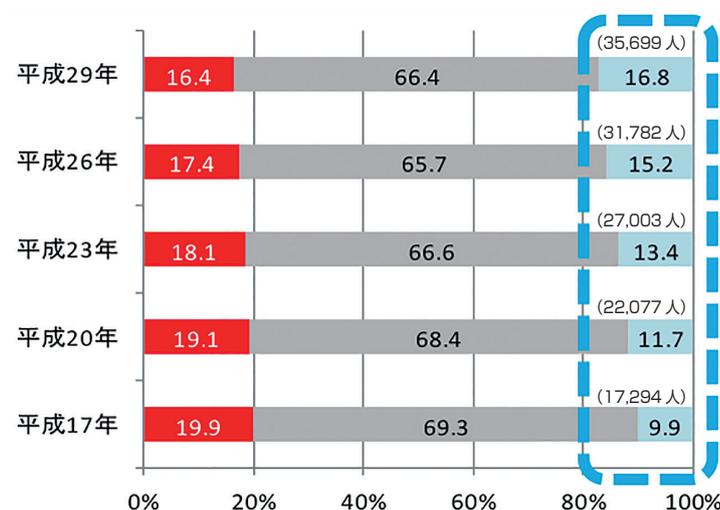
【表2】 区別 65 歳以上人口の増加率（平成28年4月～平成29年3月の1年間）



出典：横浜市統計ポータルサイト

また、2017年（平成29年）には、初めて65歳以上の高齢者人口の割合が15歳未満の年少人口の割合を上回りました。【表3】

【表3】 都筑区における年齢3区分別人口比の推移（各年1月1日時点）



自分らしい暮らしを人生の最後まで続けるために、今のうちから備えておくことが大切なんだね！

- 15歳未満
- 15～64歳
- 65歳以上



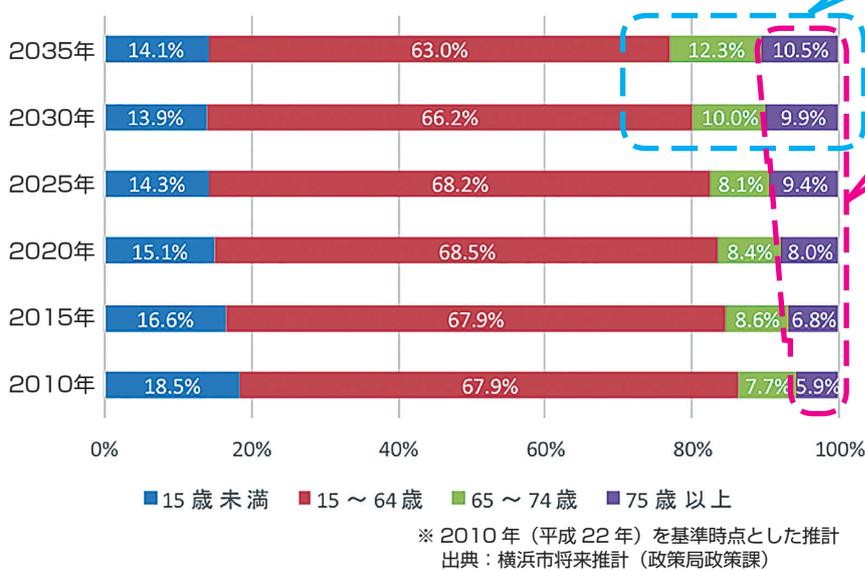
出典：横浜市統計ポータルサイト

2 2025年になっても「2025年問題」はまだ来ない！

将来推計では、65歳から74歳までの前期高齢者の割合が高くなる！

2025年（平成37年）にすべての団塊の世代が後期高齢者である75歳を迎えることから、高齢化に迎えた備えを喚起する意味も込めて「2025年問題」と呼ばれます。市内で一番若い都筑区も、2025年に向かって後期高齢者が増えていく見込みです。しかし、2025年以降になると、65歳から74歳までの前期高齢者の割合が後期高齢者よりも高くなることが予測され、これは都筑区の大きな特徴です。【表4】

【表4】 都筑区における年齢4区分別人口比の将来推計



65歳～74歳人口（前期高齢者）のほうが、75歳以上（後期高齢者）人口より多い！！

75歳以上（後期高齢者）人口増加！

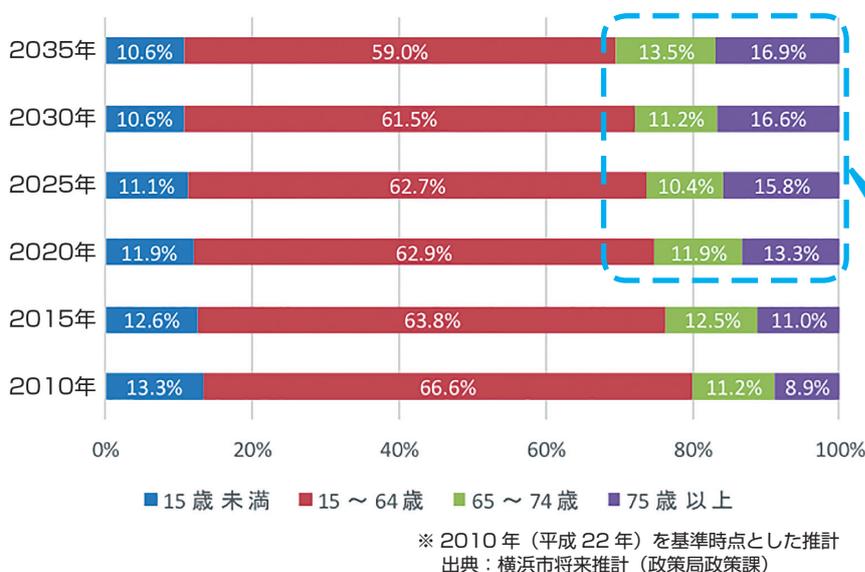
上下のグラフを比較すると、都筑区の65歳未満人口（青い部分と茶色い部分）の割合の高さがよくわかるね。

一方で、65歳以上人口の割合を比較してみると、横浜市全体では後期高齢者人口（紫色の部分）の割合がどんどん高くなってきているのに対して、都筑区では平成42年（2030年）以降、前期高齢者人口の割合が後期高齢者人口の割合を上回っているね！



75歳以上（後期高齢者）人口のほうが、65歳～74歳人口（前期高齢者）人口よりも多い。

【表5】 [参考] 横浜市における年齢4区分別人口比の将来推計



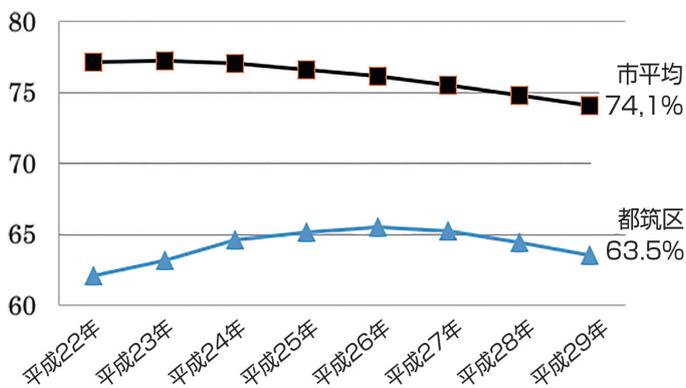
3 「これからも都筑区に住み続けたい」人が多い！ また、高齢者の転入が多い。

区民意識調査の結果では8割以上の区民が都筑区に住み続けたいと回答しており【表7】、区民意識調査の類似設問の結果【表9】と比較すると非常に特徴的な結果となっています。

また、65歳以上人口の転入が多く【表8】、いわゆる呼び寄せ高齢者や、高齢者向け住宅などへの転入者が一定数いるものと考えられます。

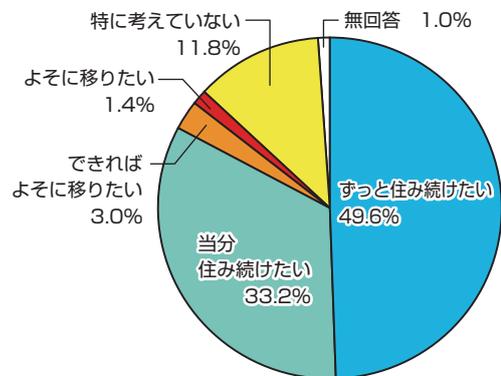
一方で、自治会・町内会加入率はやや低く【表6】、見知らぬ土地で日中一人になってしまう高齢者が地域で居場所や仲間を見つけやすくする、環境づくりが大切です。

【表6】自治会・町内会加入率の推移
(各年4月1日時点)



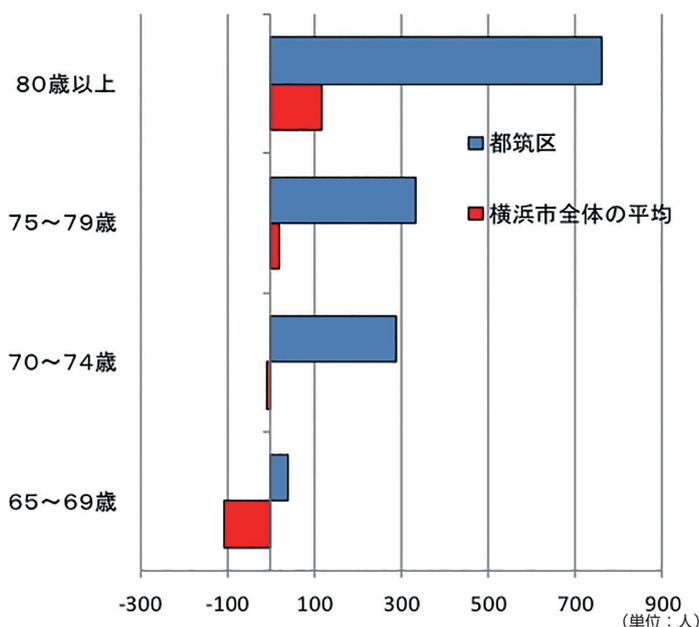
資料：市民局 地域活動推進課

【表7】都筑区区民意識調査における居住意向



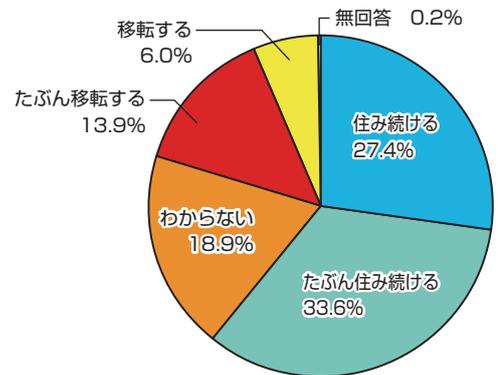
出典：平成27年都筑区区民意識調査

【表8】65歳以上人口の転出入の増減
(平成22～26年度の累計)



出典：横浜市統計ポータルサイト

【表9】[参考]横浜市市民意識調査における居住意向



出典：平成27年横浜市市民意識調査

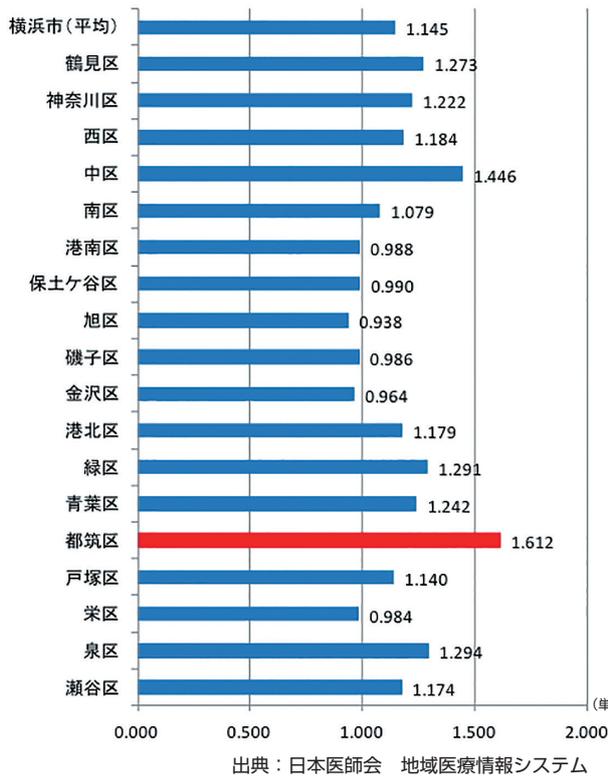
【表8】のグラフでは65歳以上の転入者が市平均に比べて都筑区はとても多いね。地域ケアプラザの職員の方からは「親を呼び寄せたいのだけど・・・」という相談が多いなんて話を聞くけど、関係があるのかもしれないね。



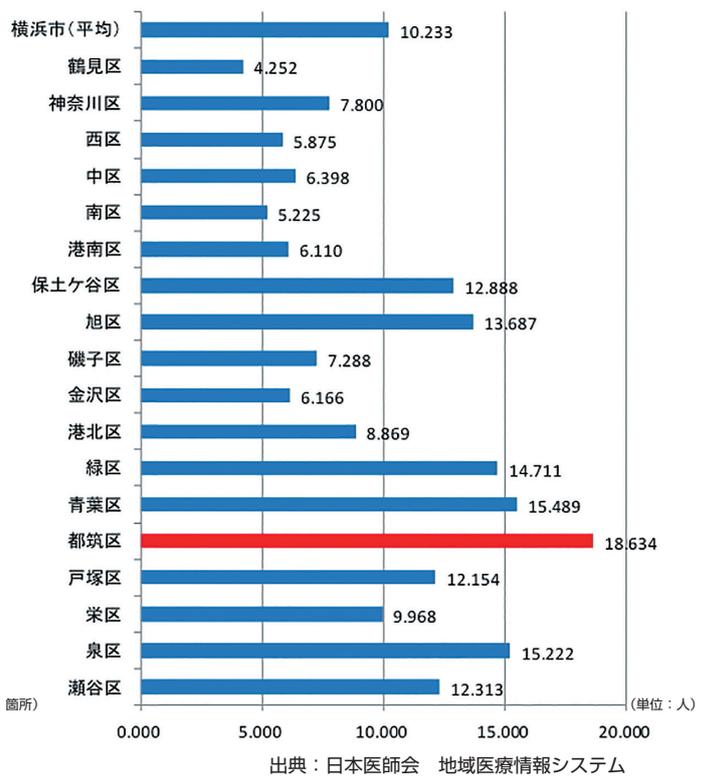
**4 75歳以上区民100人当たりの介護施設数や入所定員数が多い。
また、在宅医療支援診療所数が多い。**

都筑区は、75歳以上の人口100人当たりの介護施設数と入所定員数【表10・11】が18区で最も多くなっています。また、在宅療養支援診療所も多くありますが【表12】、今後在宅での看取りも含めた医療や、本人の状況に合わせた介護の充実が求められています。

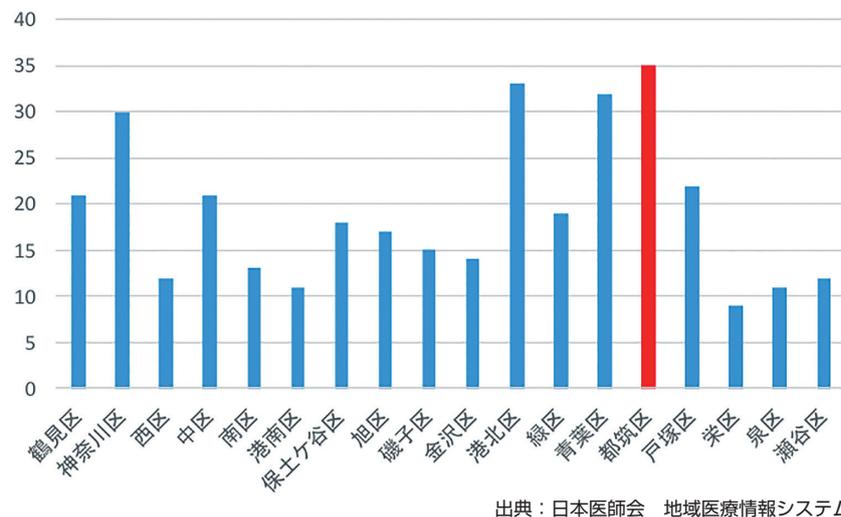
**【表10】 75歳以上100人当たりの介護施設数
(平成28年10月時点)**



**【表11】 75歳以上100人当たりの入所定員数
(平成28年10月時点)**



【表12】 在宅療養支援診療所数 (平成28年10月時点)



実は、某週刊誌の「働きながら親の世話ができる！『介護に優しい街』ランキング」の第1位にも輝いたことのある都筑区。本当にそうなのか検証するのは難しいけれど、【表10】～【表12】のグラフで触れている指標は、どれも地域包括ケアシステムを進めていくうえで重要な要素だね。



IV 都筑区の取組

都筑区の2015年（平成27年）と2025年（平成37年）の人口の将来推計を比較すると、区民全体に占める高齢者の割合は15.4%から17.5%に、特に75歳以上の後期高齢者数が1.5倍に増加する見込みです。その後、2035年（平成47年）になると、区民全体に占める高齢者の割合は22.8%、前期高齢者数が2025年（平成37年）の1.77倍となり、市内他区と比べ高齢者数の増加率が高くなります。そのため、都筑区の高齢化が本格化する前から、区民が主体的に健康づくりに取り組んでいくことが重要となります。

都筑区では、要介護認定を受けた高齢者の方でも、身近な地域で心身の状態に合わせた健康づくり・介護予防や仲間づくりを進め、いつまでも健康で自立した生活を過ごせるよう、健康づくりの普及啓発や運動習慣の定着化を推進していきます。

さらに、高齢者だけでなく定年退職後のセカンドライフを意識し始める50～60代の方が生きがいを持ち健康寿命を延伸できるよう、今まで培った知識・経験・能力を生かした健康づくりや地域活動、社会貢献活動、ボランティアなどに主体的に取り組むといった、社会参加がしやすい環境づくりを進めます。

また、介護だけでなく認知症や末期がんなどの医療的ケアが必要になっても、安心して在宅で生活ができるよう、見守りや様々なサービスの充実を図っていきます。

特に健康づくり・介護予防については、都筑区の特長である公園や緑道などの豊かな環境を活動の場として利用し、運動や食を通じた健康づくりや仲間づくりなどの活動を、地域の方や高齢者施設・民間スポーツ施設等の事業者と連携し取り組んでいきます。

そのほか、区内の医師会や社会福祉協議会、地域ケアプラザ、自治会町内会、民生委員・児童委員協議会、民間企業、NPOなど多様な主体が会議等での意見交換を通じ、課題を共有し相互に連携することで、地域全体で高齢者を支え合うことのできるまちづくりを推進していきます。

重要取組

- 心身の状況に応じて、自立した生活をできるだけ長く続けられるよう、健康づくり・介護予防や健康管理の啓発活動を継続して行います。
- 高齢者になっても今までの知識・経験や意欲を生かし、社会参加や様々な活動の「担い手」として活躍できるよう、情報提供や人材育成を進めます。
- 高齢者が人とつながる機会を増やせるよう、身近な地域で健康づくりや居場所づくり、見守り活動等ができるよう、地域活動の活性化を支援します。
- 関係機関と地域包括ケアシステムの方向性を共有するとともに、医療的なケアが必要な高齢者の増加に対応できるよう、医療と介護の連携を強化します。

1 健康づくり・介護予防

高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けるためには、誰もが主体的に社会参加や介護予防を見据えた健康づくりに取り組み、要介護状態にならずに健康寿命を延ばすことが最も重要です。

区役所や地域ケアプラザ等が中心となり健康づくりや社会参加の重要性を普及啓発するとともに、身近な地域で心身の状態に合わせて参加できる活動が増えるよう、自治会町内会や民間企業、NPOなどの多様な主体と連携します。

(1) 健康づくり・介護予防の意識の醸成・普及啓発

介護保険制度の基本理念である自立支援の考え方や心身の変化に合わせた健康づくりの重要性について啓発活動を行います。また、関係団体と連携した健康づくりの講座を実施します。

- 地域での会合や老人クラブ等の場を通じた、健康づくりの普及啓発
- ケアプラザや民間事業者等と連携した、区民や事業者向けの介護予防講座
- 都筑区健康アクション*と連携した取組
- 区内の緑道や公園、川等を巡るウォーキングの推進
- 都筑野菜の活用など、食生活を中心とした健康づくりの普及啓発

(2) 多様な活動等の把握・情報発信

いつまでも人とのつながりを持ち続けられるよう、今までの知識・経験や関心、健康状態等に合わせた活動の紹介や参加への働きかけを行います。

- 一人暮らしやいわゆる呼び寄せ高齢者、虚弱な人の把握
- 多様な主体による地域活動の情報収集
- 区民活動センターや地域ケアプラザと連携した地域活動の紹介
- 広報やホームページ、様々な会合の場を通じた積極的な情報発信

(3) 地域活動の活性化支援

歩いて行ける身近な場所で健康づくりや居場所づくり、仲間と一緒に取り組む活動など、地域活動の活性化のため、立上げや運営の支援を行います。

- 元気づくりステーションや認知症カフェの活動支援
- 健康づくりや居場所づくりに関わる団体等への支援・連携
- 自治会等を中心とした世代間交流の支援
- 活動団体同士の情報交換の支援

※都筑区健康アクションは、関係課が一丸となって、
区民と協働して健康づくり事業を推進する取組だよ！

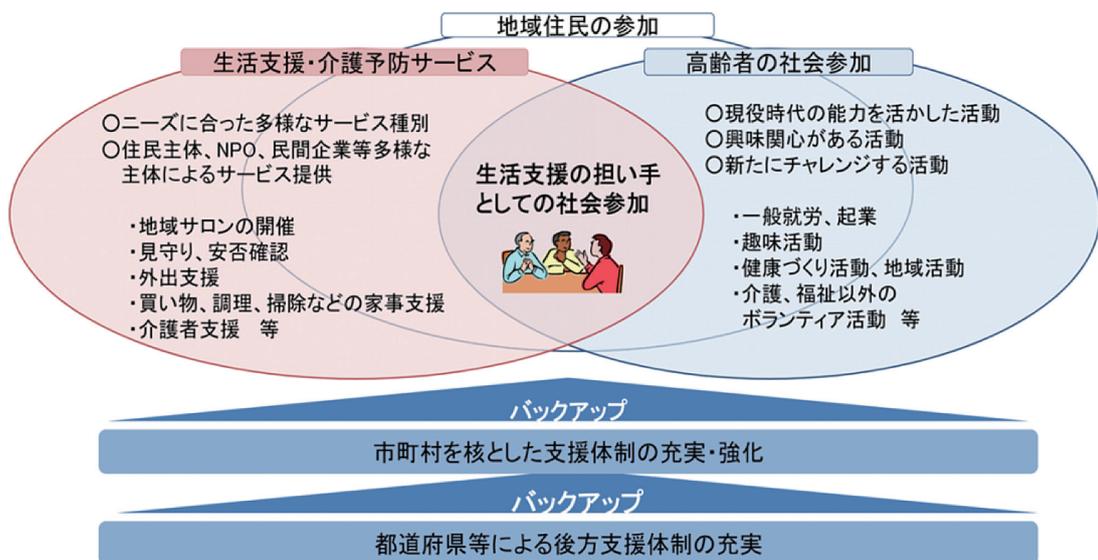


(4) 社会参加の促進、担い手の育成

今まで培った知識・経験・能力を生かし、社会参加や地域活動の担い手として活躍できるように、地域ケアプラザ、社会福祉協議会等と連携して情報提供や事業を実施します。

- 地域ケアプラザ等と連携した地域人材の発掘
- 活動の担い手やボランティア等を対象とした人材育成や情報提供
- 活動の担い手同士の情報交換の支援
- 50～60代向けセカンドライフ講座の実施
- 民間企業等と連携した、シニアの就労や起業の支援

【図2】生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加



厚生労働省 介護予防・日常生活支援総合事業ガイドラインより抜粋

コラム

地域貢献を応援！ NPO 法人ロクマル 有澤厚子理事長

ロクマル（60歳からの働き方支援）の活動を始めて4年。活動に参加している人から「これからは地域に恩返ししたい」という声をよく耳にします。

Aさんは、会社員時代に培ったICT技術を生かし、里山保全活動のホームページ制作に参加する予定でしたが、イベントを任せられることに。今では公園内の樹木名をすべて覚えて、ガイドできるまでになりました。地域の環境保全・教育に貢献できることが少し誇らしげです。

また、好きな料理の腕を地域の人たちに向けて存分に発揮できる場を探していたBさん。子ども食堂のボランティアメンバーとして活動開始。食がとりもつ地域の縁づくりに目覚め、野菜ソムリエの資格取得に向けて勉強中です。将来は、食を通じた人の輪づくりを目的にNPO設立も考えています。

自分だけの生きがいや趣味の範囲にとどめることなく、どんなにささやかなことでも地域に提供することで、子どもも高齢者も心身ともに豊かに暮らせる助けになります。都筑区民のこの姿勢は新しい高齢者の生き方を創っていく原動力になると思います。

2 生活支援

高齢者一人ひとりが自分でできることを大切にしながら住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域ケアプラザ、社会福祉協議会と連携し、多様な主体が協力する地域づくりを支援します。

(1) 地区状況と高齢者の暮らしの把握

高齢者の生活の課題を解決するために、地域の特長を踏まえて、高齢者の暮らしの状況や生活上のニーズを把握します。

- 地福計画における地域懇談会（区内 15 地区で実施）や地域の役員会などでの課題の把握
- 地域ケアプラザや社会福祉協議会との情報共有
- 区民、NPO、民間企業等が行う生活支援サービスの把握と情報の整理
- 民生委員・児童委員や地区社会福祉協議会関係者、地域の関係者等からのニーズの把握

(2) 多様な主体による生活支援サービスの構築

公的な制度以外にも、住民主体による支援や民間のサービスも含めた多様なサービスを重層的に利用できる地域をつくります

- 地域で行われている住民主体の見守り活動や企業等による安否確認サービスの充実
- 日常的な買い物への支援や通院、地域の集いの場などへの移動手段の検討
- 日常生活の困りごとに対応する生活支援ボランティアグループ活動の促進
- 企業や NPO と連携した新たなサービスの創出
- 社会福祉法人等の事業者の地域貢献活動と地域のニーズをつなぐ仕組みづくり
- 介護予防・日常生活支援総合事業のうち地域が主体となるサービスの支援と創出

(3) 地域のネットワークづくり

身近な地域の課題解決に向けて、関係する様々な団体や活動者が連携し、主体的、継続的に協議、実践できるよう支援します。

- 介護保険サービスの利用を開始しても地域とのつながりが続くよう、地域と介護事業所との連携
- 多様な主体が参画する活動・サービスの創出及び継続・発展に向けた話し合いやつながりづくりの検討（協議体、地域ケア会議等）
- ボランティアなどに興味のある人と活動をつなぐ仕組みづくり
- 利用できる既存の施設や空き店舗等の情報の集約と提供
- 地域活動のつなぎ役となる住民の育成

(4) 高齢者の権利擁護

寝たきりの状況や認知症等による判断能力の低下で、自己の権利を表明することが困難な状況な場合に、高齢者の権利擁護やニーズの表明の代弁が出来るよう支援していきます。

- 成年後見制度の普及啓発
- 認知症の理解促進等、高齢者の虐待防止につながる情報の発信
- 介護者向けの情報提供や意見交換の機会の提供及び個別支援

認知症予防と認知症になっても安心して暮らせる地域づくり

高齢者の増加に伴い、認知症の方の増加も見込まれます。

都筑区では認知症になっても本人や家族が地域の中で孤立せず、認知症への理解や見守りの目がある環境の中で暮らし続ける地域づくりを進めています。

認知症に関連する各事業は「健康づくり・介護予防」「生活支援」「医療・介護連携」の取組みに横断的に関わっているため、個々の取組みの垣根を越えて一体的に取り組んでいきます。

健康づくり 介護予防	認知症予防と認知症になっても 安心して暮らせる地域づくり	【認知症に関連する事業】 ○認知症サポーター養成講座 ○ロコモティブシンドローム予防 ○若年性認知症よこはま北部の集い ○介護者のつどい ○はいかい高齢者等SOSネットワーク ○認知症・予防カフェへの支援 ○成年後見制度の普及啓発および あんしんセンターの利用促進 ○認知症サポート医との連携 ○認知症初期集中支援チーム
生活支援		
医療・介護連携		

3 医療・介護連携

高齢者が疾病を持ちながらも、安心して暮らし続けるためには適切な医療・介護サービスが連携して提供されることが必要です。

都筑区医師会・都筑区在宅医療連携拠点（都筑区在宅医療相談室）とともに、地域ケア会議なども活用し、課題を共有しながら、医療を中心に多職種が連携して在宅療養生活を支える仕組みをつくりまします。

（１）在宅医療提供体制の構築

今後の在宅医療患者の増加予測を踏まえ、より多くの医師が在宅医療に取り組めるよう、在宅医療連携拠点の運営を支援まします。

- 医療についての地域課題の把握
- 在宅診療を行う医師のバックアップ体制の充実への支援
- 認知症サポート医による、かかりつけ医と専門医が連携して認知症患者の診療を行う仕組みづくり
- 医療機関や介護事業所、介護施設へ向けた在宅医療連携拠点の役割についての理解の促進
- 都筑区在宅医療連携拠点（都筑区在宅医療相談室）への情報の集約

（２）多職種連携の推進

在宅医療と介護が切れ目なく本人及び家族を支援するためには、医療・介護に携わる多職種（医師、歯科医師、薬剤師、看護師、理学療法士、ケアマネジャー、介護福祉士など）の連携が必要です。多職種連携協議会が中心になり、それぞれの職種の専門性と役割をお互いに理解し、利用者の在宅医療や介護体制をより円滑に整えられるよう支援まします。

- 区内事業所の連絡会へのタイムリーな情報提供
- 多職種連携のための研修の実施
- 医療機関と介護事業所との連携会議等の開催
- 専門職間における「自立支援」の考え方の共有

（３）区民に向けた在宅医療・介護の理解促進

高齢者が自らの意思で自分の生き方を選択し、必要な医療やサービスを適切に利用できるようにまします。

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師の普及啓発
- 認知症についての知識の普及
- 自立を支援する介護保険制度の理解促進
- 「人生の最終段階」における療養生活や治療、在宅医療や看取りに関する市民向け講演会などでの啓発
- 救急車の適正利用のための関係機関と区民への理解促進

コラム

在宅医療の充実について 都筑区医師会 副会長 小林 雅子先生

人生の最終段階を都筑区で迎える高齢者が増加しています。それは、ご家族と共にご自宅であったり、施設系の住まいであったりします。

高齢の方以外に、病気と共に生活される方が、住み慣れたこの地域で医療や介護を安心して受けられるように、かかりつけ医を中心とした在宅医療の充実が大切となっています。都筑区医師会は、市の施策に基づいて、都筑区在宅医療連携拠点「都筑区在宅医療相談室」を設置し、多職種と連携を取っています。また、医療介護のご相談に細かく対応し、在宅医を紹介するなど、地域とつなげています。

在宅医は医師会の会員同士や、地域の訪問看護師・介護士たちと連携して、緊急対応にも務めています。また、自宅だけでなく、施設系の住まいにも往診しています。

今後は、一人で過ごされる方も増え、地域を巻き込んだ支援と、在宅医療の質の担保も問われており、さらなる仕組み作りが検討されています。

医師会や在宅医療連携拠点と一緒に医療と介護の連携に取り組みます！



～今後に向けて～

都筑区は平均年齢が18区で最も若い一方、2025年(平成37年)に向けて高齢化のスピードも早い見通しです。しかし、増加する高齢者の内訳は介護が必要になる前の前期高齢者が多く、健康づくり・介護予防の取組効果は高いと考えられます。

都筑区の高齢者が持つ社会参加への意欲、新しい活動を始められる力を十分に発揮し、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることが、地域包括ケアシステムの目指す姿です。地域とのつながりを大切にしながら、医療機関、介護・福祉事業所、地域ケアプラザ、社会福祉協議会、区役所などが連携して地域包括ケアシステムを構築していきます。

また、指針の内容は、今後の社会情勢や経済状況、都筑区の状況の変化に合わせ、見直しを行います。



資料編

- ・ 横浜型地域包括ケアシステムの概要 ……17・18
 - ・ 都筑区地域福祉保健計画（高齢者分野の取組抜粋）19～22
 - ・ 年齢別人口将来推計（人口ピラミッド） ……23
 - ・ 都筑区高齢者の状況 ……24
 - ・ 地域ケアプラザご案内マップ ……25
 - ・ 社会福祉協議会案内 ……26
 - ・ 元気づくりステーション、認知症&予防カフェマップ ……27
 - ・ 都筑区在宅医療相談室ちらし ……28
-

■ 2025年の目指す将来像と横浜型地域包括ケアシステム

1 2025年の目指す将来像

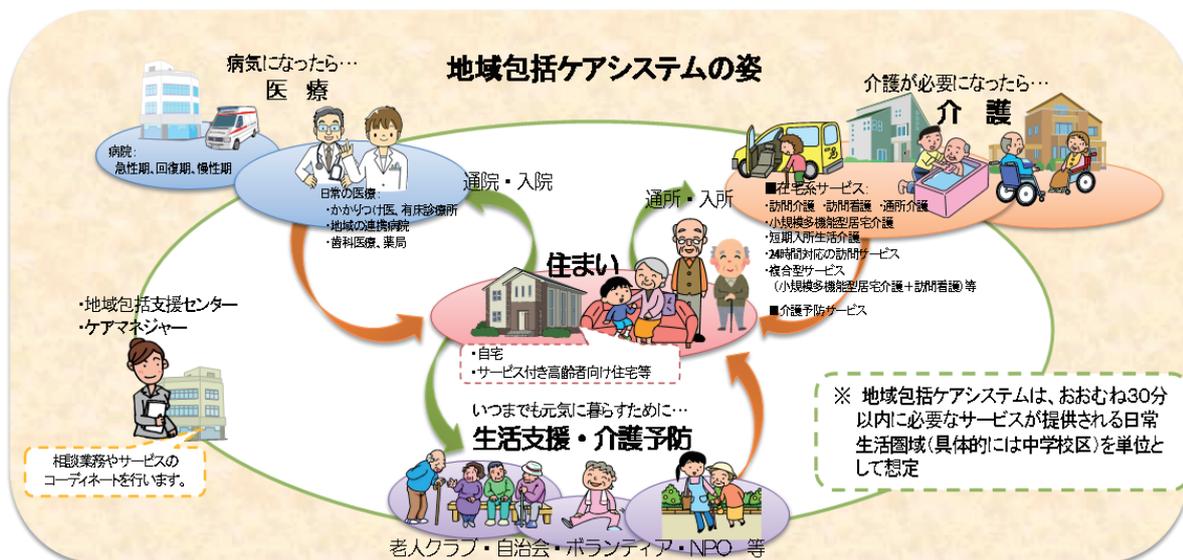
横浜市では、2025年の目指す将来像を以下のとおりとしました。

**地域で支え合いながら、
介護・医療が必要になっても安心して生活でき、
高齢者が自らの意思で自分らしく生きることが**できる

行政の取組だけでなく、介護・医療の関係機関による専門サービス、地域の多様な主体による活動など、ひとつひとつの要素が有機的に連携を図ることで、老後の「不安」を「安心」に変える仕組みづくりを進めます。また、市民の一人ひとりが、自らの意思で自身の生き方を選択し、地域で生きがいを持ちながら、人生の最後まで自分らしく生きることができ、社会を築いていきます。

2 地域包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けるために、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・サービス提供体制のことです。



出典:厚生労働省資料

しかしながら、地域によって状況は様々であり、地域包括ケアシステムの構築に画一的に適用可能な特効薬のような手法は存在しません。

全国最大の基礎自治体である横浜市においては、市域全体での目標を共有していくとともに、区域や日常生活圏域などより身近な単位で、地域の特性に応じたきめ細かな取組を進めていきます。

3 横浜型地域包括ケアシステム

《横浜型地域包括ケアシステムの特徴》

- ①福祉保健・地域交流の拠点である「地域ケアプラザ*」を中心として、地域の特性に応じたきめの細かい取組を推進
- ②NPOやボランティア活動など活発な市民活動と協働し、多様な担い手による多様なサービスを展開
- ③健康寿命日本一を目指し、健康づくり・介護予防の取組を重点的に実施

*本素案では「地域ケアプラザ」の表記について、「地域包括支援センター」を含めて記載している。

地域ケアプラザ P19

横浜市では、地域包括ケア研究会（厚生労働省老健事業）が提示した、地域包括ケアシステムの構成要素をより詳しく示す植木鉢をかたどった模式図を、第7期計画の目指す方向性を基に、横浜型地域包括ケアシステムにアレンジし、新たに作成しました。なお、第7期計画では、地域包括ケアの植木鉢の要素を計画の各施策と関連させて、章立てを行っています。

地域包括ケアの花を咲かせよう！地域の輪とつながろう！



「施設・住まい」を地域での生活基盤となる“植木鉢”に例えると、その「施設・住まい」での生活を継続していくために必要な「地域づくり」は、養分をたっぷりと含んだ“土”に当たります。

また、「医療・看護」、「介護・リハビリテーション」、「保健・福祉」の3枚の“葉”は専門職による一体的なサービス提供を指しますが、“植木鉢”や“土”が生活の基盤を支えることで、はじめてその実現が可能となります。

なお、このような“土”や“葉”が、その力を継続して発揮するためには、養分を運ぶ“水”となる「人材の確保・育成」の取組が欠かせません。

さらに、これらの“植木鉢”と“土”、“葉”は、その“受け皿”である「本人の選択と本人・家族の心構え」の上に成り立っています。

横浜市では、これらの要素を包括的・継続的に育てていくことで、2025年までに地域包括ケアの“花”を咲かせることを目指します。

また、高齢化は2040年に向けてさらに進展し、介護・医療の需要は増え続けることが見込まれることから、2025年以降も継続して地域包括ケアを推進していきます。

第3期都筑区福祉保険計画より抜粋

高齢者分野の取組の推進

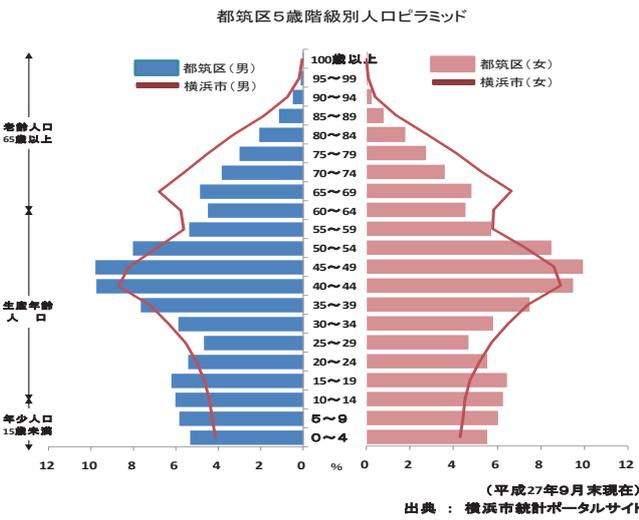
目指す姿

“高齢者が住み慣れた地域で、その心身の状態に応じて自立意欲を保ち、互いに支え合い、安心して暮らし続けることができるまち 都筑”の実現を目指します。



『第6期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画』が目指す「地域包括ケアシステム」のイメージ図

○ 現状と課題



都筑区は、65歳以上の人口割合は平成27年1月時点では15.9%と全市で最も低い一方で、増加率は全市2位となっており、近い将来、超高齢化の課題が顕在化していくことが想定されています。要介護状態になることを予防し、健康を維持するためには、元気な時からの継続した取組が重要です。

そのために、心身の状態に合わせて、身近な地域で介護予防や健康づくりが行え、人と人とのつながりを築けるような活動の場が必要です。

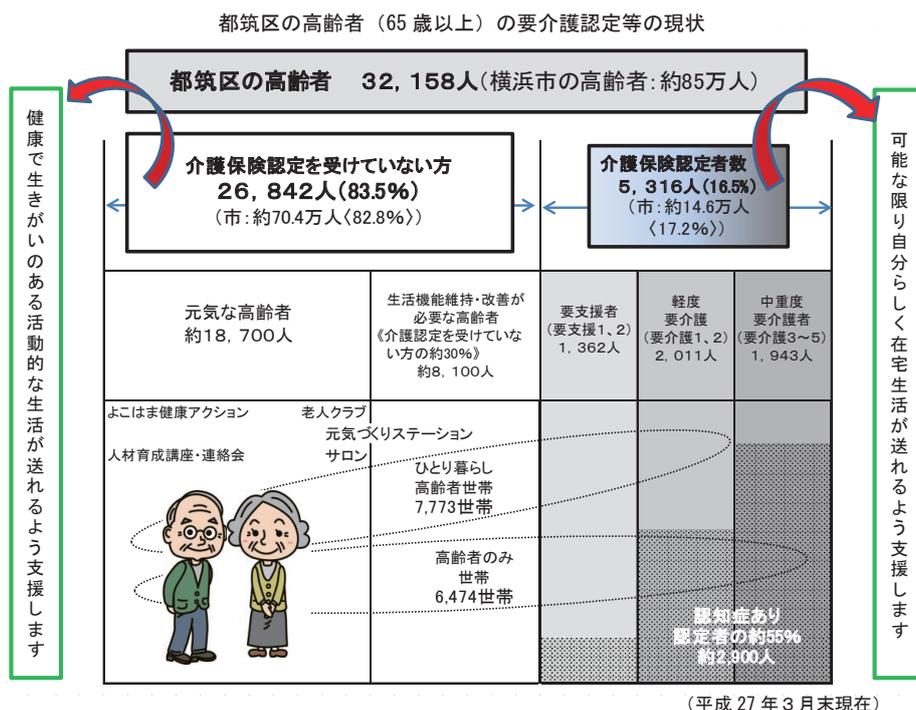
活動の場は、今後増加することが想定される、ひとり暮らし高齢者や呼び寄せ高齢者が孤立せず、地域とのつながりを

感じながら暮らせるような見守りの場ともなります。また、参加するだけでなく担い手になったり、主体的に活動する高齢者の増加が期待されます。

さらに、認知症や医療的ケアの必要な高齢者も増加していくため、医療や介護との連携の強化も求められています。

このような地域包括ケアを推進するために、地域包括支援センター（地域ケアプラザ）と連携しながら取組を進めていきます。

○ 第3期計画における取組



1 高齢者の健康づくりと社会参加

元気なうちから自主的に健康づくりに取り組むことや、社会参加が生きがいにつながることの大切さを実感できるような取組を推進していきます。

- ① 一人ひとりが健康づくりに関する知識や意識を高められるよう、個人や地域の人材、関係機関、団体を対象に普及啓発を行います。  
- ② ロコモティブシンドローム予防に取り組むため、歩数に応じてポイントがたまる「よこはまウォーキングポイント事業」などの「よこはま健康アクション」を推進する団体の増加に取り組みます。 
- ③ 地区センター等で行われている活動や老人クラブなどの地域の活動と連携して、高齢者の健康づくりを推進します。   
- ④ 元気な高齢者が自ら担い手として地域活動に参加できるよう、活躍の支援とネットワークづくりに取り組めます。   



介護予防講座の様子

第3期都筑区福祉保険計画より抜粋

- ⑤ 自主的な健康づくり・介護予防活動が地域で普及し、継続的に行われるよう、人材発掘と支援に取り組みます。区 CP
- ⑥ 高齢者が人生を全うし、充実して過ごしていけるよう、「終活講座」などの機会を提供します。区 CP

2 介護予防の取組と高齢者を支える地域づくり

自立意欲を持った高齢者を増やしていくために、住民主体で高齢者の居場所の充実に取り組むことが必要です。そのため、地域や専門職と連携した介護予防の取組や、高齢者を支える地域づくりを進めます。

- ① 高齢者が身近な場で介護予防活動に参加し、自立の意欲を高められるよう、「元気づくりステーション」や困りごとを話したり交流ができる場となるサロン等を地域の方とともに整備します。区 社 CP
- ② 地域でその人らしく生活が続けることができるよう、民生委員・児童委員や地域の様々な団体と連携し、見守りや配食などその地域に合った生活支援サービスを提供する仕組みづくりを進めます。区 社 CP
- ③ 在宅での支援を必要とする高齢者を地域の中で支えていくために、新たな担い手を老人クラブなどで活躍する元気高齢者や現役世代で増やしていきます。区 社 CP
- ④ 効果的な介護予防事業を展開するため、看護師・栄養士・歯科衛生士・薬剤師・リハビリテーション専門職の知識や技術を活用します。区 CP
- ⑤ 公共交通機関の利用が困難な高齢者の移動を支援するため、通院介助や、外出支援などの送迎サービス事業を実施します。社



「元気づくりステーション」の一例

3 認知症予防と認知症になっても安心して暮らせる地域づくり

要介護者の半数以上が認知症高齢者といわれている中で、認知症になっても本人や家族が地域の中で孤立せず、認知症への理解や見守りの目がある環境の中で暮らし続けられる地域づくりを進めます。

- ① 見守り支え合う意識を醸成するため、認知症サポート連絡会と協働し、「認知症サポーター養成講座」や「人材育成講座」を開催するとともに、認知症予防や認知症の対応について様々な機会をとらえ普及啓発を行います。区 社 CP
- ② 支援が必要な人が適切な時期に関係機関につながるができるよう、民生委員・児童委員や地域関係者とのネットワークを強化し、自治会町内会等への出張相談や出前講座を開催するなど、外出が難しい高齢者にとっても身近な相談窓口の場を増やします。区 社 CP



都筑区認知症サポート連絡会のメンバー

- ③ 認知症の方やその家族の居場所となるとともに、地域の誰もが参加できる認知症予防の普及啓発の場でもある「認知症カフェ」の立ち上げや運営を支援します。   
- ④ 介護をしている方々が情報交換やリフレッシュをすることができるよう「介護者の集い」を開催します。  
- ⑤ 若年性認知症のよこはま北部の集いを通じて、本人・家族を支援します。 
- ⑥ 徘徊の疑いがある高齢者を見守る仕組みである「はいかい高齢者等SOSネットワーク」の充実を図り、認知症高齢者を地域で見守る体制づくりを進めます。   
- ⑦ 専門職で構成される「認知症初期集中支援チーム」が、認知症の人や家族に対する初期の支援を集中的に行い、早期に適切な医療と介護サービスにつながるような体制づくりを進めます。 
- ⑧ 認知症における地域医療体制の構築において中核的な役割を担う「認知症サポート医」や医師会との連携を強化することで、身近な医療機関が認知症に関する本人・家族への対応を行えるよう支援します。 
- ⑨ 高齢者の権利擁護の推進や高齢者虐待防止のために、成年後見制度の普及啓発や成年後見サポートネット等の活用、あんしんセンターの活用促進などに取り組みます。
  



認知症カフェ
「ほほえみ交流カフェ」

4 高齢者の在宅生活を支える仕組みづくり

介護や医療的ケアが必要になっても安心して在宅で生活ができるよう、地域包括ケアの実現を目指して、地域包括支援センター（地域ケアプラザ）が中心となり、地域の実情や課題に応じた様々なネットワークづくりや医療と介護の連携に取り組みます。

- ① 高齢者を支えるネットワークの構築やケアマネジャー支援、在宅生活支援に携わる多職種の連携の強化のため、地域ケア会議（個別・包括域・区域）を活用します。  
- ② 介護が必要になっても自宅等で生活することができるよう、在宅医療連携相談室の機能を活用して研修会を開催し、医療・介護関係者の連携を強化します。  
- ③ 在宅高齢者向けの多様なサービスの充実を図り、利用につながるよう普及啓発に取り組みます。  
- ④ 社会福祉法人の地域貢献の一環として、高齢者関係施設も地域の一員とし、その専門的知識や機能を地域で活用できるよう、地域や関係団体との連携を図ります。  



在宅医療連携相談室主催のケース会議

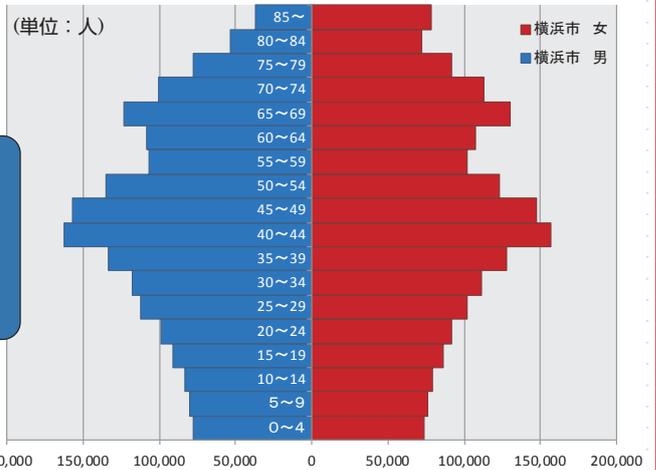
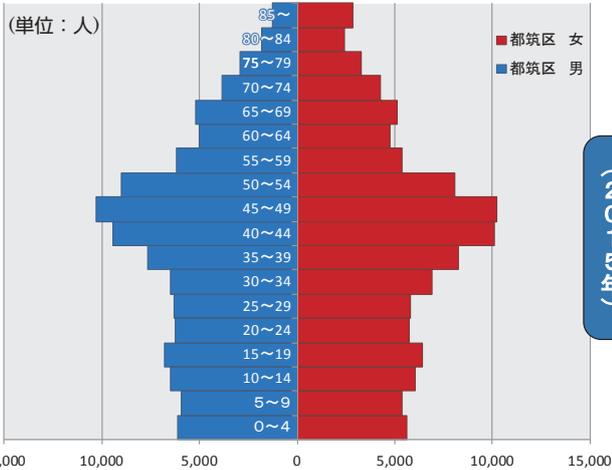


多職種連携研修会

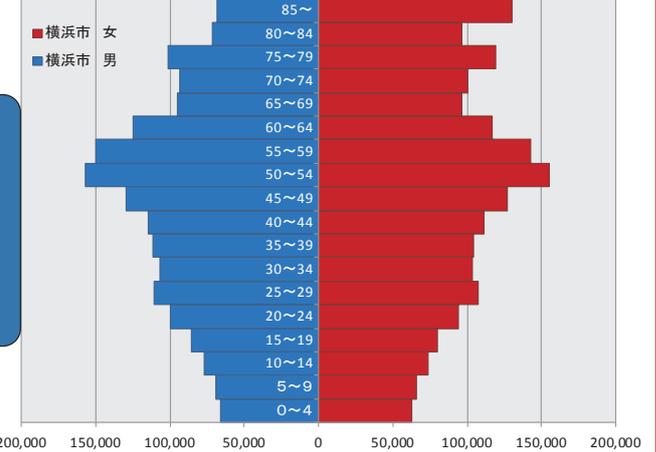
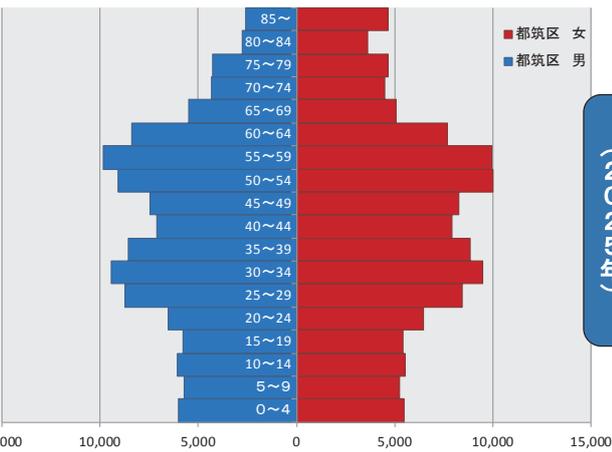
年齢別人口の将来推計（人口ピラミッド）

都筑区

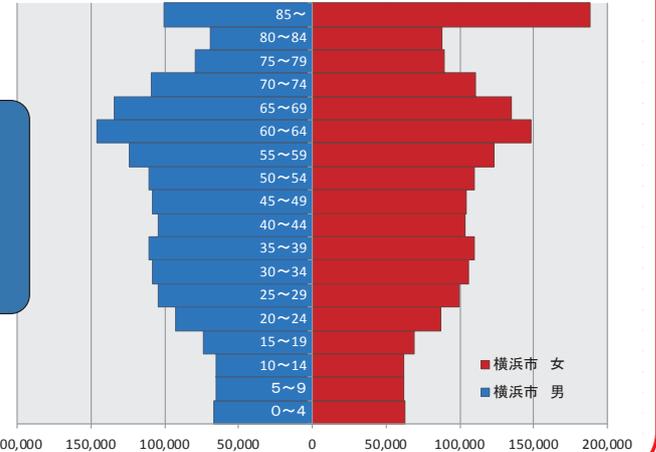
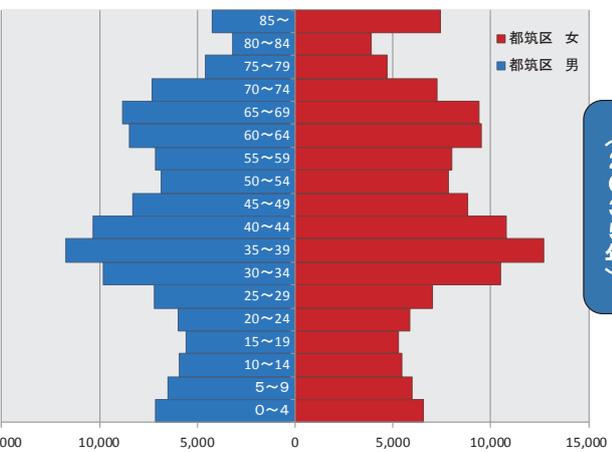
横浜市



平成27年
(2015年)



平成37年
(2025年)



平成47年
(2035年)

都筑区（左側）は平成47年になっても若い世代に大きな山があるね。
でも、横浜市全体（右側）では大きな山がどんどん上にあがってってるね。
若い都筑区らしさを大切にしながらも、横浜市全体で高齢化に備えよう！



都筑区高齢者の状況

1. 高齢化率

平成 29 年 9 月 30 日現在

	人口総数	老年人口 (65歳～)	高齢化率 (%)	平均年齢	65歳以上の 人口増加率
横浜市	3,737,294	895,806	24.0	45.3	1.7
都 筑	211,241 8位	34,955 16位	16.5 18位	41.2 18位	3.1 1位
鶴 見	291,069	60,954	20.9	43.7	1.4
神 奈 川	236,672	51,913	21.9	44.5	1.6
西	99,168	20,146	20.3	44.3	1.1
中	151,537	34,981	23.1	46.2	1.3
南	198,952	53,104	26.7	47.3	0.9
港 南	215,176	60,063	27.9	47.4	1.6
保 土 ケ 谷	205,720	53,095	25.8	46.4	1.1
旭	247,742	70,734	28.6	47.5	1.3
磯 子	168,142	45,363	27.0	46.8	1.3
金 沢	200,500	57,047	28.5	47.4	2.1
港 北	343,119	67,029	19.5	43.2	1.8
緑	180,336	41,526	23.0	44.5	2.0
青 葉	308,388	63,481	20.6	43.8	2.8
戸 塚	278,072	68,836	24.8	45.3	2.5
栄	122,160	36,811	30.1	47.8	1.5
泉	154,434	42,201	27.3	46.7	2.0
瀬 谷	124,866	33,567	26.9	46.3	1.3

2. 要介護度認定者数

平成 29 年 9 月 30 日現在

	横浜市		都筑区	
	認定者数	割合 (%)	認定者数	割合 (%)
要支援 1	19,204	11.99	807	13.27
要支援 2	24,622	15.37	978	16.08
要介護 1	24,607	15.36	914	15.03
要介護 2	34,348	21.44	1,231	20.24
要介護 3	22,053	13.76	821	13.50
要介護 4	19,860	12.40	740	12.16
要介護 5	15,520	9.69	590	9.70
合計	160,214	認定率 17.9%	6,081	認定率 17.4%

認定率：老年人口に占める介護認定者数

横浜市の認定率 16,0214 / 895,806 = 17.9%

都筑区の認定率 6,081 / 34,955 = 17.4%

3. 介護保険認定における認知症自立度の分布

平成 29 年 9 月 30 日現在

自立度	症 状	人 数
自立	まったく認知症を有しない	1,292
I	何らかの認知症は有するが、日常生活はほぼ自立している	1,377
Ⅱ a	たびたび道に迷う 買い物や事務、金銭管理など それまでできたことにミスが目立つ程度	676
Ⅱ b	服薬の管理が出来ない、電話の応対や 訪問者の対応など一人で留守番ができない等	1,252
Ⅲ a	着替え、食事、排泄が上手にできない。 やたら物を口に入れる、拾い集める、徘徊・奇声	831
Ⅲ b	夜間を中心としてランクⅢ aの状態が見られる	172
Ⅳ	常に目を離すことができない状態	347
M	せん妄・妄想、興奮、自傷・他害等の精神症状や 精神症状に起因する問題行動が継続する状態	40
合計		5,987

合計数
3,318人
— 55.42%

地域ケアプラザ ご案内マップ

開館時間

平日・土曜：午前9時～午後9時
日曜・祝日：午前9時～午後5時

休館日

年末年始及び施設点検日等
(詳細は各地域ケアプラザへ)

**中川地域
ケアプラザ**
(中川駅 上部)

〒224-0001
都筑区中川一丁目1-1
TEL:045-500-9321
FAX:045-910-1513

交通
市営地下鉄ブルーライン
中川駅2番出口を出てすぐ左

**東山田地域
ケアプラザ**

〒224-0024
都筑区東山田町270
TEL:045-592-5975
FAX:045-592-5913

交通
市営地下鉄グリーンライン
東山田駅 徒歩5分

**葛が谷地域
ケアプラザ**

〒224-0062
都筑区葛が谷16-3
TEL:045-943-5951
FAX:045-943-5961

交通
市営地下鉄グリーンライン
都筑ふれあいの丘駅 徒歩3分
「都筑ふれあいの丘駅前」バス停
下車徒歩5分



地域ケアプラザは、地域におけるつながりづくりや福祉・保健活動の支援を行う機能に、福祉・保健の身近な総合相談窓口である「地域包括支援センター」の機能を付加した横浜市独自の施設なんです！



※マップの色分けは、地域包括支援センターの担当エリアを示しています。

**加賀原地域
ケアプラザ**

〒224-0055
都筑区加賀原一丁目22-32
TEL:045-944-4640
FAX:045-944-4642

交通
「加賀原」バス停 下車徒歩3分
「石橋」バス停 下車徒歩8分

**新栄地域
ケアプラザ**

〒224-0035
都筑区新栄町19-19
TEL:045-592-5255
FAX:045-595-3321

交通
市営地下鉄ブルーライン
仲町台駅 徒歩約12分
「新栄高校北口」バス停
下車徒歩1分

◇都筑区社会福祉協議会とは◇



区社協マスコット「ゆいぴー」

都筑区社会福祉協議会（以下、「区社協」）は、社会福祉法で「地域福祉の推進を図る」ことを目的に組織された地域の住民や団体・施設が会員として加入している民間の福祉団体です。

区社協の目的は、福祉のまちづくりを目指して地域福祉活動を進めることであるため、「自主性」と「公共性」という性格を持っています。

区社協は、地域の福祉課題をみんなの課題とし、地域のみinnで話し合い、計画的に解決に向かうよう取り組んでいます。

●基本となる活動

- ・都筑区福祉保健活動拠点（かけはし都筑）の運営：福祉団体等への活動の場の提供
- ・福祉保健活動団体への支援：ふれあい助成金や善意銀行配分金等
- ・ボランティアセンター：ボランティアに関する相談や受付、育成のための講座の開催、ボランティア保険の手続き等
- ・福祉教育や啓発活動
- ・障害児者支援事業
- ・地域福祉保健計画の推進

●地域支援の活動

・身近な地域のつながり・支えあい活動推進事業

地域の見守りや支えを必要とする人や、制度の狭間で支援に結びついていない人など、様々な生活課題を抱えている人たちを、深刻な状況になる前に発見し、見守り支えあえる地域づくりを進めます。

・地区社会福祉協議会の活動支援

地区社会福祉協議会の運営や活動の相談、情報提供・活動費の助成、研修会の開催など

・生活支援体制整備事業

高齢者一人ひとりができることを大切にしながら、暮らし続けられるために多様な主体が連携・協力できる地域づくりを進めます。

●福祉サービス活動

・送迎サービス

公共交通機関の利用が困難な高齢者や障害者の方を対象に地域のボランティアの運転による送迎サービスを実施しています。

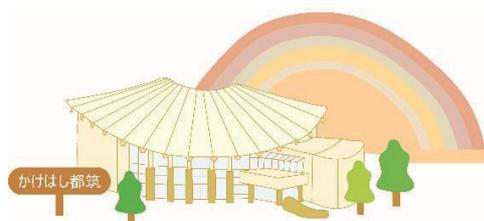
・移動情報センター

障害児者のための移動に関する相談を受ける窓口です。通院や通学などの外出が難しい障害がある方からの相談に対して、サービス事業所や地域のボランティアなどの紹介・コーディネートを行います。

・あんしんセンター

高齢者・障害者の方々へ福祉サービス利用援助・金銭管理等の権利擁護事業を行います。

・生活福祉資金の貸付事業



 社会福祉法人 横浜市都筑区社会福祉協議会

〒224-0006 横浜市都筑区荏田東 4-10-3

電話：045-943-4058 FAX：045-943-1863

<http://www.tuzuki-shakyo.jp>

特集

ポジティブ・エイジング

住み慣れた地域で いつまでも元気に暮らすために

高齢であっても、一人ひとりができることを大切に、これまで培った知識・経験を活かすといった意識を持ち、身近な地域で楽しみながら健康づくりや社会参加に取り組むことが、活気や魅力あふれる地域につながります。あなたもお近くの活動に参加してみませんか？



“自分に合った活動を探してみよう”

元気づくりステーション

身近な地域で、ボールウォーキング、ヨガ、体操などの活動をしながら、楽しく健康づくりや仲間づくりができます。

認知症・予防カフェ

誰もが参加でき、お茶を飲みながら認知症について学んだり、認知症予防の体操をしたり、専門職と相談ができる集いの場です。

中川地域ケアプラザ

中川一丁目1-1 ☎910-1512

●元気づくりステーション

- 1 **ハイビスカス**(ヨガ(呼吸法))
☎第2・4月曜
☒中川中学校コミュニティハウス和室
- 2 **中川ボールウォーキング倶楽部**
(ボールウォーキング)
☎第1・3金曜
☒区内緑道(山崎公園など)
- 3 **わくわく体操教室**(ストレッチ体操)
☎第2・4火曜
☒サントール中川分譲集会所
- 4 **1・2・3体操**(リズム体操)
☎第2・4木曜
☒中川中央町内会館

●認知症・予防カフェ

- 1 **ふれあい大柵カフェ**
☎毎月25日
☒大柵町公民館



加賀原地域ケアプラザ

加賀原一丁目22-32 ☎944-4641

●元気づくりステーション

- 5 **活きいきファーム**
(作物の手入れ、ラジオ体操)
☎第1日曜
☒せせらぎ緑道周辺
- 6 **健康踊りの和**(健康踊り、ロコモ体操)
☎第1・3月曜
☒川和連合集会所
- 7 **さわやかステップ体操**
(スクエアステップ、ロコモ体操)
☎第2木曜
☒佐江戸会館(老人憩いの家)

●認知症・予防カフェ

- 2 **ファミリーカフェ**
☎第2金曜
☒フリースペース泉

葛が谷地域ケアプラザ

葛が谷16-3 ☎943-5951

●元気づくりステーション

- 8 **ひと交流サロン**
(体操、脳トレ、ボールウォーキング)
☎第1・3木曜、毎週火曜
☒しいの木台ハイツ集会所 ほか
- 認知症・予防カフェ
- 3 **ほほえみ交流カフェ**
☎第1火曜
☒ライプタウンセンター南集会所
- 4 **仲町台認知症予防カフェ**
☎第4火曜
☒レストランボナ・サルーテ(プロムナード仲町台)
- 5 **どんぐりカフェ**
☎第3火曜
☒荏田南三丁目自治会館



東山田地域ケアプラザ

東山田町270 ☎590-3788

●元気づくりステーション

- 9 **コスモボールウォーキング**(ボールウォーキング)
☎第1・3金曜
☒区内緑道(徳生公園など)
- 10 **わくわく**(草花・野鳥観察、ウォーキング)
☎第1水曜
☒北山田小学校コミュニティハウス、区内緑道
- 11 **元気体操**(体操、ストレッチ)
☎毎週火曜
☒コンフォール東山田第1号棟集会所
- 12 **男のキッチン**(男性限定の料理教室)
☎第4金曜 ☒北山田地区センター
- 13 **南山田deランチ**(ランチを作って交流、体操)
☎第4水曜
☒南山田町内会館

●認知症・予防カフェ

- 6 **認知症&予防カフェ コツコツ**
☎第3日曜
☒北山田小コミュニティハウス
- 7 **さわやかカフェ ハーモニー**
☎第2木曜
☒東山田1丁目公民館

新栄地域ケアプラザ

新栄町19-19 ☎592-5255

●元気づくりステーション

- 14 **ねこの手**(ノルディックウォーキング ほか)
☎第1火曜
☒新栄地域ケアプラザ周辺
- 15 **スマイル**(体操、民謡踊り ほか)
☎第1・3金曜
☒茅ヶ崎町内会館
- 16 **きらきら健康体操**(スクエアステップ)
☎第4木曜
☒コンフォールセンター南集会所

●認知症・予防カフェ

- 8 **クオール薬局認知症&予防カフェ**
☎奇数月第2土曜
☒クオール薬局港北店
- 9 **認知症&予防カフェ とんとん センター南**
☎第4木曜
☒グッドタイムリビングセンター南 サロン桜草

このほかにもラジオ体操や趣味の会など、たくさんの活動があります。

詳しくは、高齢支援担当がお近くの地域ケアプラザにお問い合わせください。

☎948-2306 ☒948-2490

都筑区医師会が横浜市の委託を受けて運営しています

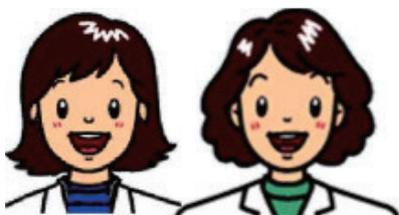
都筑区在宅医療相談室

相談
無料

電話 045-910-6582

平日 月～金曜日 9時～17時

相談員は現役の専門職です
ふたつの専門資格をもっています



介護保険サービスを利用するときの調整役

ケアマネジャー
(介護支援専門員)

病院看護も 在宅看護も
経験があります

看護師



通院がむずかしくなってきたけれど
往診してくれるクリニックなんて知らないし
どうしよう…

夫が末期がん
自宅で見るってどういうこと？

胃ろうを造るよう勧められたけれど
そのあとの生活はどうなるの？

在宅医療についての こんな疑問やお悩みは
お気軽にご相談ください



一般社団法人 横浜市都筑区医師会

2017.06 Ver.01

横浜市都筑区高齢・障害支援課

〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1

電話：045-948-2306

FAX：045-948-2490

平成 30 年 3 月発行