



# 横浜型地域包括ケアシステムの 構築に向けた中区行動指針

誰もが住み慣れた中区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。



平成30年3月 中区

# 目次

1 「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた中区行動指針」とは	1
(1) 横浜型地域包括ケアシステムと行動指針	
(2) 中区行動指針の目的と意義	
(3) 地域福祉保健計画「中なかいいネ!」との関係	
2 横浜型地域包括ケアシステム中区行動指針 概要版	2
3 中区の特色	4
(1) 人口	
(2) 介護予防	
(3) 地域のつながり	
(4) 在宅医療	
(5) 認知症	
(6) 生活保護	
4 中区の高齢者に関するデータ	5
(1) 高齢化の進行	
(2) 高齢者のみの世帯の増加	
(3) 要介護認定者・認知症高齢者の増加	
(4) 後期高齢者1人を支える人数の減少	
(5) 日常生活圏域の高齢化率	
5 分野別の目標と主な取組	
(1) 「介護予防」分野	9
(2) 「多様な主体による生活支援」分野	12
(3) 「在宅医療・介護連携」分野	18
(4) 「認知症支援」分野	20
(5) 「寿地区支援」分野	25

- この冊子は、中区の特色と中区において地域包括ケアシステムを構築していくための重点である5つの分野ごとに、2020年、2025年の目標と主な取組とそれに関係する機関や団体等を記載しています。
- 「横浜型地域包括ケアシステム中区行動指針概要版」(2ページ)をご覧くださいと全体がお分かりいただけます。



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。～ 28



- 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。

# 1 「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた中区行動指針」とは

## (1) 横浜型地域包括ケアシステムと行動指針

横浜型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、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あり、特徴は、下記の3点です。

- ① 横浜市が独自に設置している福祉保健・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り組みを推進
- ② NPO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

横浜型地域包括ケアシステムを推進するに当たり、関係者が共通認識を持ち、連携をより深められるよう横浜市全体の行動指針を平成29年3月に策定しました。この市全体の考えや施策を共有した上で、18区ごとのそれぞれの地域特性に応じた仕組みを構築する必要があることから、各区の行動指針を策定することとなりました。

## (2) 中区行動指針の目的と意義

中区の地域包括ケアシステムの構築をするためには、行政、医療・福祉関係者、事業者、地域住民等の多くの関係者が協力して取り組むことが必要です。中区役所では、区レベル地域ケア会議を開催するなど関係者と共に検討を進め、「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた中区行動指針」(以下「中区行動指針」)を策定しました。

この中区行動指針に記載された取組は、これまでも既に実施されていることが多くありますが、関係者がより連携を深められるよう策定過程で取組の必要性を共有、確認して整理したものです。今後の推進に当たり、中区の関係者が同一の目標に向かって、それぞれが可能な取組を一つずつ積み重ねていけるよう、関係団体の主な取組を記載しています。

また、高齢者が自分らしい暮らしを続けるためには、本人の選択や意思決定と本人・家族の心構えが重要です。自らが生きがいのある社会参加をするための健康管理や「いざという時」のための準備である「自助」が必要であり、元気な時から始める具体的な行動についても記載しています。

## (3) 地域福祉保健計画「中なかいいネ!」との関係

高齢者が住み慣れた中区で暮らし続けていくためには、身近な地域の支え合い「互助」が重要になります。横浜型地域包括ケアシステムの介護・医療・介護予防・生活支援・住まいの5分野のうち、特に介護予防・生活支援は、地域福祉保健計画「中なかいいネ!」の2本柱である「地域の見守り力を高める」と「中区民の健康づくり」の地域活動と重なる部分も多いため、連動して進めていきます。

### 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す。

- ① 「地域ケアプラザ」を中心とした地域づくりの推進
- ② 活発な市民活動との協働による多様なサービスの展開
- ③ 健康寿命日本一を目指した健康づくりと介護予防の推進

#### 【高齢者】

- ・ 中区の高齢化率は、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。

#### 【介護予防】

- ・ 中区の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ることから、介護予防の取組が必要です。

#### 【地域のつながり】

- ・ 中区での自治会加入率が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ることから、自治会加入の促進とともに、多様な形の互助を促進する必要があります。
- ・ 中区老人クラブ連合会は53クラブで3,947人が加入しています。

#### 【在宅医療】

- ・ 中区の死亡者数は、2035年には4割増加すると推計されており、在宅医療や看取りが必要となります。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。また、中区の救急出動件数は、横浜市の8.1%に当たり市内最多となっており、60歳以上が53.3%となっていることから、在宅医療の情報提供と高齢者自身が元気なうちに準備をするよう促す啓発が必要です。

#### 【認知症】

- ・ 中区の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おり、認知症支援が必要です。

#### 【寿地区の高齢者】

- ・ 中区の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。
- ・ 寿地区の65歳以上の簡易宿泊所宿泊者数は3,300人で、高齢化率は56.5%となっており、介護予防が喫緊の課題です。

中区の  
特色

誰もが住み慣れた中区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δρο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か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。

## 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

## 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。
- 「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。
- 「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。

## 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。

- 「専門職のアプローチ」  
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。

## 3 中区の特色

### (1) 人口

- 単身世帯の割合は横浜市18区のうち最も高く、55.7%となっています。(A)
- 共同住宅の居住者の割合は18区内で2番目となっており、66.1%となっています。(B)
- 外国人人口割合を全国の市町村と比較すると5位となっており、中区総人口中の10.5%を占めています。(C)

### (2) 介護予防

- 65歳以上の介護保険被保険者のうち要介護認定を受けている人の割合は18区内で最も高く、19.67%となっています。(D)
- 平均寿命が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。(E)
- 平均自立期間が18区内で男性では最も短く、女性では3番目に短くなっています。(F)

介護予防に取り組み、元気で自立した生活を続けることが大切です。



### (3) 地域のつながり

- 自治会町内会加入率は18区内で2番目に低く、63.8%となっています。(G)
- 中区老人クラブ連合会は53クラブで、3,947人が加入しています。(H)

### (4) 在宅医療

- 診療所数は219か所あり、18区内で2番目に多くなっています。病院は6か所あります。(I)
- 死亡者数は2015年に比べ2035年には4割増加すると推計されています。(J)
- 2015年の自宅での死亡者の割合は18区内で最も高く、21.6%となっています。(K)
- 「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%であり、一番の理由が「家族に負担をかけるから」で62%となっています。(L)
- 2016年の救急出場件数は15,124件で市全体の8.1%に当たり18区内最多となっています。前年比では425件増加し、増減率は2.9%でした。これは市全体の増減比の5.9%より低い数値となっています。また、年代別の割合は60歳以上が53.3%となっております。(M)

在宅医療に関する情報の周知、高齢者自身の準備を促す普及啓発が課題です。



### (5) 認知症

- 中区の要介護認定者の内、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。(N)

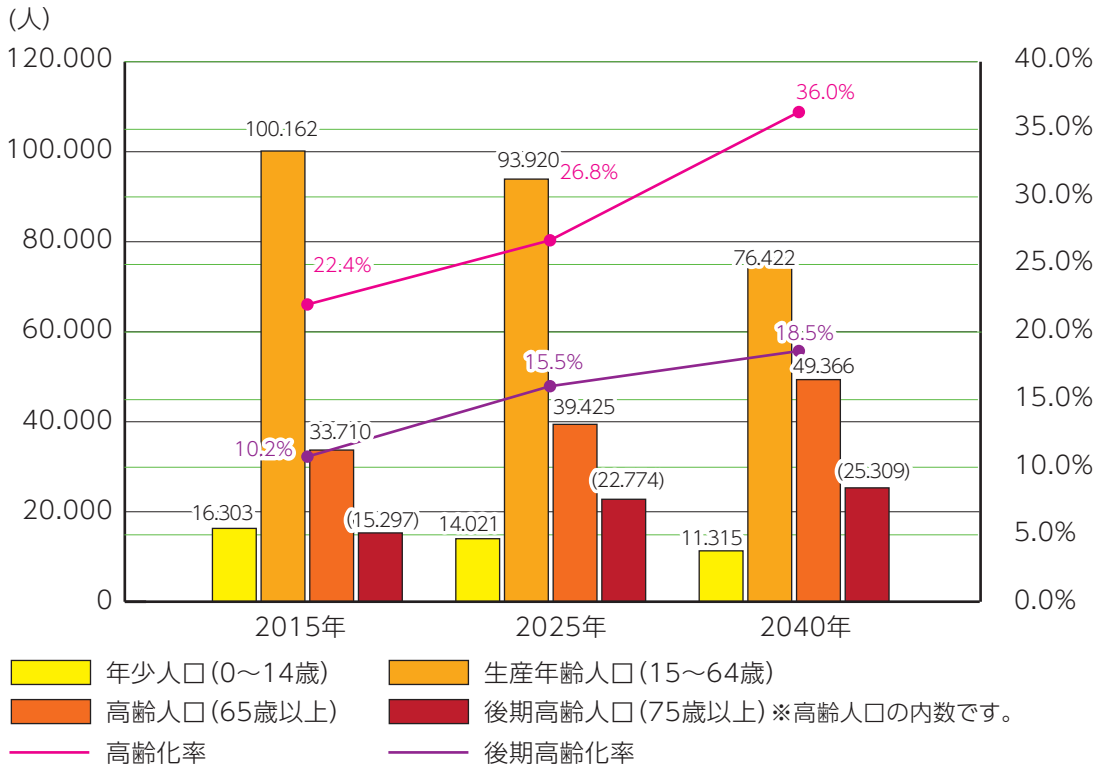
### (6) 生活保護

- 生活保護受給世帯の割合は18区内で最も多く、10.9%となっていますが、世帯・人員ともに前年より数値は減少しています。また、中区の生活保護受給世帯の内65%を寿地区が占めています。(O)
- 寿地区の65歳以上の簡易宿泊所宿泊者数は3,300人で、高齢化率が56.5%となっています。(P)

## 4 中区の高齢者に関するデータ

### (1) 高齢化の進行

人口及び高齢化率の将来推計



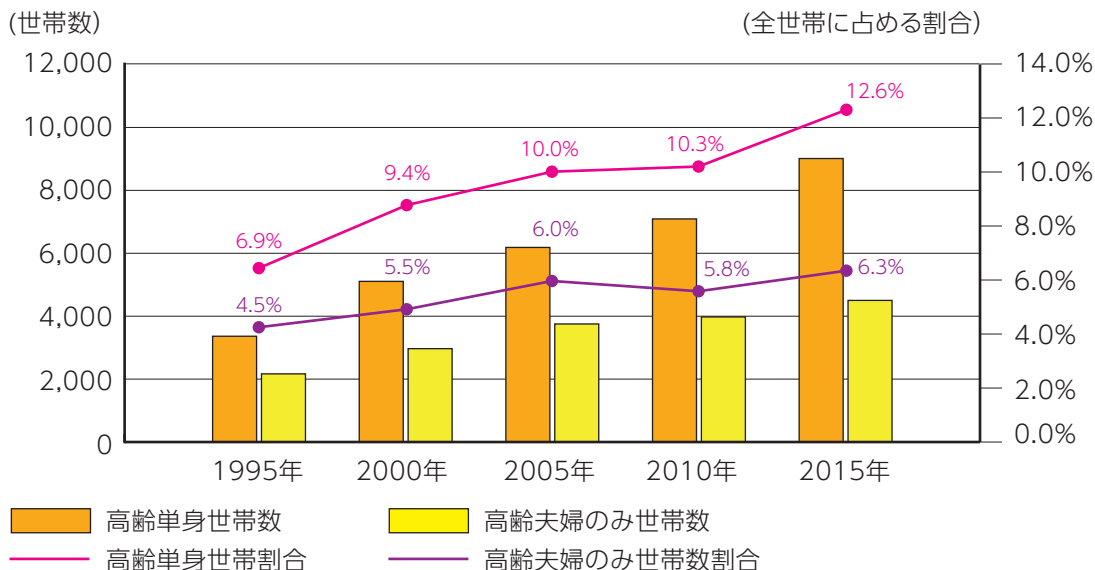
高齢化率とは総人口のうち65歳以上の高齢者が占める割合のことです。  
2040年には中区総人口の36%が65歳以上になると予想されています。



出典：2015年 ……横浜市政策局資料  
2025年以降 …『日本の地域別将来推計人口(2013年3月推計)』(国立社会保障・人口問題研究所)

### (2) 高齢者のみの世帯の増加

高齢单身・高齢夫婦のみ世帯数の推移



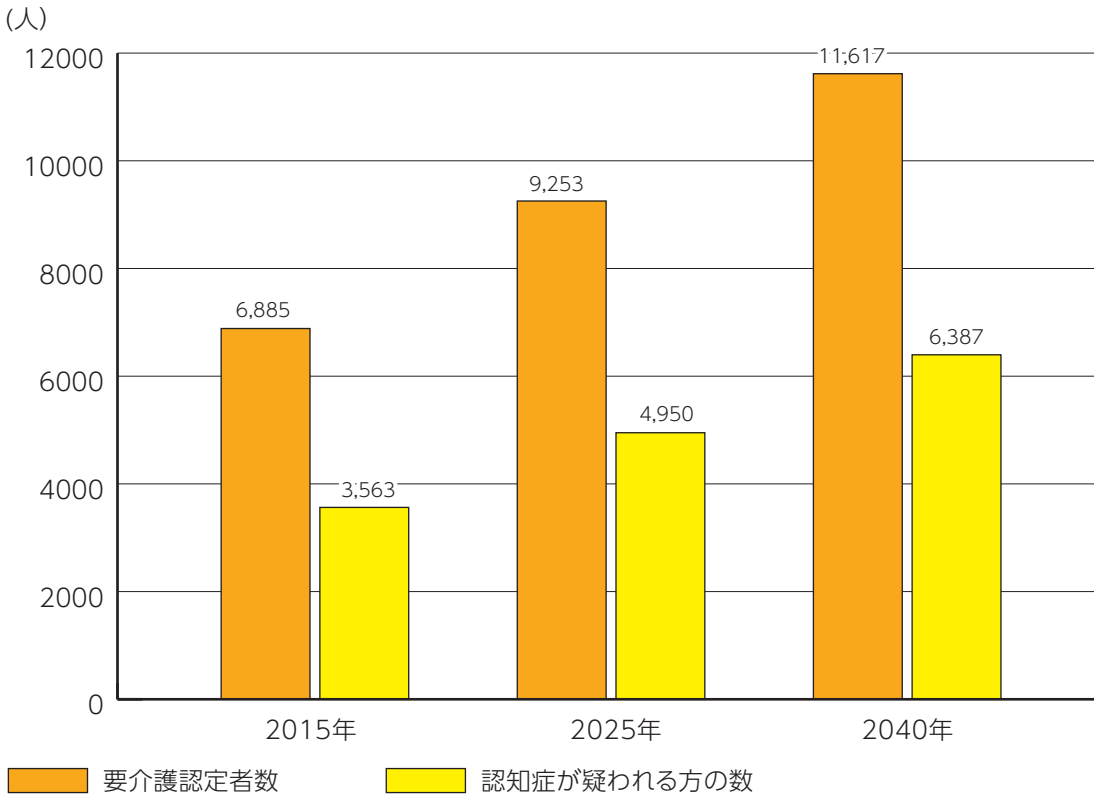
20年前と比較すると高齢单身世帯数割合が約1.8倍、高齢夫婦のみ世帯数割合が1.4倍となっています。



出典：国勢調査(総務省)  
※高齢单身世帯は、65歳以上单身世帯  
※高齢夫婦のみ世帯は、夫婦ともに65歳以上で夫婦のみの世帯

### (3) 要介護認定者・認知症高齢者の増加

要介護認定者数と認知症が疑われる方の数の将来推計

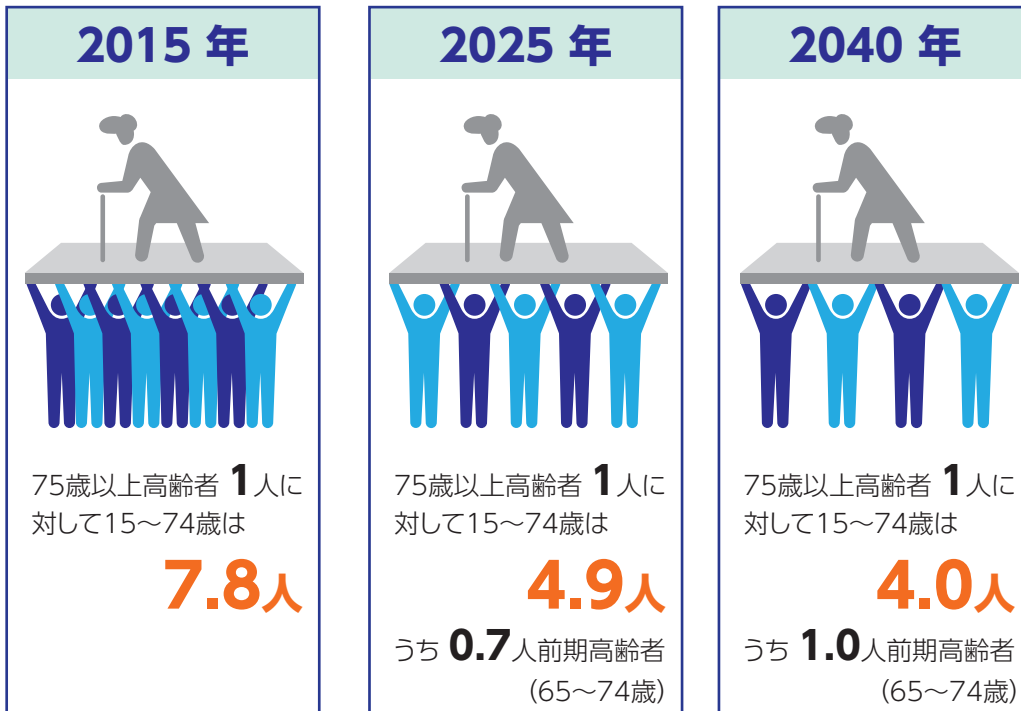


要介護認定者の半分以上が認知症と疑われています。今後も徐々に増えていくことが推計されています。



出典：横浜市健康福祉局資料

### (4) 後期高齢者1人を支える人数の減少



75歳以上の高齢者1人を支える人数を表しています。支える人数が少なくなっていくので、自立した生活を目指すことが大切です。

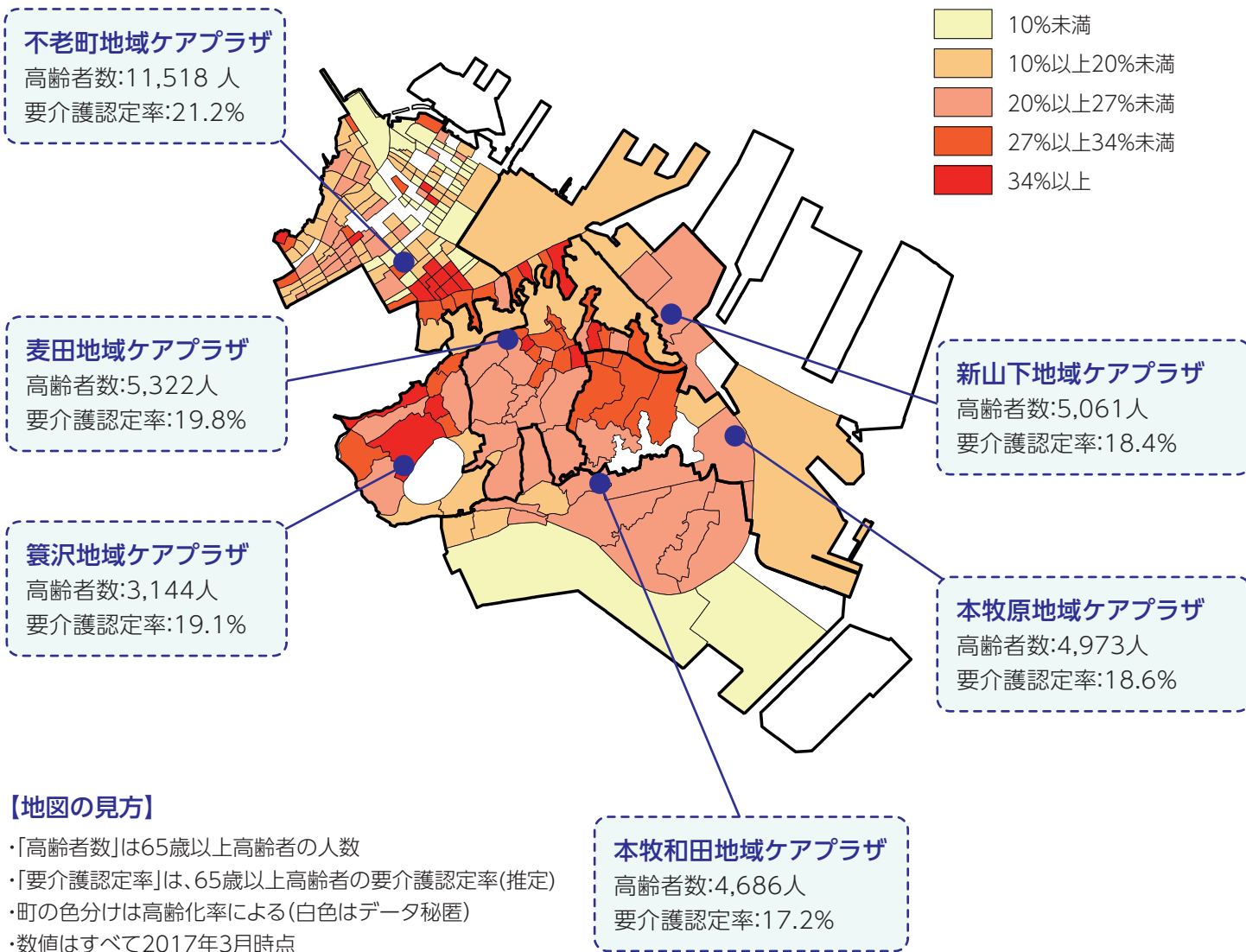
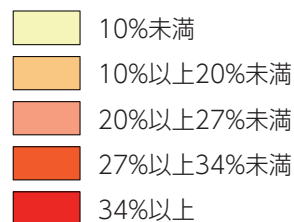


出典：2015年 ……横浜市政策局資料  
2025年以降 …『日本の地域別将来推計人口(2013年3月推計)』(国立社会保障・人口問題研究所)



## (5) 日常生活圏域の高齢化率

【高齢化率】



### 【地図の見方】

- ・「高齢者数」は65歳以上高齢者の人数
- ・「要介護認定率」は、65歳以上高齢者の要介護認定率(推定)
- ・町の色分けは高齢化率による(白色はデータ秘匿)
- ・数値はすべて2017年3月時点

日常生活圏域	担当地域
新山下地域ケアプラザ	山下町、元町、新山下1～3丁目、千代崎町、北方町、小港町、諏訪町、本牧十二天
不老町地域ケアプラザ	宮川町、桜木町、花咲町、野毛町、黄金町、初音町、日ノ出町、赤門町、英町、伊勢佐木町、末広町、羽衣町、弥生町、曙町、末吉町、吉田町、福富町仲通、福富町西通、福富町東通、長者町、蓬莱町、若葉町、松影町、吉浜町、万代町、不老町、寿町、扇町、三吉町、千歳町、翁町、山田町、山吹町、富士見町、石川町、打越、海岸通、元浜町、日本大通、新港1～2丁目、北仲通、南仲通、太田町、相生町、住吉町、常磐町、尾上町、真砂町、港町、本町、弁天通、横浜公園、内田町
麦田地域ケアプラザ	麦田町、柏葉、大和町、立野、鷺山、竹之丸、西之谷町、本牧緑ヶ丘(139-4、201-9を除く)、上野町、妙香寺台、豆口台、滝之上(51～78)、仲尾台、山手町(36～202、226～269)
本牧原地域ケアプラザ	本郷町、本牧満坂、本牧町、本牧荒井(36～122、303を除く)、本牧原、本牧宮原、本牧元町(25～35)、本牧緑ヶ丘(139-4・201-9)、錦町、和田山、本牧ふ頭
箕沢地域ケアプラザ	山元町、箕沢、塚越、寺久保、大平町、大芝台、西竹之丸、根岸台、根岸旭台、滝之上(1～50、79～160)、山手町(1～35、203～225、270～288)
本牧和田地域ケアプラザ	本牧和田、本牧間門、本牧荒井(36～122、303)、本牧元町(1～24、36～76)、本牧大里町、本牧三之谷、根岸町、池袋、根岸加曽台、矢口台、千鳥町、豊浦町、かもめ町、南本牧

## 「中区の特色」資料

		調査年	実数・割合	市内18区内順位	出 展
A	単身世帯	2017年3月 (H29)	横浜市 712,593世帯 40.6% 中区 46,880世帯 55.7%	単身世帯数 1位	平成29年度3月 町丁別世帯人員別世帯数 (横浜市統計ポータルサイト)
B	共同住宅の 居住者	2015年 (H27)	横浜市 1,932,907人 52.8% 中区 92,329人 66.1%	共同住宅 居住者数 2位	平成27年度 住居の状態第19-2表(国勢調査)
C	外国人人口	2015年12月 (H27) 2016年1月 (H28)	横浜市 84,257人 4.5% (横浜市総人口 3,729,357人) 中区 15,927人 10.5% (中区総人口 150,979人)	外国人人口 1位	平成27年12月 市区町村別 国籍・地域別 在留外国人(政府統計)[平成28年1月 住民基本台帳(総務省)]
D	65歳以上の 要介護認定者	2017年3月 (H29)	横浜市 152,251人 17.15% 中区 6,787人 19.67%	65歳以上の介護 保険認定者 割合 1位	平成29年3月 介護保険被保険者数 (横浜市健康福祉局)
E	平均寿命	2015年 (H27)	男性 女性 横浜市 81.60歳 87.52歳 中区 78.11歳 86.32歳	平均寿命 男性 18位 女性 17位	平成27年 男女別平均寿命 (横浜市健康福祉局)
F	平均自立期間	2015年 (H27)	男性 女性 横浜市 79.70歳 83.50歳 中区 76.12歳 82.48歳	平均自立期間 男性 18位 女性 16位	平成27年 区別の平均自立期間 (横浜市健康福祉局)
G	自治会・ 町内会加入率	2017年 (H29)	横浜市 74.1% 中区 63.8%	自治会加入率 17位	平成29年4月1日 加入世帯数・加入率の推移、 区別加入率(横浜市市民局)
H	老人クラブ 連合会	2017年 (H29)	横浜市 1,628クラブ 112,453人 中区 53クラブ 3,947人		(横浜市健康福祉局)
I	診療所・病院	2017年 (H29)	診療所 病院 横浜市 2,969か所 135か所 中区 219か所 6か所	診療所数 2位 病院数 11位	平成29年1月1日 横浜市内病院・一般診療所・ 歯科診療所名簿(横浜市健康福祉局)
J	死亡者数	2016年 (H28)	2015年 1,608人と比べて 2025年 1,951人21.4%増 2035年 2,252人40.1%増		平成28年度 横浜市在宅医療基礎調査 (横浜市医療局)
K	自宅での 死亡者数	2015年 (H27)	横浜市 5,074人 16.7% 中区 338人 21.6%	自宅での死亡者 数割合 1位	平成28年度 横浜市在宅医療基礎調査 (横浜市医療局)
L	在宅医療 について	2017年 (H29)	回答者 514人 うち中区区民 208人(40%) 「希望するが、実現しないと思う・ 希望しない」106人 51%		平成29年 2017ハローよこはま市民アンケート (中区在宅医療相談室)
M	救急出場件数	2016年 (H28)	横浜市 187,491件 中区 15,124件 市内全体の8.1%	救急出場件数 1位	(横浜市中消防署)
N	認知症	2017年 (H29)	中区 要介護認定者の内認知症 の疑い有 3,791人 55.1%		(横浜市健康福祉局)
O	生活保護 受給世帯	2015年 (H27)	横浜市 52,907世帯 中区 8,690世帯 市内全体の13.3%	生活保護受給 世帯数 1位	平成26年度 中区統計便覧 (中区役所総務課)
P	寿地区の65歳 以上簡易宿泊所 宿泊者数・高齢化率	2016年11月 (H28)	65歳以上 3,300人 高齢化率 56.5% (簡易宿泊所宿泊者数5,842人)		平成29年 寿福祉プラザ相談室一業務の概要一 (横浜市健康福祉局)

## 5 分野別の目標と主な取組

### 1) 「介護予防」分野

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。

#### (1) 普及啓発

#### 目 標

##### 2020年

- 健康講座や地域のグループ活動の情報が区民に行き届いている。
- ロコモティブシンドローム\*予防(以下「ロコモ予防」)に関する情報提供を公共施設だけでなくスポーツクラブ等の民間企業とも連携して行っている。

##### 2025年

- ロコモ予防の認知度が上がり、区民が介護予防活動を行うグループの活動場所等を知っている。

本人・関係団体	主な取組
本人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 参加しているロコモ予防等の介護予防活動を近隣や知人に紹介する。</li> </ul>
自治会町内会、 老人クラブ*、 保健活動推進員、 食生活等改善推進員、 スポーツ推進委員 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 老人クラブ、町内会行事等の参加が介護予防につながることを伝え合う。</li> <li>・ 行事や講座等を開催する場合に、介護予防に関する情報提供を行う。</li> <li>・ ロコモ予防等の介護予防関連の講座やイベントの企画について、地域ケアプラザや区役所に相談する。</li> </ul>
地区センター、 コミュニティハウス 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ロコモ予防等の介護予防活動を紹介するために体験教室や講座を開催する。</li> </ul>
民間スポーツクラブ 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スポーツクラブ等がロコモ予防に資するプログラムやイベントの情報提供をする。</li> </ul>
地域ケアプラザ*	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ロコモ予防の普及啓発を行う。</li> <li>・ エリア内の健康講座や地域の活動のリストを作成し情報提供に活用する。</li> </ul>
高齢・障害支援課 (区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報等でロコモ予防について広く区民に周知する。</li> <li>・ ロコモ予防講演会やウォーキング講座等を実施する。</li> <li>・ 区域の健康講座や介護予防活動のリストを作成する。</li> <li>・ 民間スポーツクラブ等のロコモ予防に関するプログラムを把握し、情報を整理する。</li> </ul>

\*ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり「立つ、座る、歩く」など移動能力が低下し、介護が必要となる可能性が高い状態。

\*老人クラブ：生きがいや健康づくりのために趣味やスポーツなどの交流活動、また、培ってきた経験や知識を生かし、ボランティアなどの社会活動を行う概ね60歳以上の地域の自主的な組織。中区は、53クラブ(H29年度)

\*地域ケアプラザ：地域の福祉保健の拠点として福祉保健に関する相談や地域活動の場の提供、ボランティアなどの担い手を育成する施設。介護等の高齢者の相談ができる地域包括支援センターが入っている。中区は、6か所。

## (2) 元気づくりステーション等の自主グループ支援

### 目 標

#### 2020年

- 各地域ケアプラザエリアに元気づくりステーション\*がある。
- 元気づくりステーションやロコモ予防を実施する自主活動グループ等が活性化し、参加者が交流する機会がある。

#### 2025年

- 自主グループの参加者がロコモ予防の重要性を理解し、近隣にロコモ予防の取り組みを紹介している。
- 年齢や心身状況に関係なく、住民のつながりの中で運営される自主グループが増えている。

本人・関係団体	主な取組
本人、自治会町内会、老人クラブ 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者が参加するだけでなく役割を持って活動できるような運営を行う。また、虚弱になっても継続して通える自主グループ作りを目指す。</li> <li>・ 自主グループ活動が難しくなり、支援が必要な高齢者について区役所や地域ケアプラザに相談する。</li> </ul>
民生委員・児童委員、保健活動推進員、自治会町内会、老人クラブ 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 閉じこもりがちや虚弱な高齢者等に自主グループ活動への参加を促す。</li> </ul>
区社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動の担い手を増やすための地域支援を行う。</li> <li>・ 自主グループの運営に必要な経費や運営方法の支援をする。</li> </ul>
スポーツ推進委員 食生活等改善推進員 ボランティア講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自主グループや住民サロン等で介護予防に関する講座等を実施する。</li> </ul>
地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自主グループの少ない地区に必要な活動ができるように働きかける。</li> <li>・ エリア内の自主グループ等に対して研修会や連絡会等を実施し、活動が継続できるように支援する。</li> </ul>
高齢・障害支援課 (区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自主グループの少ない地区に元気づくりステーション等の活動ができるよう地域を支援する。</li> </ul> <p><b>【元気づくりステーション区内6か所(H28年度末)】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自主活動グループに理学療法士、作業療法士、栄養士、歯科衛生士、運動指導士等の専門職を派遣し、ロコモ予防に関する知識を向上する。</li> <li>・ ロコモ予防グループや介護予防関係者の連絡会を実施し、ネットワークを構築する。</li> </ul>

\*元気づくりステーション：地域で高齢者が主体的に健康づくりに取り組むグループ活動。問い合わせは、区役所高齢・障害支援課または地域ケアプラザ。

### (3) 介護予防人材の育成及び支援

#### 目 標

#### 2020年

- 介護予防活動の担い手等のボランティアを育成するために関係機関と連携することが出来ている。
- ロコモ予防と認知症予防を取り入れたコグニサイズ\*を地域の中で実践できるボランティア講師等が増えている。

#### 2025年

- 担い手等のボランティアが地域で指導する機会が増えている。
- 担い手等のボランティアが必要な情報やボランティア同士が支え合える機会を提供できている。
- 担い手等のボランティアが相談できる体制ができている。

本人・関係団体	主な取組
本人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護予防の活動に参加するだけでなく、自分でできる範囲の役割を担う。</li> </ul>
保健活動推進員、食生活等改善推進員、スポーツ推進委員、ボランティア講師 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自主グループや住民サロン等の身近な地域でロコモ予防について啓発し、一緒に行動できる仲間を増やす。</li> <li>・ 活動の担い手となり得る人材を発掘する。</li> </ul>
区社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 担い手等のボランティアが継続するよう研修会等を実施し、必要に応じてボランティア講師を各団体に紹介する。</li> </ul>
地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 育成した脳トレリーダー等が地域貢献できる場を紹介、提供する。</li> <li>・ エリア内の担い手等の交流会を実施し、共通する運営課題等を検討する。</li> </ul>
高齢・障害支援課 (区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新たな担い手等のボランティアを獲得していくために、他課(地域振興課、福祉保健課等)と連携した講座を開催する。</li> <li>・ 担い手等のボランティアに介護予防に関して広く知識を持ってもらうためにリハビリ職・栄養士・歯科衛生士等の専門職の講座を開催する。</li> <li>・ 研修会や交流会を開催し、担い手等のボランティア同士で良い活動を参考にできるようにする。</li> <li>・ 養成講座を毎年実施し、新たな担い手等のボランティアを養成していく。</li> </ul> <p><b>【ボランティア講師11人(H28年度末)】</b></p>

\*コグニサイズ：コグニッション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で脳と身体機能を同時に使う認知症予防のプログラム。

## 2) 「多様な主体による生活支援」分野

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「見守り・つながり」「交流・居場所」「生活支援」の取組を推進します。

**関係機関** 中区社会福祉協議会、地域ケアプラザ、福祉保健課、高齢・障害支援課(区役所)

### 中区の現状

区内では、各地区の特性に応じて様々な「支え合い活動」が行われており、自治会町内会、民児協、地区社協等が主体となり高齢者の生活を支援しています。活動内容では、一人暮らし高齢者食事会やふれあいサロン等の居場所づくりの取組が多いことが特徴です。これに加え、民生委員児童委員や友愛活動員、保健活動推進員等が協力し、高齢者の見守り活動を行っている地域があり、これらの取組が課題の早期発見や早期解決につながっています。

一方で、今後必要性が高まると考えられる家事支援の取組・活動が少ないことから、地域のニーズを的確に捉え、それに対応できる活動の拡充や創出が求められます。

また、区内には多くの企業や商店、事業所等があり、様々な地域貢献活動を行っています。今後、より多くの活動主体が生活支援を切り口とした取組に参加できるよう、地域と企業・商店、社会福祉法人やNPO法人等のつながりづくりを区全体や各地域で進めていくことが必要です。

### 中区の目標

	見守り・つながり	交流・居場所	生活支援
地域福祉保健計画 中なかいいネ! 計画推進の 2本柱	<p>地域の「見守り力」を高めます。</p> <p>まちぐるみで「健康づくり」を目指します。</p>		
2020年の目標	地域の見守りの状況・課題が住民と共有でき、必要な仕組みづくりについて検討している。	サロン等の資源や、現状と課題について連合単位等で整理・共有され、より小地域での立ち上げに向けて検討している。	家事支援に関する地域の状況・課題が住民と共有でき、必要な支援の仕組みづくりについて検討している。  地域の活動や資源について地域ごとに集めた情報が、必要な人に提供できている。
2025年の目標	町内会単位等での互助による見守りの仕組みができています。	身近な場所にサロン等の気軽に出かけられる場所がある。  サロン等が、参加者や担い手の状況の変化に応じて、柔軟に対応できる居場所になっている。  高齢者が担い手として活躍できる場やプログラムが用意されている。	互助による家事支援の仕組みができています。  家事支援サービスに関する情報提供のツールがある。

## 地域ケアプラザ(日常生活圏域)の目標

### 新山下地域ケアプラザ

#### 第2地区の現状

- 週に一度、民生委員、友愛活動員、保健活動推進員が担い手となって、一人暮らし高齢者対象のサロンを開催している。
- 集合住宅が多く、転入してきた人の中には近隣のつながりができにくい状況がある。
- 町内会の催し以外のところで楽しみを持っていたり、民間事業所による家事支援サービスを利用している人が比較的多い。

#### 2025年の目標

- 地域活動に参加する住民が増える。
- 常時開催している自由に集える場所がある。また、飲食店を活用した居場所がある。
- 高齢者に限定されない居場所がある。
- 誰でも参加しやすい集いの場で、生活上での困りごとを相談することや身近な生活支援情報を得ることができ、その一部でお互いに助け合うことができる。

#### 第4地区北部の現状

- 町内会会長、民生委員を担い手とする一人暮らし高齢者食事会をはじめ、老人クラブや町内会単位での趣味などの集いの場がある。
- 近隣の見守りや子どもたちの地域参加が盛んに行われている。
- 男性が参加し、活躍する場が少ない。
- 地域によっては、買い物や庭木の手入れなどで困っている人がいる。
- 地域に限られるが、安価で利用しやすい家事生活支援サービスがある。
- 長く住んでいる世帯が多く地域のつながりが多い。

#### 2025年の目標

- 住民主体の生活支援に関する相互扶助の仕組みがある。
- 定年後の男性や中高生などのあらゆる世代が高齢者支援に関心をもち、地域の担い手となっている。
- 食事会やサロンなどの集いの場で、生活支援の相談を受け、相互扶助の仕組みにつなげられる。
- 商店、障害者施設など地域が主体となった生活支援サービスが充実している。

## 不老町地域ケアプラザ

### 不老町地域ケアプラザ圏域全体の現状

- 定期的に高齢者サロンが開催されており、参加者の一部で買い物等の支援が行われている。
- 商業地域と住宅街、坂が多い地区等多様な地域である。
- 各地区とも担い手が不足しており、次世代の担い手の確保が課題である。

#### 第1北部地区の現状

- 長細い地区であり、商業地区である野毛地区と、住宅街である初黄地区等で地区の状況に違いがある。
- 外国籍の方の増加が顕著である。
- 一部の地域では、高齢化が進み、新たな住民の流入も少ない。一方で、住民同士のつながりが強く自発的な活動がある。

#### 2025年の目標

- 昔ながらの地域力と新しい住民の協力で声をかけられる。
- 助けを求められる関係性が構築できる。
- 外国籍の方を含めた地域活動が活発になる。
- 見守りなどを組織化して地域同士で助け合うことができる。

#### 第1地区中部の現状

- 伊勢佐木モールとそれ以外の地区に分かれている。
- 定期的な住民主体の活動が少ない。

#### 2025年の目標

- 地域住民が地域活動に参加し、交流が盛んになる。
- 地域活動が増え、住民が参加しやすい環境がある。
- 外国籍の住民との交流があり、地域活動への参加や運営への協力ができる。

#### 関内地区の現状

- 住民の多くがマンションに居住しており、経済的な課題が少ない。
- 若い世代も地域活動に多く参加している。
- 若い世代や子どもも多いが、高齢者独居の世帯もあり、見守り体制に課題がある。

#### 2025年の目標

- 住民が地域活動に参加し、交流が活性化する。
- 世代を超えた交流が盛んになる。
- マンションの住民同士で顔の見える関係づくりが進み、高齢者の見守り体制ができている。

#### 石川打越地区の現状

- 地区内での活動が多く、連合町内会や商店街が問題意識を持って連携が図れている。
- 担い手の高齢化はあるが、次世代の参加も行われている。

#### 2025年の目標

- 既存の高齢者見守り活動を充実し、継続させる。
- 多数ある活動が横の連携を取り、お互いの活動をさらに活性化することができる。



## 埋地地区の現状

- 青少年指導員やスポーツ推進委員等が中心となった「歩け歩け大会(年1回)」が15年以上継続されている
- 毎朝、地域住民が集まってラジオ体操をしている公園がある。
- マンションが多く自治会加入者が少なくなり、地域のつながりが希薄になりつつある。
- 外国籍の方が増加している。
- 連合全体で行っている活動があり、それを中心に地域がまとまりつつある。
- コミュニティハウスが新設され、イベント等の交流場所ができた。

## 2025年の目標

- イベントを通じてマンションの住民を含めた地域の交流が盛んになる。
- 住民主体の生活支援ができる仕組みがある。
- 子どもから大人まで気軽に参加できる行事やイベントを開催し、社会参加ができる場がある。
- 今ある活動を無理なく継続できる仕組みづくりができています。
- 外国籍の方が地域活動に加わり、担い手として活躍できる。

## 寿地区の現状

- 住民主体の活動は少なく、多くの支援者で支えている。

## 2025年の目標

- 住民と医療・福祉の専門職が連携し、住民が孤立しない見守り体制が整う。
- 住民がそれぞれ自分らしく生活できるよう、情報を得たり、活動できる場がある。

## 麦田地域ケアプラザ

## 第3地区の現状

- 本牧通りを中心とした平らな地域に商店が多く、その他の丘陵地帯には住宅地が広がっている。吹奏楽発祥など、歴史的に重要な場所も多く、住民の中には長く住んでいる方が多い。
- お祭りや餅つき、ラジオ体操など昔からの伝統行事が継続されている。
- 知識が豊富で多彩な特技や趣味を持った方が多く、その才能を生かして地域で活躍されている方もいる。
- 地区の高齢化率は中区全体と比べて高く、一人暮らし高齢者も増加している。
- 山坂が多い事から、買い物が大変な地域が多い。
- 各町内会の特色を生かした活動を行っているが、担い手不足が課題で、参加者も減少傾向にある。

## 2025年の目標

- 助けてもらうだけでなく、特技や趣味を生かして困っている方を助けられる助け合いの輪が広がるよう、ボランティアグループが立ち上がっている。2025年には、困っていることを住民同士で助け合い、解決できる仕組みが地域に定着している。
- ちょっとしたお茶のみサロン等の交流の場が、住民にとって身近で気軽に行きやすい場所で開かれ、地域とつながるきっかけや社会参加の機会になっている。

#### 第4地区南部の現状

- 地域の中で、民生委員や保健活動推進員、老人クラブなどにより、定期的に高齢者サロンや体操教室などが開催されており、高齢者の介護予防や交流の機会となっている。
- 坂道や階段が多く、買い物や外出に不便な地域がある。
- 一部の自治会町内会では、有志による見守りのグループが組織されている。
- 子どもから高齢者まで参加できる様々な行事やイベントが地域で開催されており、世代間交流の機会がある。

#### 2025年の目標

- 坂道や階段が多く買い物が不便な地域には、定期的に商店街の配送サービスや移動販売車による出張販売などの買い物支援の仕組みがある。
- 町内会館がない地域でも、空き家や空き店舗、駐車場などを利用した地域住民が集える場所が身近にあり、高齢者自身が自分の趣味や特技を活かし、担い手としても活躍できる。
- 地域住民や地域の商店などが連携し、地域の中で高齢者を見守る体制があり、必要なときに必要な情報を届けられる仕組みがある。

#### 新本牧地区の現状

- 連合町内会全体で登下校時に声かけを行うあいさつ運動に取り組んでいる。
- 地域の中心に大型スーパーがあり、日常生活の買い物には便利である。
- 転入者が多いことや、自治会町内会の加入に消極的な人が多いため、住民同士の繋がりが希薄になっている。
- 地域の中に地域ケアプラザや地区センター、コミュニティハウスがあり、地域住民の趣味活動や健康づくりの場として利用されている。

#### 2025年の目標

- 高齢者が自分の趣味や特技を活かして活動に参加するだけでなく、担い手としても活躍できる場所が地域の中にある。
- 地域の子どもから高齢者まで参加できる行事やイベントが定期的に行われ、自治会町内会や世代を超えて地域住民が交流する機会がある。
- 防災の取り組みやあいさつ運動から顔のみえる関係づくりがすすみ、地域住民同士による見守りの仕組みがある。

## 箕沢地域ケアプラザ

### 第6地区の現状

- 地域ケアプラザやコミュニティハウス、町内会館や公園でサークル活動等が行われている。また、民生委員、保健活動推進員や老人クラブを中心に集いや食事会、子供の見守り活動等も行われ、地域の安全、高齢者の交流や介護予防の機会になっている。
- サークルに複数参加したり、ボランティア活動をする活動的な高齢者がいる一方で、きっかけが無い、または、外出先までの歩行が困難なため外出の機会が少ない高齢者がいる。
- 一部の商店街では認知症サポーター養成講座を受け、認知症について啓蒙に取り組んでいる地域がある。また、一部で見守りや付き添い活動があるものの、全体的には地域の困りごと等をサポートする次の担い手が不足している状況である。

### 2025年の目標

- 地域の行事や活動等を通して高齢者やボランティアが活躍でき、次の担い手が育つ機会がある。
- 日常生活の困り事を相談できる人や集い等の機会が増え、高齢者が地域で安心して暮らせる。
- 地域活動や生活支援に関する情報がまとまり、地域住民と共有している。

## 本牧和田地域ケアプラザ

### 本牧・根岸地区の現状

- 多様な場で、食事会や茶話会、コミュニティカフェ、認知症予防サロン、体操教室や趣味活動等が、定期的に行われており、高齢者がある程度選択ができるようになっている。
- 祭りや運動会、地域の行事、イベントを通じて、世代間の交流の機会がいくつかある。
- 中学生が地域の行事や地域ケアプラザ等でボランティア活動に積極的に参加している。
- NPOや住民主体で実施される、生活支援サービスを提供する団体がない。
- 地域にある様々な介護保険関係の事業所や医療機関などが協力的である。

### 2025年の目標

- 住民と医療・福祉の専門職が連携し、高齢者が孤立しないよう見守り体制と必要な人に適した情報提供を行う仕組みができています。
- 高齢者の集える場所(サロンや趣味活動等)の参加者が、活動に参加するだけでなく、生活支援等の支え合い活動の担い手として活躍できる場がある。

### 3) 「在宅医療・介護連携」分野

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。

#### 関係機関

中区医師会、中区歯科医師会、中区薬剤師会、横浜市立みなと赤十字病院、JCHO横浜中央病院、本牧病院、横浜掖済会病院、ふれあい横浜ホスピタル、ワシン坂病院、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、地域包括支援センター、中消防署、中福祉保健センター

#### (1)切れ目のない在宅医療・介護の連携体制

#### 目 標

##### 2020年

- ① 在宅医療に関心を持つ関係者が増え、連携する機会が増えている。
- ② 在宅療養開始前に組織を超えた情報共有が必要であることを関係者間で共通理解している。
- ③ 在宅医療相談室\*が相談対応できるように各機関が相談に関する情報提供をしている。

【在宅医療に関して情報共有している医療機関52か所(H28年度)】

##### 2025年

- ① 関係者間で各職種の役割が理解でき、切れ目のない連携ができる。
- ② 関係者間の情報共有の方法が統一されている。
- ③ 在宅医療相談室が地域ケアプラザや関係機関の相談窓口として必要な機関につながってきている。

【自宅で医療機関が看取った件数110件(H27年度)】

#### 主な取組

	主な取組
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 往診可能な開業医(多様な診療科)を増やす。</li> <li>・ かかりつけ医が往診できない場合の連携体制の構築をする。</li> <li>・ 訪問歯科の役割や導入の目安を関係者で共有する。</li> <li>・ かかりつけ薬剤師・薬局の役割や導入の目安を関係者で共有する。</li> <li>・ 訪問看護師の役割や導入の目安を関係者で共有する。</li> <li>・ ケアマネジャー*の役割を関係者で共有する。</li> <li>・ 関係者の役割がわかるツールを作成し、活用する。</li> <li>・ 多職種による事例検討を開催し、それぞれの役割の共通理解を図る。</li> <li>・ 地域ケアプラザ等の近隣エリアで多職種による事例検討会を実施し、顔の見える関係を構築する。</li> <li>・ 在宅医療導入初期から、本人や家族と在宅医療関係者で方針を共有する。</li> <li>・ 在宅での療養が一時的に難しくなった場合、区内にある地域包括ケア病棟*と連携して在宅医療を継続できるようにする。</li> <li>・ 医師会、薬剤師会、病院で連携し、在宅医療に必要な医薬品・衛生材料等の整備をする。</li> </ul>
②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 在宅時の生活状況を病院に情報提供する方法を統一する。</li> <li>・ 入退院情報提供書を活用する。</li> <li>・ 入院後早期に、病院が在宅療養関係者と情報共有し、退院カンファレンスを呼びかける。</li> <li>・ 在宅療養開始時に医師とケアマネジャーで情報共有方法について確認し、関係者に伝える。</li> </ul>
③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 在宅医療相談室を周知する。</li> <li>・ 在宅医療・介護に関する情報を整理し、関係機関で共有できるようにする。</li> </ul>

\*在宅医療相談室：高齢者が自宅で往診、訪問看護や介護を受けながら療養できるように医療や介護に関する情報提供や電話相談を行う。横浜府が各区に1か所設置しており、中区は、中区医師会が運営。

\*ケアマネジャー：本人や家族と相談し、必要な介護サービスの計画をし、利用の調整をする居宅介護支援専門員。

\*地域包括ケア病棟：急性期の治療が終了し病状が安定して、自宅や施設に戻るために必要なリハビリ等を行うために入院する病棟。また、在宅療養中に体調が悪化した場合や介護者の休養等が必要な場合等の一時的な入院ができる。

## (2)医療・介護関係者の人材育成

### 目 標

#### 2020年

- 医療・介護関係者が区内の医療・介護資源を理解している。

#### 2025年

- 本人や家族に寄り添い、在宅看取りまでを踏まえた知識・技術が向上している。

### 主な取組

- ・ 関係者に病院の機能と入院が可能であるかどうかの入院適応に関する情報を提供する。
- ・ 関係者に入院中の医療器材の使用法や医療処置を情報提供する。
- ・ 開業医に介護保険サービスや相談窓口の地域ケアプラザを情報提供する。
- ・ 訪問看護師がケアマネジャーの作成するケアプランについて医療的な見通しや医療的な留意点を伝える。
- ・ 介護関係者に主治医変更に関する留意事項を情報提供する。
- ・ ホームヘルパー対象に在宅医療に関する研修を行う。
- ・ 退院支援に関わる病院職員対象に在宅医療に関する研修を行う。
- ・ 医療に関係する外国語や生活習慣についての研修を行う。
- ・ 看取りに関する知識や技術の研修を行う。
- ・ 職種別や地域別の小単位での勉強会を行う。

## (3)在宅医療・介護に関する区民への普及啓発

### 目 標

#### 2020年

- 区民が在宅医療・介護に関する相談窓口を知っている。

#### 2025年

- 区民が自分の老後や医療が必要になった時の準備ができている。

### 主な取組

- ・ かかりつけ医師・薬剤師が医療に関する第一義的な総合相談窓口であることを周知する。
- ・ 介護保険サービスに関する相談窓口を周知する。
- ・ 在宅療養における口腔ケアの必要性和横浜市歯科診療連携室\*を周知する。
- ・ 在宅療養における「かかりつけ薬剤師・薬局」を周知する。
- ・ お薬手帳の記載と活用を推進する。
- ・ 在宅療養における訪問看護ステーションの役割がわかるよう周知する。
- ・ 病院ごとの機能やショートステイ等の一時的に利用できる介護施設の情報を提供する。
- ・ 在宅療養に関する資源や相談窓口を情報提供する。
- ・ 在宅療養に関する市民向け講演会を行う。
- ・ 病気になる前の準備と病気になった場合の暮らし方の希望を考慮しておく必要性を周知する。
- ・ 在宅療養中は、病状が悪化した場合の本人の希望と家族の意向を事前に話し合い、関係者に予め伝える必要があることを周知する。
- ・ 急な病気やけがの受診についての相談電話#7119\*を普及する。
- ・ 在宅療養は、夜間の緊急対応についても準備が必要であることを啓発する。

\*横浜市歯科診療連携室：介護が必要であったり、障害があって通院できない場合に自宅等に歯科医や歯科衛生士が訪問し、診療や口腔ケアを行う相談や調整をする窓口。

\*#7119：急な病気やけがで病院に行くか救急車を呼ぶか迷う場合や受診できる病院を相談できる横浜市救急相談センターの電話番号。

## 4) 「認知症支援」分野

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取り組みます。

### (1) 介護者支援と本人・家族の居場所づくり

#### 目 標

##### 2020年

- 本人や介護者がいつでも気軽に参加できる居場所がある。  
【認知症カフェ2か所 (H28年度)】

##### 2025年

- 本人や介護者が必要な時に相談できる場所がある。

本人・関係団体	主な取組
民生委員・児童委員 保健活動推進員 中区老人クラブ(友愛活動員) 自治会・町内会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域ケアプラザと連携し、居場所等の情報提供をする。</li> <li>・ 初期の認知症状がある参加者が地域の居場所に継続して参加できる工夫をする。</li> </ul>
認知症カフェや コミュニティカフェ等*	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 参加者同士の交流を進める。</li> <li>・ 認知症に関する情報提供をする。</li> </ul>
ケアマネジャー等の 介護関係者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 居場所の情報提供をする。</li> </ul>
区社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 参加しやすい居場所の新設や既存の居場所の活用等を地域や関係者と取り組む。</li> <li>・ 居場所の運営をする担い手の育成をする。</li> <li>・ ふれあい助成金等での運営資金の支援をする。</li> </ul>
地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 参加しやすい居場所の新設や既存の居場所の活用等を地域や関係者と取り組む。</li> <li>・ 本人も役割を担える居場所づくりをする。</li> <li>・ 居場所の運営をする担い手の育成をする。</li> <li>・ 介護者のつどいを開催する。</li> </ul>
高齢・障害支援課(区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 居場所の周知をする。</li> <li>・ 居場所を運営する団体への支援を行う。</li> <li>・ 臨床心理士による「介護者のための心の相談*」を必要な人が利用できるようにする。【相談者数12人(H28年度)】</li> </ul>

\*認知症カフェやコミュニティカフェ：認知症の人とその家族や住民、医療や介護の専門家等、誰でも参加できるカフェのようなリラックスできる場です。同じ悩みを持つ介護者等の交流や情報交換等を行う。

\*介護者のための心の相談：介護者が抱える悩み等を臨床心理士が話を聞いて、整理する個別相談。区役所または地域ケアプラザで実施。

## (2)見守りと早期発見・早期対応

### 目 標

#### 2020年

- 中区認知症ガイドマップ等の普及により、関係機関が認知症支援の相談窓口について理解している。
- 認知症についての正しい知識や対応を気軽に学べる場がある。

#### 2025年

- 認知症の相談につながるような窓口が多様にある。
- 区民が、認知症高齢者の暮らしを見守ることを意識できている。

本人・関係団体	主な取組
民生委員・児童委員 保健活動推進員 中区老人クラブ(友愛活動員) 自治会・町内会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かかりつけ医を受診し、相談するよう勧める。</li> <li>・ 実施している活動の中で認知症の疑いのある人は、地域ケアプラザに相談する。</li> <li>・ 今までの生活が可能な範囲で継続できるよう、声かけや見守りを行う。</li> </ul>
認知症キャラバン・メイト*	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症サポーター養成講座*を開催し、認知症の理解を広める。</li> </ul>
認知症サポーター認証企業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普及啓発のチラシやポスター等の配架や掲示をする。</li> <li>・ 認知症ガイドマップを活用し、地域ケアプラザ等の相談窓口を案内する。</li> </ul>
JR東日本 横浜市営地下鉄 京浜急行電鉄 みなとみらい線 横浜市営バス 中消防署	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 徘徊高齢者の発見協力や見守りを行う。</li> <li>・ 普及啓発のチラシやポスター等の配架や掲示をする。</li> </ul>
中区医師会 中区歯科医師会 中区薬剤師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普及啓発のチラシやポスター等の配架や掲示をする。</li> <li>・ 生活に関して支障がある場合は、地域ケアプラザの相談窓口につなぐ。</li> <li>・ 薬局を相談窓口として利用してもらうようにする。</li> </ul>
ケアマネジャー等の介護関係者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症状がある場合は、家族や周囲が理解し対応できるように説明する。</li> </ul>
伊勢佐木警察署 加賀町警察署 山手警察署 横浜水上警察署	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 徘徊高齢者の捜索と保護を行う。</li> <li>・ 保護した徘徊高齢者等が身元不明の場合、一時保護施設へ移送する。</li> </ul>
区社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボランティアセンターに登録している個人・団体等が認知症について理解し、活動に生かす。</li> </ul>

\*認知症キャラバン・メイト：認知症サポーター養成講座の講師役となる一定の研修を受講した地域住民等のボランティア。

本人・関係団体	主な取組
<b>地域ケアプラザ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症に関する相談を受け、必要な医療、サービスにつなぐ。</li> <li>認知症サポーター養成講座等で認知症に対する理解者を増やす。</li> <li>「中区徘徊高齢者等探してネットワーク*」の登録の相談を受ける。</li> </ul> <p><b>【登録者数106人(H28年度末)】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エリア内でサポーター養成講座を実施し、認知症サポーター及び認証企業を増やす。</li> </ul>
<b>高齢・障害支援課</b> (区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症に関する相談を受け、必要な医療、サービスにつなぐ。</li> <li>早期に相談に結びつくように、早期発見・対応の重要性を啓発し、関係者の調整をする。</li> <li>中区認知症ガイドマップ*等で関係者に説明し、認知症支援について協力を依頼する。</li> <li>区民の理解を広めるための啓発講演会を開催する。</li> <li>地域で見守りをしている支援者向けに認知症に関する講演会等の参加の呼びかけをする。</li> <li>「中区徘徊高齢者等探してネットワーク」を運営し、徘徊高齢者等の支援をする。</li> <li>「中区徘徊高齢者等探してネットワーク」の連絡会を開催する。</li> <li>認知症サポーター養成講座の開催を調整し、多くの区民が受講できるようにする。</li> <li>若い世代から正しい理解をしてもらうために、小・中学校等での認知症サポーター養成講座を開催する。</li> </ul> <p><b>【認知症サポーター養成数14,591人(H28年度末)】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>認知症キャラバン・メイトの講座内容の向上のための研修等を行う。</li> <li>認知症サポーター認証企業を増やし、認知症支援への理解を広げる。</li> </ul> <p><b>【認知症サポーター認証企業225団体(H28年度末)】</b></p>

\*認知症サポーター養成講座：認知症を正しく理解し、認知症とその家族を温かく見守り、応援者となっていただくための認知症に関する基礎知識や対応方法等を学ぶ講座。修了した認知症サポーターにはオレンジリングを配付。

\*中区徘徊高齢者等探してネットワーク：道に迷う等の心配がある高齢者等の情報(写真や連絡先等)を事前に区役所に登録し、いざという時に警察署や公共交通機関等の関係機関が協力して探す仕組。

\*中区認知症ガイドマップ：認知症高齢者の家族や周囲の人が役立つ情報を紹介した中区独自のリーフレット。区役所他、地域ケアプラザ等で配布。



### (3)適切な医療と介護

#### 目 標

##### 2020年

- ① 認知症高齢者が適切な医療・介護を継続するための課題を整理し、関係者間で共有できる。
- ② 中区認知症初期集中支援チーム\*の活動を区民や関係者に周知する。

##### 2025年

- ① 認知症高齢者が適切な医療・介護を継続するために関係機関が連携して支援することができる。
- ② 中区認知症初期集中支援チームと医療・介護関係者との連携ができている

本人・関係団体	主な取組
中区医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症になっても、かかりつけ医のもとで治療が継続できるようにする。</li> <li>・ 患者の生活状況を把握するために、医療・介護関係者と情報共有する。</li> <li>・ 早期診断や対応につながるよう認知症サポート医を中心にかかりつけ医や歯科医師、薬剤師の支援をする。</li> <li>・ 病院と連携し、早期診断できるようにする。</li> </ul>
中区歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症になってもかかりつけ歯科医のもとで口腔ケアや歯科治療が継続できるようにする。</li> <li>・ 患者の生活状況等を把握するために、介護関係者等と情報共有する。</li> <li>・ 早期診断につながるようにかかりつけ医と連携する。</li> </ul>
中区薬剤師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 疾病管理・処方が適切に行われるよう関係者と調整する。</li> <li>・ 患者の生活状況等を把握するために、医療・介護関係者と情報共有する。</li> <li>・ 早期診断につながるようにかかりつけ医と連携する。</li> </ul>
中区在宅医療相談室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症高齢者の支援を医療・介護関係者が連携して行えるように事例検討会を開催する。</li> </ul>
ケアマネジャー等の介護関係者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適切な受療のために患者の生活状況等を医療・介護関係者に情報提供する。</li> <li>・ 早期診断につながるようにかかりつけ医と連携する。</li> </ul>
認知症疾患医療センター (横浜市立大学付属病院等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医療機関や介護関係者から認知症状悪化時と身体合併症の急性期治療に関する相談を受け、対応する。</li> <li>・ 中区の医療関係機関と連携し、認知症の鑑別診断と初期対応を推進する。</li> </ul>
中区病院	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かかりつけ医と連携し、情報共有する。</li> </ul>
地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢・障害支援課と協力し、適切な医療や介護に結びついていない認知症が疑われる対象者を認知症初期支援チームにつなぐ。</li> </ul>
高齢・障害支援課(区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症高齢者の認知症状悪化時の一時的な入院の相談調整(緊急一時入院)</li> <li>・ 認知症に関する医療機関の情報提供を行う。</li> <li>・ 地域ケアプラザと協力し、適切な医療や介護に結びついていない認知症が疑われる対象者をもの忘れ相談や認知症初期支援チームにつなぎ、支援する。</li> </ul> <p><b>【もの忘れ相談15人(H28年度)】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症初期集中支援チームの支援を行う。</li> <li>・ 認知症高齢者の支援を医療・介護関係者が連携して行えるように事例検討会を開催する。</li> </ul>

\*中区認知症初期集中支援チーム：医療や介護の専門職で構成されるチームが認知症や認知症の疑いのある人の自宅を訪問し、医療機関の受診や介護サービスの利用につなげる支援を行う。横浜市が各区に設置。

## (4)権利擁護

### 目 標

#### 2020年

- 区民が成年後見制度等の権利擁護\*に関する制度について正しい理解がされている。

#### 2025年

- 区民が必要な時期に成年後見制度等の権利擁護につながるサービスが利用できる。

本人・関係団体	主な取組
伊勢佐木警察署 加賀町警察署 山手警察署 横浜水上警察署	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 振込詐欺防止の啓発を行う。</li> <li>・ 消費者被害防止の啓発を行う。</li> </ul>
中区社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 成年後見制度に関する相談を受ける。</li> <li>・ あんしんセンター*での権利擁護事業を行う。</li> <li>・ サポートネットの開催等により市民後見人*の活動を支援する。</li> </ul> <p><b>【横浜市市民後見人バンク登録者3人(H28年度末)】</b></p>
地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 成年後見制度に関する相談を受ける。</li> <li>・ 成年後見制度等の権利擁護に関する講座の開催をする。</li> </ul>
高齢・障害支援課 (区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 成年後見制度に関する相談を受ける。</li> <li>・ サポートネットの開催等により課題の検討や専門職(神奈川県弁護士会、リーガルサポート神奈川県支部、ぱあとなあ神奈川、コスモス成年後見サポートセンター神奈川支部)との連携を強化する。</li> </ul>

\*成年後見制度等の権利擁護：認知症高齢者等で判断力が低下し、財産管理や介護保険サービスの手続き等が困難になった場合に法的な権限を持つ後見人により支援する制度。法定後見制度は、家庭裁判所に申し立てをする。

\*あんしんセンター：金融機関に行けなくなった場合や金銭等の管理に不安がある高齢者や障害者の相談を受け、訪問により支援する。横浜市社会福祉協議会が各区に設置。中区は、中区社会福祉協議会。

\*市民後見人：親族以外の市民による後見人。一定の講習を受けた市民が弁護士等の専門職後見人と同様に家庭裁判所が選任され、本人の代理として財産管理や介護保険サービスの手続き等を行う。

## 5) 「寿地区支援」分野

### 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。

#### 地域特性

寿地区は約0.06km<sup>2</sup>の範囲に120軒以上の簡易宿泊所が密集している地域で、約5,800人が宿泊しています。そのうち半数以上が単身高齢者で地域住民による支え合い活動が難しい地域です。

また、疾病を有するなどの健康上の課題を抱えていたり、多くの高齢者が要介護認定を受けていますが、自ら相談に訪れることが少ないため、行政や関係機関等が連携して介護予防等の支援を行っていく必要があります。

#### (1)アウトリーチによる個別支援

- 目 標**
- 2020年**
    - 高齢者や関係団体等にアウトリーチによる個別支援\*の取組を周知できている。
  - 2025年**
    - アウトリーチによる個別支援で生活を改善する高齢者が増えている。

本人・関係団体	主な取組
寿地区で活動している団体等	<ul style="list-style-type: none"><li>● 高齢者からの日常的な相談を受ける。</li><li>● 個別支援の対象となる高齢者を紹介する。</li></ul>
健康相談を実施する専門職(看護師・社会福祉士)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 看護師(1名)は訪問により健康相談・指導、健康診断と定期受診の推奨、服薬管理、通院同行などを行い、介護予防を推進する。</li><li>● 社会福祉士(1名)は訪問により、社会資源の情報提供を行い、見学同行等を実施し、社会的孤立の防止、居場所に参加するための支援を行う。また、新たな社会資源の情報を収集する。</li></ul>
不老町地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"><li>● 個別支援が適した相談者を専門職の個別支援につなぐ。</li><li>● 専門職の個別支援の対象者が、介護を必要とする場合にサービスにつなぐ。</li></ul>
寿福祉プラザ相談室*(健康福祉局生活支援課)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 高齢者の日常的な相談を受ける。</li><li>● 個別支援の対象者を紹介する。</li><li>● 地区内の団体等の相談を受け、必要により個別支援につなぐ。</li></ul>
生活支援課(区役所)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 個別支援の対象者を専門職に紹介する。</li><li>● 専門職に紹介した対象者について、個別支援の結果を共有する。</li></ul>
高齢・障害支援課(区役所)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 専門職と個別支援の対象者について定期的に話し合う機会を設け、支援等について検討する。</li><li>● 医療機関等から個別支援へとつなげるための仕組みをつくり、チラシ等を作成して周知する。</li><li>● 個別支援の結果について対象者を紹介した関係機関と共有する。</li><li>● 検討会を開催し、個別支援の課題を明確にし、解決方法について検討する。また、個別支援の効果を上げるための方法等について検討する。</li></ul> <p><b>【アウトリーチによる個別支援対象者33人(H28年度)】</b></p>

\*アウトリーチによる個別支援：自ら相談することが難しい対象者に専門職が訪問して、健康課題等について話し合う支援。

\*寿福祉プラザ相談室：住居のない方及び簡易宿泊所宿泊者等の生活の相談窓口。また、地域の関係機関や団体と連携し、地域課題の改善を進めている。

## (2) 健康維持活動の場

### 目標

**2020年**

- 高齢者や関係団体に、健康維持のために交流ができる場に参加することの重要性が周知できている。

**2025年**

- 地区内の健康維持活動の場\*が増えている。

本人・関係団体	主な取組
高齢者本人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康維持活動の場を利用し、健康的な生活の維持に努める。</li> <li>・ ボランティアとして運営に協力する。</li> </ul>
寿地区で活動している団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康維持活動の場を運営する。</li> <li>・ 団体同士が情報交換を行い、連携する関係をつくる。</li> <li>・ 利用している高齢者本人の運営への協力をすすめる。</li> </ul>
不老町地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個別支援を行う専門職と連携し、介護予防策を企画立案する。</li> <li>・ 高齢者に本人に適した健康維持活動の場を紹介する。</li> <li>・ 活動の場の運営者を支援し、連携を図る。</li> </ul>
健康福祉局生活支援課 (市役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康維持活動の場の会場確保について、支援・協力する。</li> <li>・ 健康維持活動の場の運営者と定期的な情報交換の場を設ける。</li> </ul>
生活支援課(区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 担当する対象者に活動の場の情報を提供し、利用を勧める。</li> </ul>
高齢・障害支援課(区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康維持活動の場の課題について運営者から相談を受け、支援する。</li> </ul>

## (3) 関係団体の連携強化

### 目標

**2020年**

- 関係団体が健康づくりや介護予防につながる取組を情報共有できている。

**2025年**

- 関係団体が連携した健康づくりや介護予防に取り組みができている。

本人・関係団体	主な取組
寿地区で活動している団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 連携会議に参加し、情報を共有する。</li> <li>・ 相互に利用者を紹介しあう。</li> <li>・ 健康維持活動の取組の周知を図る。</li> </ul>
不老町地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 連携会議に参加し、情報を共有する。</li> <li>・ 各団体の情報を把握し、広報紙を活用し、情報提供する。</li> </ul>
健康相談を実施する専門職 (看護師・社会福祉士)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 連携会議に参加し、情報を共有する。</li> <li>・ 相談者に対して連携会議等から得られた情報を提供する。</li> </ul>
寿福祉プラザ相談室 (健康福祉局生活支援課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 連携会議に参加し、情報を共有する。</li> <li>・ 地区内の関係団体からの相談を受ける。</li> <li>・ 連携会議を開催し、情報を共有する。</li> </ul>
高齢・障害支援課(区役所) 生活支援課 福祉保健課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地区内の関係団体からの相談を受ける。</li> <li>・ 寿ゆめ会議*に出席し、情報提供や意見交換を行い、寿地区を支援する関係者との連携を図る。</li> <li>・ 健康づくりの行政情報を提供する。</li> </ul>

\*健康維持活動の場：健康づくりは、自らが生活習慣の改善に取り組み、その健康状態を継続するために交流や社会活動等の参加が効果的と言われている。そのような人とのつながりが持てる定期的に通える場所。

\*寿ゆめ会議：中区地域福祉保健計画の寿地区計画を推進する会議。寿地区の関係者で地域課題について検討する会議。

## (4) 健康づくり・介護予防の普及啓発

### 目 標

#### 2020年

- 健康づくりや介護予防に関する情報が整理されている

#### 2025年

- 健康づくりや介護予防事業への参加者が増えている。

本人・関係団体	主な取組
高齢者本人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の健康に関心を持つ。</li> <li>・ 健康相談を積極的に利用し、生活を改善する。</li> <li>・ 健康情報を活用し、関連する事業に参加する。</li> </ul>
寿地区で活動している団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康診断・検診の受診を勧奨する。</li> <li>・ 団体独自の健康講座を企画する。</li> </ul>
健康コーディネート室* (健康相談を実施する専門職を含む)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対象者にあわせて参加しやすい健康づくり、介護予防の講座等を実施する。</li> <li>・ 健康相談により、健康維持の活動(健康診断や講座等)への参加を勧奨する。</li> <li>・ 生活習慣改善に取り組む高齢者を見守り、継続を奨励する。</li> </ul>
不老町地域ケアプラザ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個別支援の専門職と連携し、対象者にあわせて参加しやすい介護予防事業を企画・実施する。</li> </ul>
健康福祉局生活支援課 (市役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康コーディネート室の運営支援をする。</li> </ul>
生活支援課 (区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 担当する対象者に情報提供し、健康維持の活動(健康診断や講座等)への参加を促す。</li> </ul>
福祉保健課 (区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康診断の受診勧奨、生活習慣改善相談(栄養指導、禁煙相談、口腔衛生指導等)を実施する。</li> </ul>
高齢・障害支援課 (区役所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 不老町地域ケアプラザや寿地区で活動する団体の実施する介護予防事業を支援する。</li> </ul> <p><b>【ことぶき健康サロン*利用者数402人(H28年度)】</b></p>

\*健康コーディネート室：再整備中の寿町健康福祉交流センターに設置される予定。寿地区の居住者の自立支援や介護予防、健康増進を推進する。

\*ことぶき健康サロン：健康維持と交流を目的とした気軽集える場。血圧や体重を計測したり、趣味・娯楽等を通して利用者同士のコミュニケーションが図れる。

＼ 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。～

### 医療・介護が必要になった時に

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。

### 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
簗沢地域ケアプラザ	簗沢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

### 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な経済的なことも含めて考えておきましょう。

### 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

## 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剤師・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、その人と話をしておきましょう。

### 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

## 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)を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。

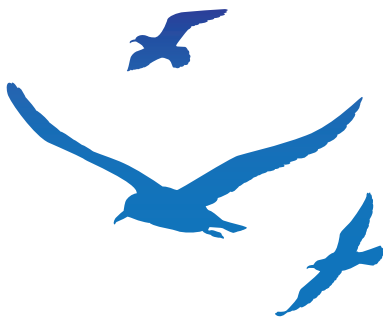
ご自分の資産状況について整理しておきましょう。  
引き継いでもらいたいものを家族等の身近な人に話しておきましょう。

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。

### 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](mailto:na-koreisyogai@city.yokohama.jp)



©KUSUMI / GX and NAKA-ku 80th

---

平成30年3月発行