

Ⅱ いきいきと健康に暮らせるまちづくり



団塊の世代が75歳以上となる2025年までに急激に高齢化が進むことが見込まれています。千種区では、ひとり暮らし高齢者の見守り活動、認知症の方やその家族への支援などに取り組み、高齢になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けられるよう、地域全体で高齢者を支える仕組みづくり（地域包括ケアシステム）を進めてまいります。

また、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防などの取り組みを通じて、誰もが健康で心豊かに生活できるまちをめざしてまいります。

さらに、平成31年4月に施行された「名古屋市障害のある人もない人も共に生きるための障害者差別解消推進条例」に基づき、障害や障害のある人に対する理解を深め、誰もが安心してともに暮らせるまちの実現をはかってまいります。

高齢者の見守り活動

高齢者が孤立しない生活を送るため、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯の実態を把握し、高齢者福祉相談員による訪問、相談、福祉に関する各種情報の提供や地域福祉推進協議会※による食事会・サロンの開催、いきいき支援センターによる見守り支援事業※の実施、民生委員による訪問など多様な主体による高齢者の見守り活動を行います。

また、電球の取り替えやごみ出しなど日常のちょっとした困りごとを解決する地域支えあい事業を地域の方のご協力により推進していきます。

さらに、緊急連絡先などを記載できる「こあらっち安心シート」を作成し、見守りが必要な高齢者世帯に配付します。

こあらっち安心シート



(おもて)

記入日		年	月	日	
あなたの 氏名		生年月日	年	月	日
かかりつけ の病院		併	病		
緊急連絡先(1)	名	期	(続柄)		
	電	話			
緊急連絡先(2)	名	期	(続柄)		
	電	話			

(うら)

※ 地域福祉推進協議会とは？

すべての住民が安心して暮らすことができる福祉のまちを、住民と区政協力委員会や民生委員児童委員協議会などの関係団体などが主体となって地域総ぐるみで推進することを目的とした団体で、小学校区単位に設置されています。

※ 見守り支援事業とは？

専任の見守り支援員が個別に訪問や面接相談を行い、必要な福祉サービスにつないだり地域との関わりづくりを支援します。

また、安否確認や孤立防止のため、ボランティアと協力して見守り電話「いきいきコール」により定期的に連絡を取ります。

(福祉課 753-1839)

(社会福祉協議会 763-1531)

認知症サポーターの育成・活動支援

いきいき支援センターと連携して、小・中・高校生や事業者などを対象に、認知症の方やその家族を温かく見守る認知症サポーターの養成講座を実施します。あわせて、認知症サポーターが、認知症カフェの運営や認知症市民講座での体操実演など地域のさまざまな場面で活躍できるよう支援します。



オレンジリング

認知症サポーター養成講座を受講して、認知症の方やその家族を支援するために正しい知識を身につけた人に渡されるリストバンドです。

(福祉課 753-1834)

(東部いきいき支援センター 781-8343)

(西部いきいき支援センター 763-1530)

認知症に対する正しい理解と知識の普及

認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるまちをめざし、千種区認知症地域連携の会[※]と連携して市民講座や市民シンポジウムを実施します。

※ 千種区認知症地域連携の会とは？

千種区医師会をはじめ区役所・保健センター・いきいき支援センター・かかりつけ医・認知症専門医・介護保険事業者等と地域住民との連携により、認知症の方やその家族を地域で支える仕組みを創り出すことを目的として活動しています。

(福祉課 753-1834)

(保健予防課 753-1984)

～地域包括ケアシステムを進めています～

高齢になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けられるよう、「医療・介護・認知症施策・介護予防・生活支援・住まい」の各サービスを一体的に提供することで、地域で支え合う仕組みづくり（地域包括ケアシステム）を進めています。



問合せ・相談窓口			
	在宅療養に関すること	はち丸在宅支援センター	
	健康、福祉、介護、認知症など高齢者の方の身近な相談窓口	東部いきいき支援センター	(担当地域) 大和・上野・東山・星ヶ丘・ 自由ヶ丘・富士見台・宮根・ 千代田橋
		東部いきいき支援センター分室	
		西部いきいき支援センター	(担当地域) 千種・千石・内山・高見・春岡・ 田代・見付
	認知症予防など元気に暮らすための教室の開催や地域の皆さんが交流できるサロンの開催 など	保健センター保健予防課	
		都福祉会館	
		社会福祉協議会	
	市営住宅（高齢者向け）に関すること	区役所福祉課	

高齢者の仲間づくり支援

地域でいきいきと活動される元気な高齢者の増加をはかり、地域における自主的な活動を促進するために、老人クラブ活動を通じた仲間づくりを支援します。

(福祉課 753-1839)

なごやか収集※

名古屋市が収集する家庭系ごみや資源を、所定の排出場所まで持ち出すことが困難な人で一定の条件を満たした高齢者や障害のある人を対象に、ごみや資源の排出支援を行います。

※ なごやか収集は、環境事業所への申し込みが必要です。

(環境事業所 771-0424)

千種区版エンディングノート

「私の想いをつないで帳」

の普及・啓発

一人ひとりが元気な時から人生を振り返り、これからの時間の使い方や人生の最終段階の迎え方などを家族や身近な方と一緒に考えるきっかけとなるよう、千種区医師会等とともに「千種区版エンディングノート」を作成しました。このノートの普及・啓発をはかるため、講演会等を開催します。



「私の想いをつないで帳」

(福祉課 753-1834)

千種つるかめセミナー

高齢者が地域で活動・参加できる場を見つけ、介護状態を予防し健康的な生活が送れるよう「千種つるかめセミナー」を開催します。セミナーは、講演会形式で介護予防の基本的な知識を普及・啓発する「つるクラス」と、介護予防として食を通じて噛むことの大切さを学ぶ「かめクラス」の2つのクラスで行います。



① つるクラス

介護状態を予防するため、認知症やうつ、バランスの取れた食事、口腔ケア、健康的な身体づくりなどをテーマに、落語や専門家のお話、運動やストレッチ、音楽療法などを通じて楽しく学ぶセミナーを開催します。

セミナーのテーマ

- 6月：認知症と予防生活
- 7月：シニアのからだケアと音楽療法
- 9月：ロコモ予防で元々からだ
- 11月：足腰鍛えて健康長寿
- 1月：運動で認知症予防
- 2月：歯っするハッスル
- 3月：食事は楽しくよく噛んで 健幸になろう♪

② かめクラス

食を通じて実践的な介護予防を学ぶため「かめクッキング※」と「男性クッキング※」を開催します。

※ かめクッキングとは？

栄養のとり方やバランスの取れた食事、口腔ケアなどを学ぶ料理教室です。

※ 男性クッキングとは？

初級編：料理に慣れていない男性を対象にした料理教室です。

中級編：料理グループを自ら立ち上げ運営できる方を育てる教室です。

(保健予防課 753-1982)

健康づくり活動の推進



健康に対する意識の向上をはか
るため、生活習慣病予防のための
講習会やロコモ※予防教室を開催するほか、各種
イベントなどで健康相談・健康チェックを行いま
す。

また、第1子の乳児を持つお母さんを対象に限
ってロコモ予防を学ぶ「ママのためのビューティ
ー講座」を実施します。

※ ロコモとは？

骨や関節、筋肉など運動器が衰え、要介護や寝たき
り状態になったり、その危険性が高くなったりする状
態のことです。



ママロコモ予防教室 (保健予防課 753-1982)

歯の健康づくりの推進

歯の健康づくりを推進するため、幼稚園・保育
園でのフッ化物洗口と高齢者の口腔機能向上の
普及に努めます。

また、千種区歯科医師会と協働し、8020運
動※の推進や歯と口の健康週間※に合わせ「歯と
口の1日健康センター」を開催するほか、8020運
動達成者と歯と口の健康週間ポスター優秀作品
を表彰します。

※ 8020 運動とは？

80 歳で 20 本以上自分の歯を保とうという運動。
達成者の多くが、生涯セルフケアや定期受診の努力を
しています。

※ 歯と口の健康週間とは？

6 月 4 日～10 日を歯の健康に関する正しい知識の
普及や予防の徹底を目的とした週間としています。

(保健予防課 753-1975)

出張がん検診

出張胃・大腸がん検診に加え、30歳代から増加
し始め40歳代から60歳代にかけて最も多くなる
乳がんについて、利便性の高い商業施設などで検
診を実施し、早期発見・早期治療につなげます。

○胃がん・大腸がん検診場所

- ・香流橋地域センター (6月22日、11月30日)

○乳がん検診場所

- ・千種区休日急病診療所 (7月5日)
- ・アピタ千代田橋店 (10月20日)
- ・千種スポーツセンター (1月14日)
- ・イオンタウン千種 (8月28日、2月26日)



ピンクリボン

10月を啓発月間として、乳がんの
早期発見・早期治療の大切さを伝え
るシンボルマークです。

○ワンコインがん検診 (協力医療機関で実施)

名古屋市では、お勤め先などで受診する機会のない
市内在住の方を対象に、6種類のがん検診 (胃がん、
大腸がん、肺がん・結核、子宮がん、乳がん、前立腺
がん) を一つの検診につき500円で実施しています。

(保健予防課 753-1982)

HIV・性感染症検査

世界的な規模で患者・感染者が増加しているエ
イズのまん延の防止と、右肩上がりに患者が増加
している梅毒のまん延を防止するため、平日夜間
(月1回) のHIV即日検査と、平日昼間 (週1回)
のHIV・梅毒即日検査を実施します。

また、エイズに関する相談に対応するととも
に、ウェブサイトや外国語版を含む市民向けリー
フレットの配布等により正しい知識の普及に努
めます。

HIV・梅毒検査 無料・匿名・即日で実施



毎週月曜日の午前：先着15名
HIVと梅毒検査を実施



毎月第二金曜日の夜間：先着40名
HIV検査のみ実施

(保健予防課 753-1982)

障害や障害のある人への理解の促進

① イベントの開催による広報・啓発

障害のある人が地域で安心して暮らせるように、障害や障害のある人への理解を深め障害を理由とする差別を解消することを目的としたイベントの開催などの活動を通じて、障害者自立支援連絡協議会※と連携して広報・啓発に努めます。

※ 障害者自立支援連絡協議会とは？

障害者支援に携わる事業所、障害者基幹相談支援センター、行政などにより構成され、障害のある人やその家族を支援することを目的として設置されました。



障害や障害のある人への理解を深めるためのイベント

② ヘルプマークの普及・啓発

内部障害や難病をはじめ、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせる「ヘルプマーク」や「ヘルプカード」の普及・啓発に努めます。



ヘルプマーク



ヘルプカード

(福祉課 753-1844)

障害のある人への自立支援の推進

① 障害のある人への情報発信と事業所への研修

障害のある人の自立と社会参加を支援するために、障害者自立支援連絡協議会と連携して、障害者福祉事業所マップやガイドブックによる情報発信を行うほか、事業所向けに防災や就労などに関する研修を実施します。



千種区障害者福祉事業所マップ
(区役所で配布)

② 授産製品の販売促進

障害のある人が製作した授産製品を庁舎内のあじさいひろばで展示するとともに、販売の機会を提供することを通じて授産製品の販売促進に努めます。



授産製品特別販売

場 所：区役所 1 階西側（あじさいひろばなど）
日 時：11 時 30 分～13 時頃
販売物：弁当、パンなど
※上記は、変更になる場合があります。

(福祉課 753-1844)

(保健予防課 753-1981)

障害のある人の生活を支援するための 各種制度に関する相談窓口 障害者差別や虐待に関する相談窓口

- 障害者の総合相談・助言・援助
 - ・千種区障害者基幹相談支援センター ☎753-3567
- 障害者差別に関する相談先
 - ・名古屋市障害者差別相談センター ☎856-8181
- 障害者虐待に関する相談先
 - ・名古屋市障害者虐待相談センター ☎856-3003
 - ・障害者虐待休日・夜間電話相談窓口 ☎301-8359

名古屋市いのちの支援サイト

こころの絆創膏 ~絆でまもるいのちのあかり~

あなたや周りの方は悩みを抱えていませんか？
ウェブサイト「こころの絆創膏」は、名古屋市が運営する様々な悩みに関する相談窓口の情報などを紹介する公式のサイトです。悩みの種類に応じた約 190 の相談機関が検索できます。ひとりで悩まず、誰かに相談してみませんか？

