

北区地域包括ケアみらい図

～みんなで作る高齢者が安心して

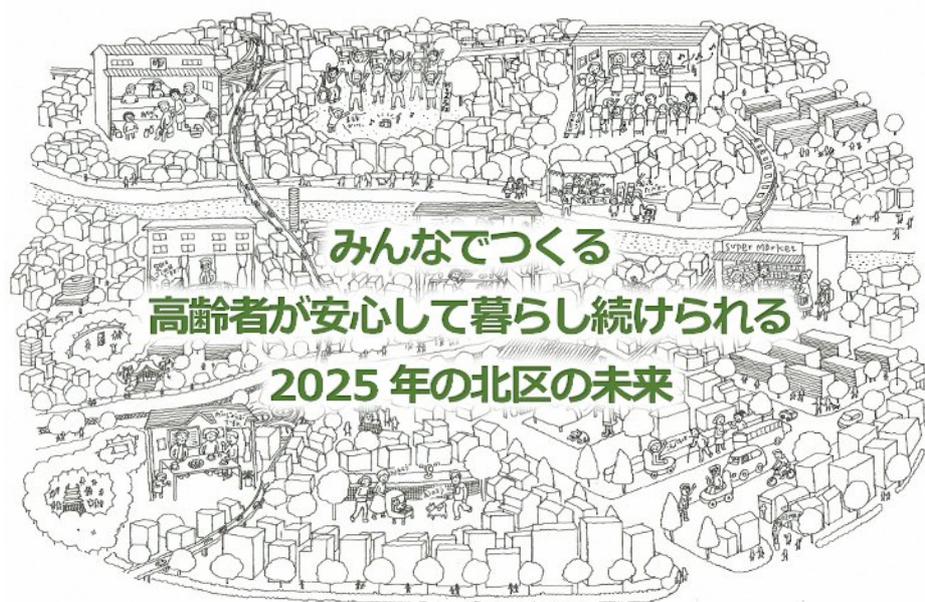
暮らし続けられる 2025年の北区の未来～



はじめに ～北区まるっとすまいる大作戦～

この『みらい図』は、北区に暮らす高齢者が、住み慣れた地域で最期まで自分らしい生活を送ることができるように、地域ぐるみで応援する「地域包括ケア」の取り組みを通じて、団塊の世代が75歳を迎える2025年にめざす理想の暮らしやまちの姿を描いています。さらに、その『みらい図』の実現に一步ずつ近づくために、行政機関や福祉・医療施設などの専門機関、さらに地域や市民団体、企業などが協力して、どんな取り組みを進めていくとよいのかをみんなで考えるためのアイデアをまとめています。

誰もがいつかは年をとり高齢期を迎えます。決して“他人ごと”ではありません。高齢者が安心して暮らし続けられる北区をめざし、“自分ごと”として無理なく楽しくできることから取り組んでいきましょう。



目次

1	高齢者にとって北区ってどんなところ？.....	1
2	2025年の高齢者の理想の暮らし.....	2
3	理想の暮らしを実現するためのまちづくり.....	4
4	実現のための主な取り組み.....	7
	(参考) みなさんから寄せられた声.....	9

1 高齢者にとって北区ってどんなところ？

いま、北区に住む高齢者はどんな暮らしを送っているのでしょうか？

いま、北区は高齢者にとって暮らしやすい地域といえるのでしょうか？

資料やデータをもとに、高齢者の暮らしに関する特徴を整理してみました。

北区の特徴 ～多くの高齢者がいきいきと暮らしています！～

<高齢化率>

28.7%

(市内第2位)

区民の3.5人に1人が
65歳以上

(出典：推計人口 2019.9)

<ひとり暮らしの高齢者数>

9,938人

(市内第1位)

65歳以上の区民の4人に1人がひとり暮らし

(出典：市資料 2019.4)

<自宅で暮らす認知症の人の割合>

56.1%

(市内第1位)

認知症の人の1.8人に1人が自宅暮らし

(出典：市資料 2019.4.2)

<65歳以上で心配ごとや愚痴を聞いてくれる人がいる>

95.0%

(市内第2位)

(出典：JAGES 2016年)

<65歳以上で友だちが10人以上いる>

37.7%

(市内第3位)

(出典：JAGES 2016年)

<高齢者・共生型サロンの数>

107カ所

(4年前より

3.7倍増)

あなたにとって、北区はいきいきと暮らしやすいまちですか？

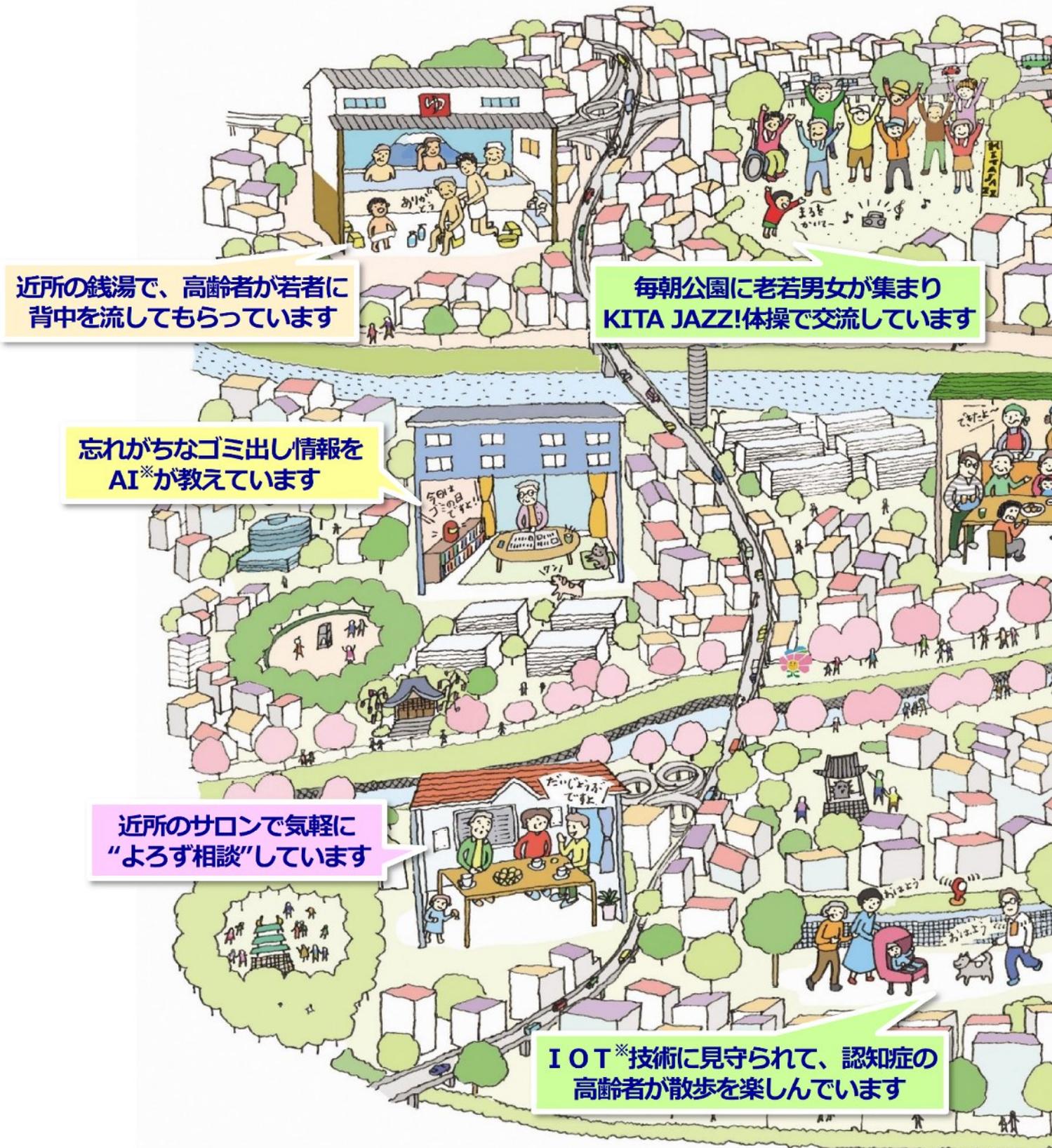


上記のような北区の特徴をみなさんと共有した上で、課題の解決に向けて取り組んでいくことが必要です。

そして、課題を解決した先に、どんな暮らしの姿をめざすのか？次ページ以降を見てください。

2 2025年の高齢者の理想の暮らし

北区の特徴を踏まえて、2025年に向けてみんなで一緒に育てていきたい北区の高齢者の理想の暮らしの姿を描いてみました。日常生活の中の何気ない一場面から、理想とする未来のまちや暮らしの姿を感じ取ってください。



※AI：Artificial Intelligence の略。人間の知的ふるまいの一部をソフトウェアで人工的に再現したもの

【2025年！こうなったらいいな 未来の北区のまちや暮らしの姿】

希望する生き方を 自ら選び実現できるまち

～年をとっても安心して暮らし続けられ、高齢者に選ばれるまち～



地域の空き家を活用して、身近な
場所でサロンが行われています

ご近所さんが集まって
楽しく夜御飯を食べています

住み慣れた我が家で
医療や介護のサービス
を受けています

認知症の高齢者が一人でも
買い物を楽しんでいます

高齢者が安心して
自由に移動しています

※IOT：Internet Of Things の略。ものがインターネット経由で通信すること

3 理想の暮らしを実現するためのまちづくり

2025年の高齢者の理想の暮らしを実現するために、みなさんと一緒に以下のようなまちをつくっていきます。

1 最期まで安心して自分らしく暮らせるまち（生活支援、介護予防、医療・介護連携）

北区の特徴

<高齢化率>

28.7%

（市内第2位）

<ひとり暮らしの高齢者数>

9,938人

（市内第1位）

《めざすべき方向性》

【できるだけ元気に暮らす】

- 生きがいや楽しみなどを感じられるようなイベントなどへの様々な参加・活動の機会が用意されて、自分らしくいきいきと暮らしています。
- 身近な場所で、体操やランニング、お散歩などの気軽な健康づくりの活動が行われています。
- 自宅で一人でも安全にできる介護予防のトレーニングが広がっています。
- 趣味の活動や食事、お茶などを楽しむことができるサロンなど、身近な居場所が増えて、世代をこえた交流が深まっています。

【これから備える】

- 元気な高齢者も介護保険やACP*（意思決定支援）などのセミナーや勉強会に参加して、介護に必要な基礎知識などを学び、早い段階から自分ごととして向き合っています。
- 一人暮らしの方でも、食事などの身の回りのことを自分でできるようになっています。
- 高齢者も地域の活動へ参加することで、楽しく健康維持に取り組んでいます。

【安心して医療・介護を受けられる】

- 誰もが安心できる在宅医療（訪問診療）・介護サービスが提供されています。

《今取り組んでいること》

- 支援者・専門職のACP（意思決定支援）の理解促進
- 在宅医療・介護連携（多職種連携）の推進
- 介護予防教室の開催
- 高齢者サロンの開設支援 など



※ACP：Advance Care Planning（アドバンスケアプランニング）の略。今後の治療・療養について本人・家族と医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセスをいう。

2 認知症の人が安心して暮らせるまち (認知症施策)

北区の特徴

<自宅で暮らす認知症の人の割合>

56.1%

(市内第1位)

《めざすべき方向性》

【認知症にやさしいまち】

- 当事者の意見を取り入れた、認知症にやさしいまちを作っていくための考え方や配慮する点などがまとめられたガイドラインが作成されて、認知症の人が住み慣れたまちで安心して暮らし続けています。

【社会参加できるまちづくり】

- ご近所同士や地域の子どもたちも参加して、認知症の人などへ地域の日常的な声掛け・見守りが行われています。
- ICT*なども活用することで、認知症の人が一地域住民として社会とかわり役割を持てる機会づくりが行われています。

【認知症に備える】

- 日常の暮らしを安全・便利にするために、タブレットやスマホを上手に活用するための講座などに多くの高齢者が参加し、ICTを活用した様々な生活支援のサービスを有効活用しています。

《今取り組んでいること》

【認知症への理解を広げる・居場所をつくる】

- 認知症サポーター養成講座の開催
- 認知症に関する講演会や映画上映会などの開催
- 認知症カフェの開設支援 など

【認知症の家族介護者への支援】

- 認知症の家族を介護している家族向けの教室、サロン・カフェの開催

【認知症の早期発見】

- もの忘れ検診の普及・啓発など



※ICT：Information and Communication Technology（情報通信技術）の略
通信技術を活用したコミュニケーションのことをいう。

3 持ちつ持たれつ、いきいきと暮らせるまち（生活支援、孤立防止、認知症施策）

北区の特徴

<65歳以上で友だちが10人以上いる>

37.7%

(市内第3位)

<65歳以上で心配ごとや悩みを聞いてくれる人がいる>

95.0%

(市内第2位)

<高齢者・共生型サロンの数>

107カ所

(4年前より
3.7倍増)

《めざすべき方向性》

【地域でのボランティア活動の推進】

- 高齢者の外出や買い物、ゴミ出しなどの日常生活を地域でサポートしています。
- 多世代の交流を通じて、お互いに子育てや教育、高齢者の日常生活の困りごとなどを支えています。
- 新たな認知症サポーターが増えて、活動が多岐にわたり活発に行われています。
- 高齢者施設と地域がつながり、施設の高齢者の暮らしも地域ぐるみで支援しています。

【ボランティア人材の発掘・育成、参加促進】

- 地域住民を対象にした福祉教育が行われて、中高生のボランティアや大学生・社会人の地域貢献活動が盛んになっています。
- 高齢者自身も、これまでの経験やノウハウを生かして無理なくできる範囲でボランティア活動に参加し、地域の担い手として活躍しています。

【暮らしやすくする】

- 企業との連携による移動支援
- ICT技術を活用した生活支援

《今取り組んでいること》

- 認知症サポーターの育成・支援
- 認知症の人や家族介護者の支援・仲間づくり
- ボランティア活動への支援、ボランティアセンターの充実
- 地域支えあい活動の支援



4 実現のための主な取組み

1 2025年までに重点的に取り組むこと

「北区まるっとすまいる大作戦」として、このみらい図を実現するために様々な取組みを進めていきます。

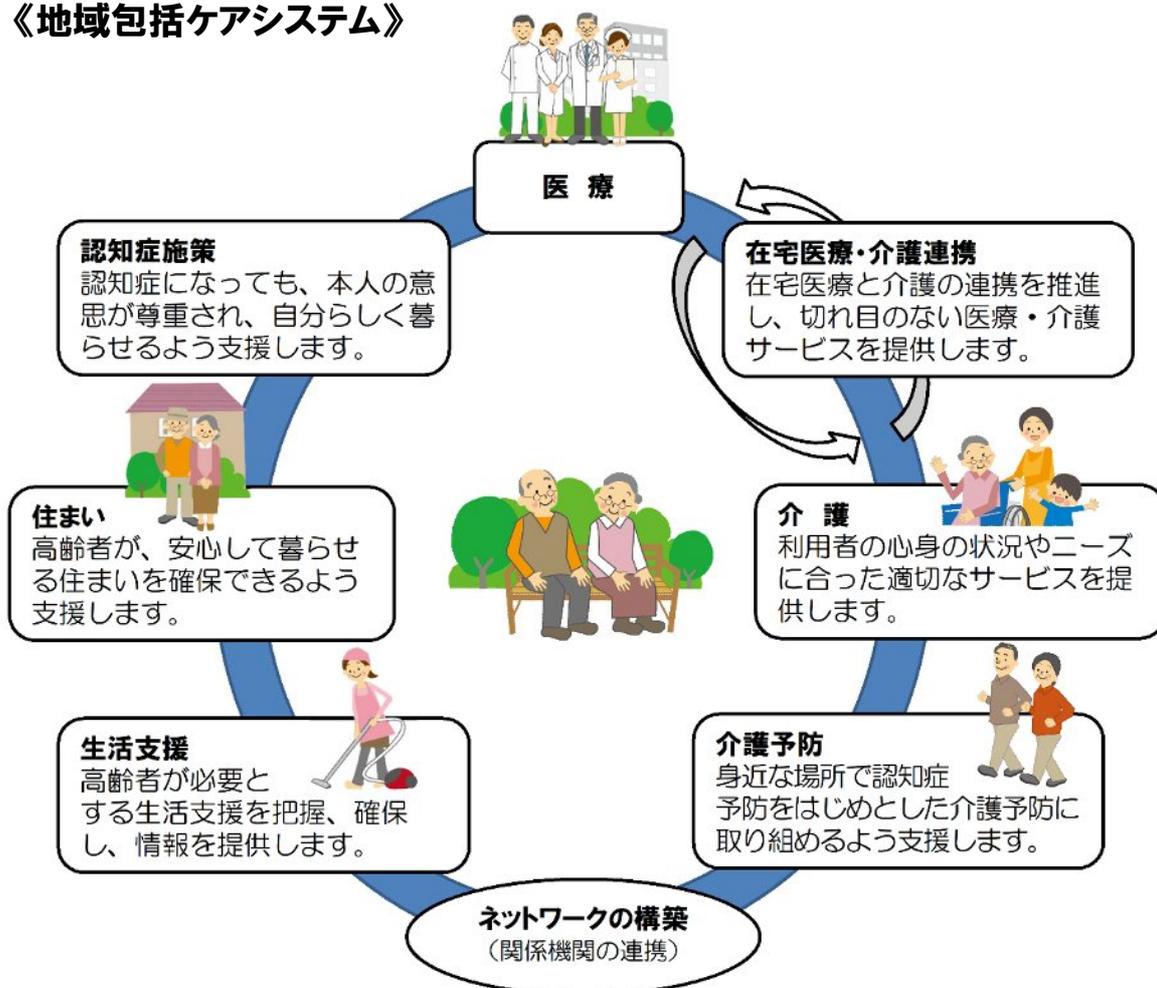
1 暮らせるまち 最期まで安心して自分らしく	「できるだけ元気で暮らす」ための取組み	<ul style="list-style-type: none"> ○「健康づくり・介護予防」のための身近な場づくり <ul style="list-style-type: none"> ・徒歩で気軽に行くことができる、自分にあった場を選べる ・学べる、食べたり飲んだりできる、交流できる ・多世代が集まることができる ・お出かけしやすいまち
	「これからに備える」ための取組み	<ul style="list-style-type: none"> ○今後に備えた知識を誰もが学べる機会づくり <ul style="list-style-type: none"> ・介護保険やかかりつけ医について ・ACP や認知症について ・高齢期に備えた住まいのバリアフリーについて ・「おひとりさま」になっても不安がない
	「安心して医療・介護を受けられる」ための取組み	<ul style="list-style-type: none"> ○医療や介護の機関とのつながりづくり <ul style="list-style-type: none"> ・在宅医療、在宅介護について知る ・要介護になる前から介護の仕組みを理解する ・かかりつけ医、いきいき相談室とのつながりをつくる
2 安心して暮らせるまち 認知症の人が	「認知症にやさしいまち」の取組み	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症フレンドリーコミュニティづくり <ul style="list-style-type: none"> ・行政、企業、住民がみんなで考えて取り組むまちづくり
	「社会参加できるまちづくり」の取組み	<ul style="list-style-type: none"> ○みんながお互いに理解して参加できる地域づくり <ul style="list-style-type: none"> ・認知症であっても、地域の一員として活躍できる
	「認知症に備える」ための取組み	<ul style="list-style-type: none"> ○みんなが自分ごととして捉えて備える <ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防でリスクを減らす ・認知症になったときのための知識を学ぶ ・認知症になっても自立した生活を送れる
3 暮らせるまち 持ちつ持たれつ、いきいきと	「地域でのボランティア活動の推進」のための取組み	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者が活躍できる、役割を持てる地域づくり ○ちょっとした活動が気軽にできる場づくり、人づくり <ul style="list-style-type: none"> ・あなたの声に気づける先一覧の作成と活用 (※) ・必要な人に必要な情報が伝わる福祉情報の発信 (※) ・いろいろな人が地域にいることを知る機会の提供 (※) ・声掛けなど、何気ない見守りのできる人づくり (※) ・ちょっとした生活の困りごとを一緒に解決する仕組みづくり (※)
	「ボランティア人材の発掘・育成、参加促進」のための取組み	
	「暮らしやすくする」ための取組み	

(※) の取組みは、第4次北区地域福祉活動計画（北区の福祉のまちづくりを推進するための計画）の中で進めていきます。

2 地域が主役となって、様々な人たちと協力するための推進体制

身近な学区を単位として、健康・医療・介護等の専門機関や行政だけではなく、高齢者や若者、子どもたち、さらに地域で活躍する市民団体や企業等、様々な担い手がつながり、地域ぐるみで安心な暮らしを支えるためのプラットフォームを構築します。

《地域包括ケアシステム》



【北区の関係機関】

機関名	担当	電話／F A X
北区福祉課	地域包括ケア全体に関すること	917-6575／914-2100
北保健センター保健予防課	健康づくり/介護予防に関すること	917-6552／911-2343
北区西部いきいき支援センター 北区西部いきいき支援センター分室 北区東部いきいき支援センター	高齢者に関する総合相談窓口/ 認知症施策に関すること	915-7545／915-2641 902-7232／902-7233 991-5432／991-3501
北区社会福祉協議会	生活支援に関すること	915-7435／915-2640
北区はち丸在宅支援センター	在宅療養に関すること	982-0874／982-0875

(参考) みなさんから寄せられた声

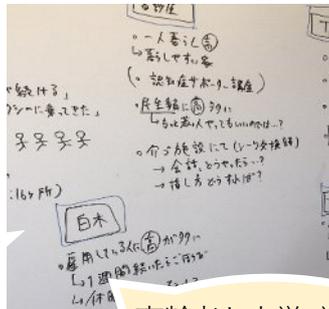
『みらい図』を作成する過程で、ワークショップやイベント、アンケート調査などを行って、地域の区政協力委員や民生委員などの関係者のみなさまをはじめ、市民や事業者の方など多くの方々からご意見をお聞きし、完成することができました。ここで、みなさんから頂いたご意見の一部をご紹介します。



一人暮らしの高齢者が話し合えるようなイベントで交流を深めたい。

介護状態に応じた公的な支援制度をアドバイスしてもらえると助かる。

こまわりがきいて外出に便利なコミュニティバスを充実してほしい。



高齢者と大学・学生が連携することで新しいことに取り組みないか。

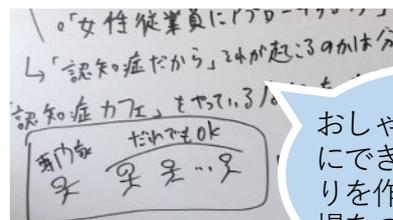


事業者と高齢者の連携を強化することで新しいサービスが創出できる。

地域支えあいによる「つながりづくり」が高齢者の暮らしの安心に役立つ。



高齢者向けのイベントで社会参加を促したり多世代交流を増やしたい。



おしゃべりが気軽にできて、つながりを作れる集いの場をつくりたい。

集合住宅では、地域との連携を深めて見守りが行き届くように。

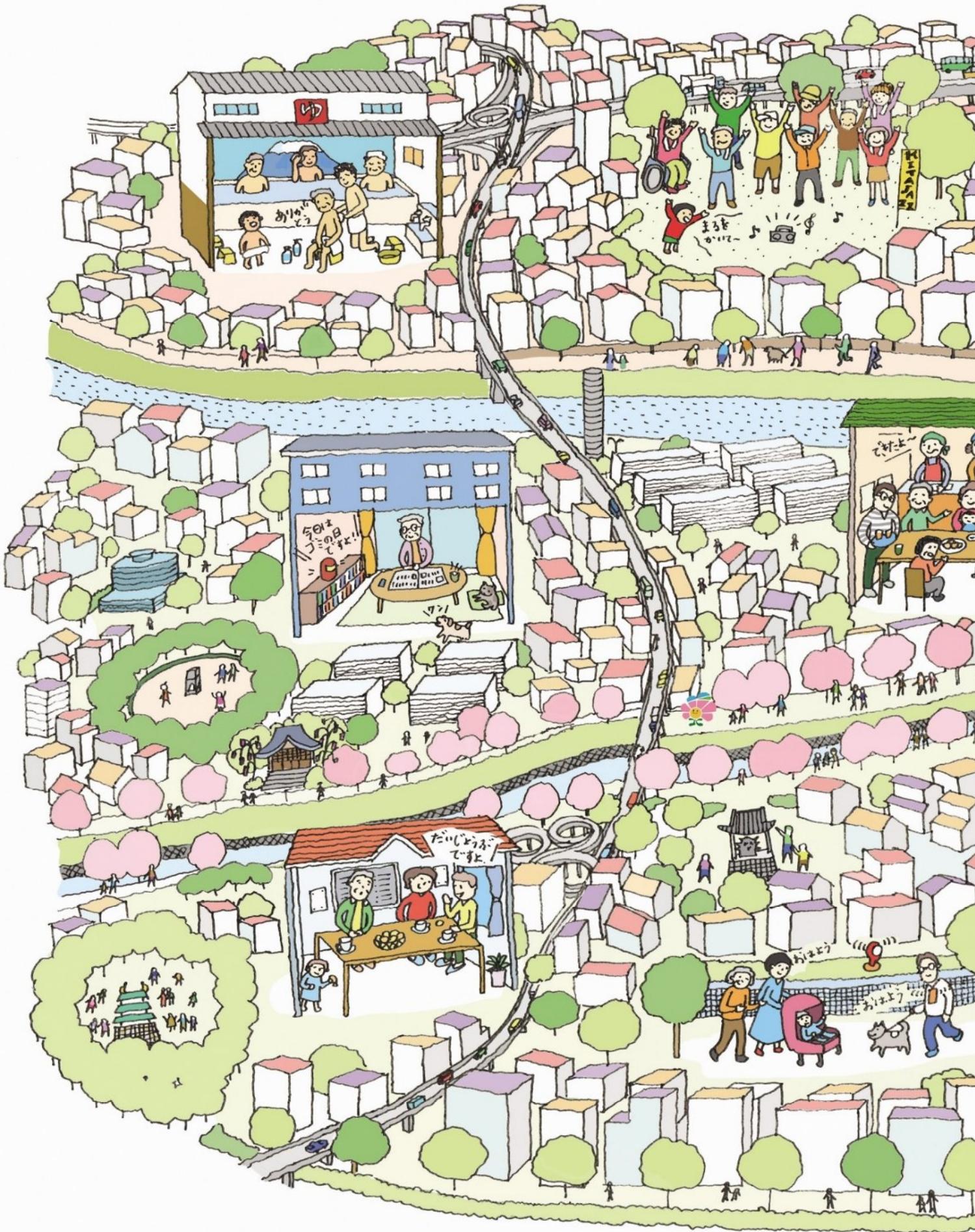
運動によって生きる意欲を高め、健康寿命の延伸につながる。

歩行者が安心して歩けるまちを作るとよい。

老人会の活動をより魅力的にして参加する高齢者を増やしたい。



高齢者を支えるために自治会でできることを具体的に提案してほしい。



北区地域包括ケアみらい図

【発行】令和2年3月／北区役所・北区地域包括ケア推進会議