

横浜型地域包括ケアシステムの  
構築に向けた  
中区アクションプラン





# 目次

## 第1章 中区アクションプランの策定にあたって

---

- 1 中区アクションプランとは ..... 3
- 2 中区地域福祉保健計画(中なかいいネ!)との関係..... 3
- 3 中区行動指針の振り返り(成果と課題)..... 4

## 第2章 中区の高齢者を取り巻く現状

---

- 1 中区の特色 ..... 6
- 2 データで見る中区の現状と将来推計 ..... 7

## 第3章 中区の地域包括ケアシステム構築に向けて (アクションプランの目標と取組)

---

- 1 基本目標 ..... 11
- 2 取組の方向性と重点取組分野 ..... 11
- 3 めざす姿と主な取組・指標 ..... 13

## 第4章 中区の地域包括ケアシステム構築をすすめていくために (アクションプランの推進体制)

---

- 1 推進体制 ..... 29
- 2 相談窓口一覧 ..... 30



# 第1章 中区アクションプランの策定にあたって

## 1 中区アクションプランとは

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ためには、介護予防、生活支援、住まい、医療、介護が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が必要です。横浜市では、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、日常生活圏域ごとの特性に応じたきめ細かい取組を推進する「横浜型地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。

中区アクションプランは、横浜市が示す中長期的な戦略と、中区の特性や実情の両方を踏まえて、地域包括ケアシステム構築に向けた目標や取組の方向性、重点取組分野を示し、具体的に取り組んでいくべき「アクション」を整理したものです。「団塊の世代」と呼ばれる方々が75歳以上となり、後期高齢者人口が増加する2025年度に向けて、関係者が一丸となってこのアクションプランの内容を共有し、連携を深めながら取組を推進していきます。

## 2 中区アクションプランと中区地域福祉保健計画（中なかいいネ!）との関係

中区アクションプランは、区域の目標と取組の方向性について高齢者を支援する関係機関等が共有し、目標実現に向けた取組＝「アクション」を区民に明らかにするために策定するものです。中区地域福祉保健計画（中なかいいネ!）は、地域住民、関係機関、行政が協働して、全世代にわたる地域課題を解決するために策定するものです。

対象年齢層や取組主体は違いますが、介護予防や生活支援など、重なる要素が多いため、ともに連動しながら、全ての中区民が安心して暮らせるまちづくりをすすめていきます。

|       | 横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた<br>中区アクションプラン                           | 中区地域福祉保健計画<br>中なかいいネ!                             |
|-------|--|---|
| 目 標   | 高齢者が地域で人生の最後まで暮らし続けられるよう、医療、介護、介護予防、生活支援、住まいが一体的に提供される仕組みづくり | 地域の人々がお互いに支え合い助け合いながら、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようなまちづくり |
| 対 象   | 中区の高齢者   | 全ての中区民  |
| 取組の内容 | 介護予防、生活支援、見守り、認知症対策、 <u>在宅医療・介護連携</u> 等                      | 介護予防、生活支援、見守り、認知症対策、防災、 <u>子ども・若者への対策</u> 等       |
| 取組主体  | 区役所、関係機関、事業者等が協力して取り組む                                       | 区役所、関係機関、事業者等と、中区に住む人、働く人が全員で取り組む                 |

### 3 中区行動指針の振り返り(成果と課題)

平成29年度に策定した「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」において、中区の特色や統計データ、将来予測から地域包括ケアシステム構築における課題を5つの分野に整理し、2025年度に向けた目標と取組を設定しました。

#### 主な取組と成果

##### 介護予防

介護予防の活動を地域で広める人材の育成に重点的に取り組んでいます。運動と認知トレーニングを組み合わせたコグニサイズの普及を先導する「脳トレリーダー」の養成講座を定期的実施することにより、地域活動の場でコグニサイズが定着してきています。



##### 多様な主体による生活支援

民間事業者との協力体制による高齢者の生活支援サービスの創出に取り組み、区内のタクシー事業者との協力体制構築に着手しました。買い物支援、おでかけ支援のサービスを試行することにより、比較的交通の便が発達している中区でも移動の問題を抱えている高齢者の存在が見えてきました。

##### 在宅医療・介護連携

在宅医療の情報を区民にわかりやすく伝えるため、医療・介護関係者と共に企画・編集したリーフレット「教えて！在宅医療」を作成し、区内の医療機関、薬局、地域ケアプラザで配布を開始しました。



##### 認知症支援

認知症普及啓発イベント「広げよう認知症理解のWA!」を毎年開催し、認知症を正しく理解してもらうため、様々なプログラムを企画・実施しています。また、臨床心理士による「介護者のためのこころの相談」を定期的に行い、介護者の支援に取り組んでいます。



##### 寿地区支援

寿地区高齢者の健康増進と介護予防を目指し、近隣の医療、介護、行政の関係者で構成する「健康コーディネート室<sup>※</sup>連絡会」で情報を共有し、支援者の連携体制を強化しています。

※健康コーディネート室:令和元年6月に開設した「寿町健康福祉交流センター」に設置。地域住民の健康づくり・介護予防に向けて、専門スタッフが健康に関する相談を受け付けている。(P28参照)

このような成果があがった一方で、新型コロナウイルス感染症の拡大により社会情勢が大きく変化し、新たな課題も見えてきました。

## 現状と課題

### 通いの場などの「集う」「つながる」機会の減少

新型コロナウイルスの感染拡大により、人との接触を極力減らし、密を避けなければならない状況が続きました。感染予防に重点を置いて「ステイホーム」を推進したため、地域活動の継続は難しくなりました。多くの地域団体(自治会・町内会、各種団体等)が迷いを抱えながら活動を休止・縮小しています。

地域の「つながり」を途切れさせないために、感染症対策を踏まえた新しい地域活動のありかたを考えていかなければなりません。

### 「ステイホーム」による介護問題の増加

外出の機会が減ったことにより、加齢による心身の活力低下(フレイル)や、認知症悪化等の相談が増加しています。介護予防の方法や活動の場について新たな手段を検討し、高齢者が自身の介護予防について様々な選択肢から選べる環境を整える必要があります。

### 高齢者へのさらなる情報発信の必要性

介護予防や医療・介護の知識等、有用な情報の発信に日々取り組んでいます。地域活動や各種講座に積極的に参加して下さる方々への普及はすすんでいるものの、区内の高齢者全体に浸透しているとは言い難い状況です。周知方法について、さらなる工夫が求められます。

### ICTを活用した事業の検討／専門職の連携方法の検討

「集う」「つながる」機会の減少を補い、積極的なコミュニケーションを進める方法として、ICT<sup>\*</sup>の活用を視野に入れて検討する必要があります。多職種連携会議や研修の場が減少している医療・介護等専門職についても、所属や職種を超えたチームとして高齢者の支援を行っていきけるよう、情報共有・連携の方法を検討していかなければなりません。

※ICT:Information and Communication Technology(インフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー)の略で「情報通信技術」のこと。SNS上でのやり取りやメールでのコミュニケーション等を指す。

中区行動指針で設定した課題と2025年に向けた目標、今回の振り返りを踏まえて、**横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた「中区アクションプラン」**として改定します。

## 第2章 中区の高齢者を取り巻く現状

### 1 中区の特色

※特に記載がない場合、データは令和3年3月末時点

#### 基本データ

|                          |  中区 |  横浜市 |
|--------------------------|--|---|
| 人口                       | 153,334人<br>(男性79,343人・女性73,991人)  | 3,758,300人<br>(男性1,864,719人・女性1,893,581人)   |
| 世帯数                      | 87,986世帯   | 1,832,504世帯   |
| 高齢者数(65歳以上)              | 36,066人(人口比23.5%)  | 928,450人(人口比24.7%)  |
| うち75歳以上                  | 17,501人(同11.4%)  | 483,034人(同12.9%)  |
| 要介護認定者数 <sup>※1</sup>    | 7,599人   | 176,370人  |
| うち65歳以上                  | 7,437人(65歳以上人口比20.6%)  | 172,279人(65歳以上人口比18.5%)   |
| 高齢者独居世帯数 <sup>※2</sup>   | 16,276世帯<br>(全世帯比18.6%※18区中2位)   | 279,033世帯<br>(全世帯比15.3%)  |
| 自治会・町内会加入率 <sup>※3</sup> | 61.8%<br>※18区中17位  | 71.2%   |

出典：横浜市統計情報ポータル

※1 要介護認定：介護の必要度合を判断するもの。要支援1・2、要介護1～5で判定される。

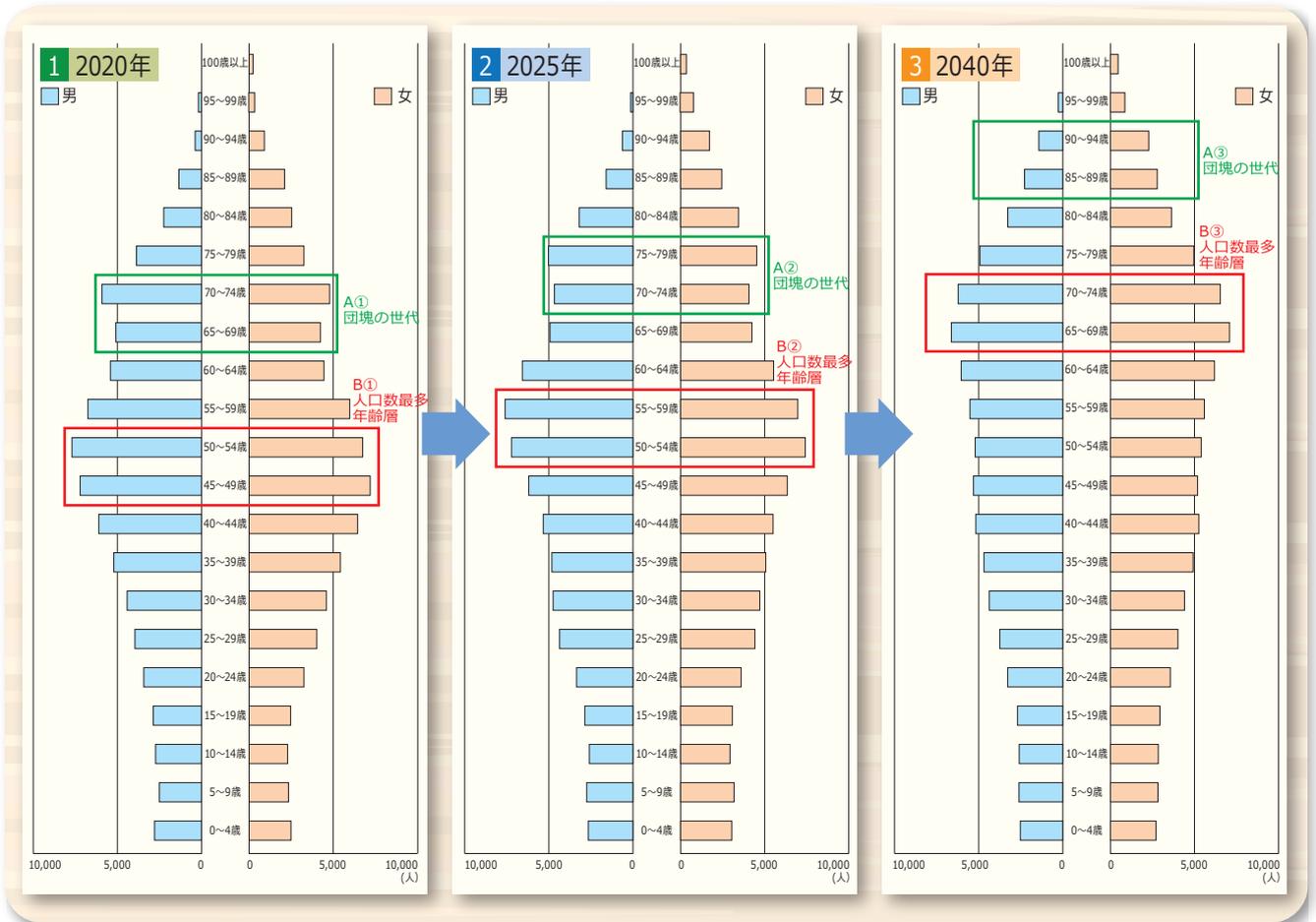
※2 令和2年9月 健康福祉局資料 ※3 令和2年4月 市民局資料



- 横浜市の臨海部中央に位置しており、港に向かって観光・商業エリアが広がる北部と、丘陵地で山坂が多く、古くからの住宅地である中南部に大きく二分されます。外国人人口の割合が高いこともあり、多様性の豊かさが最大の特徴です。
- 65歳以上の要介護認定者の割合が20.6%と高く、平均自立期間も短いため、介護予防や重症化予防の取組が必要です。また、自治会・町内会加入率が市内で2番目に低いことから、区民の「つながり」に対する意識を高め、生活支援の充実をはかる必要もあります。
- 生活保護受給世帯の割合が市内で最も高く、受給世帯の約65%が寿地区の住民となっています。寿地区の高齢化率は50%を超えており、介護予防と高齢者支援の仕組み作りが最大の課題です。

## 2 データで見る中区の現状と将来推計

### 高齢者人口と将来推計



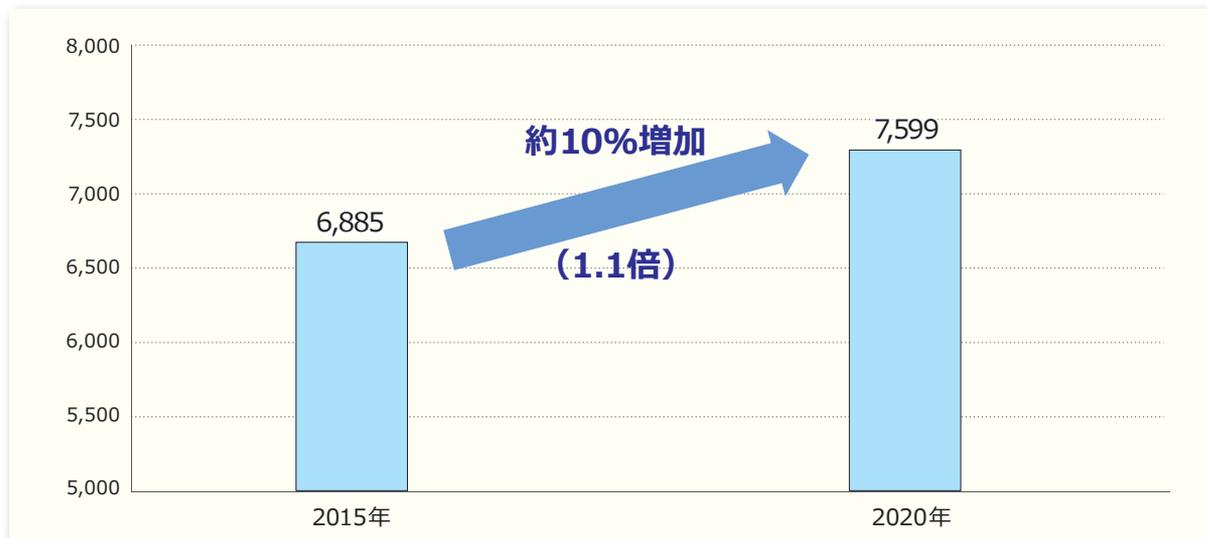
出典:横浜市人口推計(横浜市政策局資料)  
※2015年を基準としたもの

- 1** 2020年時点で中区の前期高齢者(65歳から74歳)は約18,800人、後期高齢者(75歳以上)は約17,900人となっています(グラフA①)。
- 2** 2025年には「団塊の世代」と呼ばれる世代が後期高齢者(75歳以上)となり、前期高齢者は約16,900人、後期高齢者は約21,500人となる見込みです(A②)。
- 3** 2040年には「団塊の世代」が85歳以上となり、心身の衰えに伴う医療・介護の必要性がさらに高まります(A③)。

2020年時点で人口数最多の世代である45歳から54歳(「団塊ジュニア世代」を含む世代)の人口は、約28,000人となっています(B①)。

2040年にはこの世代が65歳以上となり、若年層の人口が減少していきます(B③)。

## 要介護認定の状況



出典：横浜市健康福祉局資料

中区は2015年以降、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が20%を超えており、市内でも要介護認定者が多い地域となっています。

また、要介護認定者の半数以上が認知症の症状を持っており、その数は今後も増えていく見込みです。



©KUSUMI / GX

## 中区の高齢者の現状 ～「人と会うこと」「つながり・助け合い」の大切さ～

2019年に行われた高齢者へのアンケート調査において、中区ではつぎのような特徴がありました。

「幸福感」を感じている人が多い

52.3%

(市平均49.2% 18区中4位)

「趣味の会」に参加する人が少ない

アンケート結果の詳細分析より  
(18区中16位)

「要支援・要介護のリスク<sup>\*</sup>」が高い

評価項目から平均点を算出  
(18区中15位)

社会参加・助け合いの機会を持つ人が少ない

アンケート結果の詳細分析より  
(18区中15位・17位)



※要支援・要介護のリスク:「自分で食品・日用品の買い物ができない」「自分で預貯金の出し入れができない」「過去1年で転んだ経験が1度または何度もある」「昨年より外出の回数が減っている」などの項目(12種類)を点数化し、平均点を算出したもの。点数が高いほど要支援・要介護になりやすいと考えられる。

参考資料: JAGES(日本老年学的評価研究)健康と暮らしの調査 2019

中区の強みは「幸福感」を感じている人が多いことです。友人や知人と会う頻度が高い地域では、幸福感を感じる割合が高くなることがわかっています。その一方で新型コロナウイルス感染症の影響が続き、人と会う機会が減っている現状があります。

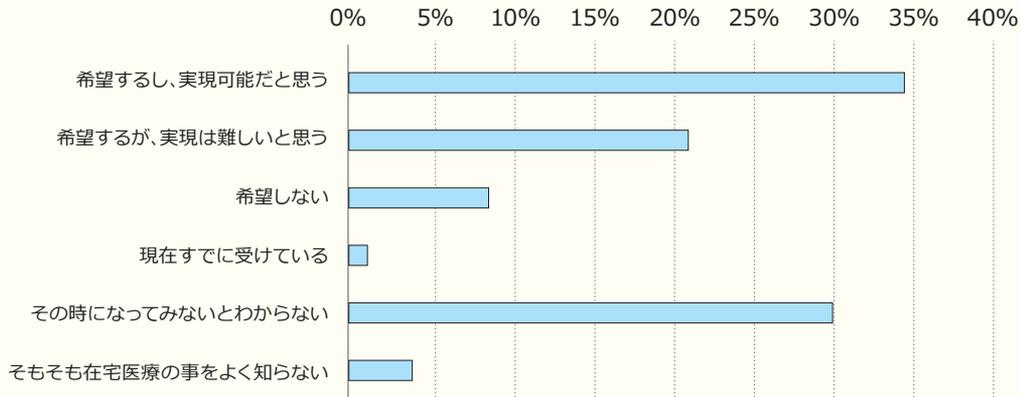
中区の課題は、要支援・要介護のリスクが高いことと、趣味の会等による交流や社会参加・助け合いの機会を持つ人が少ないことです。

近所づきあいや社会とのつながりの機会が多い人は、「健康寿命」が長いことが、様々な調査からわかっています。

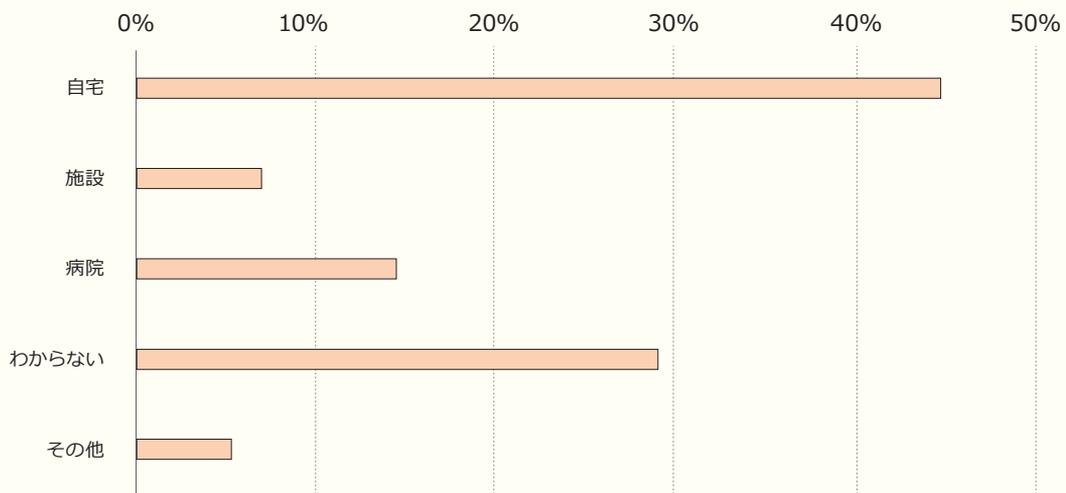
これらの結果から、中区の高齢者が人と会う・つながる機会を持ちつづけ、「お互いさま」の意識で助け合うことができる地域づくりが必要と考えられます。

## 在宅医療に関する意識

あなたが病気で医療や介護が必要になった場合、  
在宅医療を希望しますか？また、それは可能だと思いますか？



あなたはどこで人生の最期を迎えたいと思いますか？



グラフの出典：在宅医療に関するアンケート（中区在宅医療相談室実施・令和2年度）

中区では、人生の最期を「自宅で迎えたい」と思っている人、在宅医療を「希望する」人の割合が高くなっていますが、「希望するけれど、実現が難しい」と考えている人が約20%います。医療や介護が必要になっても自宅で暮らし続けたいという希望を叶えるために、在宅医療・介護の情報や相談窓口について知ってもらい、困った時に気軽に相談ができるような取組が必要です。



## 第3章 中区の地域包括ケアシステム構築に向けて (アクションプランの目標と取組)

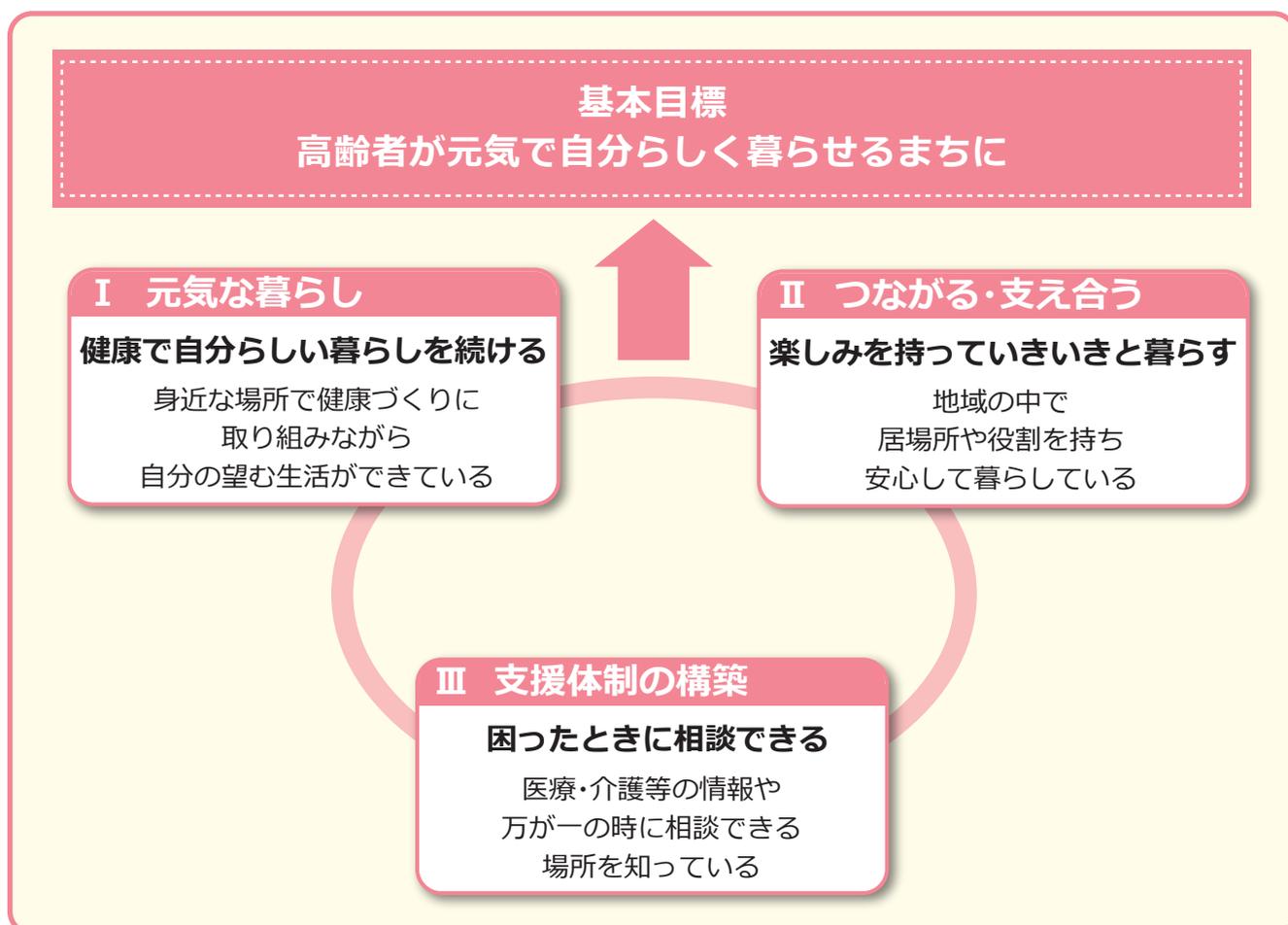
### 1 基本目標

#### 高齢者が元気で自分らしく暮らせるまちに

高齢者が「大切にされている」「誰かに支えられている」と感じながら、  
元気に自分らしく暮らし続けることができる、  
活き活きとしたやさしいまちを目指します。

### 2 取組の方向性と重点取組分野

基本目標を実現するために必要な3つの要素のもとに、6つの重点取組分野を設定し、それぞれにあわせた取組＝「アクション」を推進していきます。



## 重点取組分野

## 求められる取組 = アクション

### I 元氣な暮らし

1

介護予防・  
元気づくり

No. 1 介護予防情報の普及促進

No. 2 地域で活動するグループ・担い手の支援

No. 3 地域で介護予防をすすめる人材の育成

2

意思決定の支援

No. 4 意思決定の大切さに関する理解の促進

### II つながる・ 支え合う

3

多様な主体による  
生活支援

No. 5 地域の「つながり」の維持・創出

No. 6 「通いの場」を運営する地域団体への支援

No. 7 多様な主体による生活支援サービスの創出

4

医療・介護等  
サービスの連携

No. 8 医療・介護情報の普及促進

No. 9 医療・介護等関係者の連携強化

No. 10 医療・介護に携わる関係者の育成

5

認知症の支援

No. 11 正しい知識の普及・理解の促進

No. 12 早期発見・早期支援体制の構築

No. 13 本人・介護者支援の充実

No. 14 本人の意思の尊重・権利擁護

6

寿地区の支援

No. 15 相談窓口・支援情報の普及促進

No. 16 寿地区の健康増進・介護予防

### III 支援体制の構築

### 3 めざす姿と主な取組・指標

#### I 元気な暮らし

健康で自分らしく暮らし続けるためには、感染症に留意しながら、自宅も含めた身近な場所で健康づくりに取り組める環境が必要です。

そして、自分の身体が思うように動かなくなった時にはどうしたいのか、元気なうちに気持ちを整理しておく、万が一の時にも「自分らしさ」を持ち続けることができます。

#### 1 介護予防・元気づくり

##### 【施策のめざす姿】

高齢者が孤立することなく人とのつながりを保ちながら、地域の身近な場所で継続的に介護予防や健康づくりに取り組むことができます。

##### 【指標と目標】

| 指標と目標   | 現状値<br>(令和2年度) |
|---|----------------|
| 「介護予防を目的とした住民主体の通いの場」の参加人数について、 <u>2,300人</u> を目標に増やしていきます。 | 2,184人         |
| 区や地域ケアプラザによる介護予防・普及啓発講座の参加者について、 <u>800人</u> を目指します。        | 739人           |
| 地域活動グループへの専門職(リハビリテーション職、栄養士、歯科衛生士等)の派遣回数を引き続き維持していきます。     | 60回            |

##### 【求められる取組】

| No. 1 介護予防情報の普及促進  |
|--|
| ・介護予防(フレイル <sup>※1</sup> 予防、ロコモ <sup>※2</sup> 予防など)、健康づくりに関する知識が区民に行き届くよう、情報発信を行います。 |
| 主な取組   |
| 区役所や地域ケアプラザでの介護予防教室・講演会の開催   |
| フレイル予防やロコモ予防に関するパンフレット、グッズの作成・配布   |
| ICTを活用した情報発信についての検討  |

※1 フレイル:「加齢に伴い心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態」をいい、「虚弱」を意味する。  
※2 ロコモ:ロコモティブシンドロームの略称。「加齢に伴う筋力低下や骨・関節疾患などの運動器の障害が起こり、立つ、座る、歩くなどの移動能力が低下する状態」をいう。

## No. 2 地域で活動するグループ・担い手の支援

・元気づくりステーション<sup>※3</sup>など、身近な場所で活動できる地域グループ活動の継続、充実のための支援をします。

### 主な取組

地域グループ活動への専門職(リハビリテーション職、栄養士、歯科衛生士など)の派遣

地域ケアプラザや地域グループでの体力測定会<sup>※4</sup>の開催

元気づくりステーションの活動情報の発信

## No. 3 地域で介護予防をすすめる人材の育成

・身近な地域で介護予防をすすめていくために、地域のリーダーとなれる人材の育成をすすめます。

### 主な取組

新規の地域リーダー養成や活動中の地域リーダーのフォローアップ講座の開催

介護予防に取り組む団体を対象とした連絡会の開催

### ※3 「元気づくりステーション」とは？

介護予防活動の核として、身近な地域で自主的に活動しているグループです。

ロコモ予防体操やボールウォーキング、健康マージャンなどの様々なプログラムを通して、健康づくりと参加者の交流をはかっており、区役所や地域ケアプラザも活動を支援しています。

現在、中区では17団体が活動しています。(令和3年5月末時点)

### ※4 「体力測定会」とは？

中区では年1回、「中区体力測定会」を行っています。

フレイルのリスクについてわかりやすく確認できる項目で構成しており、フレイルの早期発見・予防につなげています。

現在は元気づくりステーションの参加者を対象に実施していますが、今後はより身近なエリア(地域ケアプラザ単位)での開催、対象者の拡大を目指して取り組んでいきます。



## 2 意思決定の支援

### 【施策のめざす姿】

自分が大切にしていることや希望する生活、病気になったときの方針などについて元気なうちに考え、周りの人と話し合うことの大切さを、区民に伝える機会が増えていきます。

### 【指標と目標】

| 指標と目標  | 現状値<br>(令和2年度) |
|--|----------------|
| 身近な場所で開催する「エンディングノート <sup>※5</sup> 書き方講座」の参加人数について、 <u>50人</u> を目標に増やしていきます。 | 29人            |
| アドバンス・ケア・プランニング <sup>※6</sup> をテーマとした研修を、 <u>毎年6回</u> 開催します。                 | 4回             |

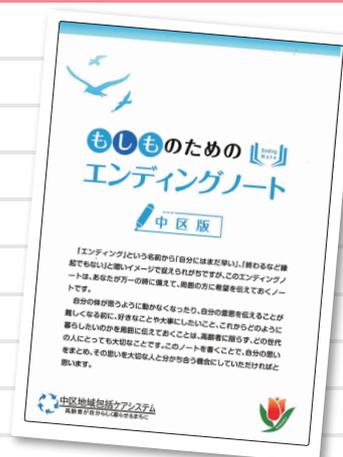
### 【求められる取組】

| No. 4 意思決定の大切さに関する理解の促進  |
|--|
| ・区民が自分の生き方や大切にしていることを自身で考えるきっかけとなるツールを活用し、意思決定の大切さについて周知をすすめていきます。 |
| 主な取組   |
| エンディングノートの意義、内容について、わかりやすい情報の発信                                    |
| アドバンス・ケア・プランニングに関する研修・事例検討会の開催                                     |
| もしも手帳 <sup>※7</sup> の区民への配布、情報の浸透                                  |

### ※5 「エンディングノート」とは? ～もしものためのエンディングノート・中区版～

自分の身体が思うように動かなくなったり、意思を伝えることが難しくなったりする前に、家族や周りの人に自身の好きなことや大事にしたいこと、医療や介護についての希望、これからどのように暮らしたいか等を伝えておくためのノートです。

法的効力はありませんが、自分の思いを大切な人たちと話し合い、書き留めておくことで、万が一の時にも家族や周囲の人たちが迷うことなく様々な選択に向き合うことができます。



## 中区版エンディングノートDVD

### 「落語で学ぼう! 人生笑顔で! 笑エンディングノート」

～いまいのちを考える 自分らしく生きる～

元気なうちから人生について考え、自らの希望を周囲に伝えておくためのツールとして配布している「もしものためのエンディングノート(中区版)」について、ノートの意義や内容を理解し、「書いてみようかな」と思えるきっかけとなるよう、啓発DVDを作成し、区内関係施設で貸出を開始しました。

遺産相続をテーマにしたオリジナルの落語と、ノートの「書き方講座」を収録しており、エンディングノートについて楽しく学べる内容になっています。



## ※6 アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは?

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、自分の望む医療やケアについて、家族や関係の近い周囲の人、医療・ケアチームとともに繰り返し話し合いを行い、意思決定をしていくプロセス(過程)のことです。

万が一の時に備え、自分の人生観や価値観を含めて話し合っておくことで、希望に沿った医療やケアを実現していくことができます。自分の意思が伝えられない状態となったときには、代わりに家族や周囲の人が難しい決断を迫られることとなりますが、この話し合いによる意思決定が重要な助けとなります。

## ※7 「もしも手帳」とは?

簡単な3つの質問に答えるだけで、どのような医療やケアを望んでいるかを周囲の人に伝えられるツールです。区役所や地域ケアプラザ、区内の医療機関・薬局等で配布しています。

エンディングノートやもしも手帳を活用しながら、元気なうちから自分の希望について考えてみませんか?



## II つながる・支え合う

中区には、各地区の特性を活かした様々な支え合い活動があります。近年は高齢者の交流・つながりの場となる「通いの場」づくりに精力的に取り組んできましたが、感染症の拡大により、多くの地域団体が感染予防と地域活動の両立に悩み、活動を休止・縮小しています。

高齢者を応援する人々が積み上げてきた地域のはつながりは、中区の財産です。その強みを大切にしながら、人々がつながり続けていくための新たな方法を検討していかなければなりません。

### 3 多様な主体による生活支援

#### 【施策のめざす姿】

高齢者が地域の一員として生きがいや役割を持ちつづけるための「気軽な相談・交流の場」が身近にあることにより、人とのつながりを維持できています。

地域の関係者すべてが地域課題を「自分ごと」として捉えながら、様々な支援の仕組み、場所、機会について考え、新たなサービスを創出していく流れができています。

#### 【指標と目標】

| 指標と目標   | 現状値<br>(令和2年度) |
|---|----------------|
| 地域課題に関する話し合いの場である「個別レベル地域ケア会議 <sup>※8</sup> 」と「協議体 <sup>※9</sup> 」を、合計40回(年間)開催します。 | 31回            |
| 「住民主体の活動」について、320件を目標に増やしていきます。   | 302件           |

※8 住民と関係機関で地域課題の解決に向けた検討を行い、支援のネットワークを構築する会議

※9 地域の課題を住民と関係機関で把握・共有し、具体的な取組を検討・企画していく話し合いの場

#### 【求められる取組】

| No. 5 地域の「つながり」の維持・創出   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・地域の状況について把握、整理し、まちの強み・弱みとニーズを地域住民や関係機関と共有しながら、必要な活動や仕組みづくりについて検討していきます。</li><li>・町内会単位等の小さなエリアで、地域特性に合わせた見守りの仕組みをつくっていきます。</li></ul> |
| 主な取組  |
| 地域診断に基づいた活動・仕組みづくりの検討、話し合いの開催促進   |
| 地域活動の担い手・支援者のネットワーク作り・連携強化  |
| 災害時要援護者の安全確保を目的とした、情報の活用支援  |

## No. 6 「通いの場」を運営する地域団体への支援

- ・「通いの場」の立ち上げ・運営を支援し、高齢者の身近な居場所をつくっていきます。参加者や担い手の状況の変化に応じて、柔軟に活動が継続できるように支援していきます。
- ・感染症対策に配慮しながら、高齢者が安全に自分らしく参加できるようなプログラムのアイデアを検討し、交流方法の選択肢を増やしていきます。

### 主な取組

高齢者サロン等を設立・運営する団体への支援、情報提供

高齢者自身が担い手となれる活動・プログラムの検討、実施

感染症対策など、安全な活動の継続に必要な正しい情報の普及促進

## No. 7 多様な主体による生活支援サービスの創出

- ・企業や法人、商店会等が多い中区の特徴を活かし、様々な主体との連携・協働による新たなサービスを創出していきます。
- ・地域活動や支援サービスについて、生活圈域ごとに情報を集約し、区民に発信していきます。

### 主な取組

NPO法人、企業、商店会など、多様な主体との連携体制の構築

地域特性とニーズに応じた、新たな生活支援サービスの創出

地域活動・サービスの情報把握、区民への情報提供

### タクシーでちょっとお出掛け! 企画 ～ドアtoドアで快適に!～ タクシー会社×地域ケアプラザ×区社会福祉協議会

中区は利便性の高い観光・商業エリアのイメージが強い一方で、山坂が多い丘陵地や高齢化が急速に進んでいるエリアも多く、「外出の問題」が課題としてあがっています。そのため、移動手段の視点から高齢者の生活支援について協議する場を立ち上げ、個別対応が可能な公共交通機関であるタクシー事業者と連携し、新たなサービスの創出に取り組んでいます。

この取組の過程で、タクシーで金沢工業団地や南部市場にお買い物に行くイベントを試行しました。参加者の方々は「タクシーってこんな使い方ができるのね!」と、ドアtoドアの便利さとタクシーの安全性を実感していました。



# ♪ 地域ごとの取組、紹介します!



## ベイサイド新山下ひとり暮らし高齢者見守り世話人会 ～孤独死とならない為に～

### 新山下地域ケアプラザ

ここ1～2年で孤独死が3件あったベイサイド新山下では、「孤独死を何とかしたい…まずは、昔ながらのおつきあいを活かした人と人とのつながりで見守りを始めてはどうだろうか」という声に共感が集まり、「ベイサイド新山下ひとり暮らし高齢者見守り世話人会」が令和2年10月に発足しました。

見守りに必要な情報を「見える化」して共有し、見守りの具体的な方法等をメンバーで定期的に話し合っています。同じ集合住宅に住む人同士が家族のように気遣い思いやることを基本とし、お互いに見守り見守られるつながりの上に世話人会の活動を重ねて、安全・安心な地域づくりへの取組を続けています。



## コロナ禍でスタート ～「アペリティーヴォ(サービスB)」の挑戦!!～

### 不老町地域ケアプラザ

2020年、新型コロナウイルス感染症の拡大が騒がれる中で、中区初の「サービスB」の事業を行う場「アペリティーヴォ」がスタートしました。「サービスB」とは、介護予防・生活支援の活動を地域住民主体で行う「横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業」の略称で、「地域で高齢者を見守る場所・介護予防のためのちょっとしたデイサービス」といったようなサービスです。

場所はJR関内駅の目の前という好立地にあります。現在は週5日オープンしており、そのうち1日は介護予防に特化したメニューを実施しています。座ってできる体操やヨガ、書道や絵画、紙芝居など、毎回メニューは変わります。利用者さんが楽しみに通える場になるよう、地域の方々にもご意見をいただきながら、担い手の方々が奮闘中です!



## ちょっとした困りごとを地域で解決! ～地域住民による支え合い活動グループ「困りごと引き受け隊」～

### 麦田地域ケアプラザ

介護保険や公的サービスでは解決できない「ちょっとした困りごと」を解決するため、ケアプラザと住民のみなさんで話し合い、支え合いボランティアグループ「困りごと引き受け隊」が立ち上がりました。

お庭の草むしりや、電球の交換など、ちょっとした困りごとを解決するため、日々、困りごと引き受け隊のメンバーが活動しています。地域ケアプラザも団体の運営支援に関わっています。

実際に依頼した方からは、「助かったわ」との反響も多くいただいております。リピーターも多いとのこと。また、活動メンバーも徐々に増え始め、活動者の輪も広がりを見せています!



## つながりを絶やさないために ～歌声で仲間とのつながりを！～

## 本牧原地域ケアプラザ

新型コロナウイルス感染症が蔓延し、地域の活動が中止、一部制限されるなど、交流の機会が減少し、コミュニケーションをとることが難しくなりました。そこで、「密集・密接・密閉」状態を避けながら歌を歌う活動を続け、同じプログラムに自宅で取り組むことで地域のつながりを感じてもらえるよう、FM放送局「マリンFM」を活用し、「はらっぱうたごえCLUB」を実施しました。

番組の中に地域の情報や健康に関する話題など、生活に役立つ情報を盛り込み、親しみのもてる内容としています。また、通常よりマリンFMでは防災情報等も流しており、災害時には正確な情報が入手できるような環境づくりについても、心掛けています。



## 買い物支援を通して、交流の機会と居場所づくりを！

## 箕沢地域ケアプラザ

デイサービスの送迎車を使用した買い物支援を、西竹之丸エリアで月に1度行っています。

西竹之丸エリアは、第6地区の中でもバス停から遠く、スーパーや八百屋さんに行くにも坂道をくだり、帰りは重い荷物を持って登る必要があります。買い物支援の目的には、重たいものや大きいものを買う、お店に行って自分で品物を選んで買うという楽しさを感じる、ご近所さんと買い物で顔を合わせることで、地域住民との交流の場や機会を広げていく、ということが挙げられています。

第6地区・山元町商店街との共同企画も検討しており、少しずつ西竹之丸エリアから他のエリアに買い物を通じた交流が広がってきています。



## 菜園を通じて、地域の様々な方とのつながりを ～アメリカ坂ふあ～む～

## 本牧和田地域ケアプラザ

地域ケアプラザの敷地内にある地域菜園。緑や人とのふれあいによる生き甲斐づくり、地域の方のコミュニケーションの活性化を図ることを目的にはじまりました。これまで、じゃがいも・ラディッシュ・春菊・水菜・玉葱・エシャロット・分葱・サツマイモ・にんにくを収穫。地域の団体にカレーを振舞ったりし、交流を広げてきました。

感染症対策で、話し合う場所も畑です！定期的に会合を開き、肥料として持ち寄った生ごみを入れたり、畑を耕したりしながら、次に何を植えるかなどを話し合っています。菜園を通してひとつのつながりができ、知恵を出し合いながら共有し合う居場所となっています。



## 中なかいいネ! 見守りキーホルダー ~地域のゆるやかなつながりを目指して~

見守りキーホルダーは、キーホルダーを持つ高齢者、地域ケアプラザ、見守りをする地域の方々とゆるやかなつながりを作るための取組です。

あらかじめ、お住まいの町を担当する地域ケアプラザに登録をすると、地域ケアプラザの情報や電話番号が記載された、外出時に身につける「キーホルダー」と、冷蔵庫などに貼れるマグネットを受け取ることができます。

緊急時には、キーホルダーを見た救急隊や医療機関等からの問い合わせに対して、地域ケアプラザがキーホルダーに記載された番号により登録された情報を確認し、緊急連絡先やかかりつけの病院などの情報提供を行います。中区内在住の65歳以上の方が対象で、費用も無料です！



### Ⅲ 支援体制の充実

高齢者人口の増加に伴い、認知症の方が増えてきています。また、住み慣れた自宅での医療・介護を望む方も増えていきます。このような方々を支える医療・介護の専門職や、高齢者を応援する地域の支援者がつながりを深め、知識を高め合いながら成長していくことで、高齢者の困りごとや不安を地域で受け止め、「高齢者にやさしいまち」を実現させていきます。

#### 4 医療・介護等サービスの連携

##### 【施策のめざす姿】

区民が住み慣れた地域で医療や介護を受けながら最期まで安心して生活できるよう、医療・介護等の関係者が連携してサービスを提供する体制ができています。

関係者が職種・所属を超えてひとつの「中区チーム」となり、互いに成長し知識を高め合う環境が整っています。

##### 【指標と目標】

| 指標と目標   | 現状値<br>(令和2年度) |
|---|----------------|
| 「在宅におけるチーム医療を担う人材育成研修」の参加人数について、毎年50人を目指していきます。 | 34人            |
| 地域ケア会議への医療従事者の参加人数を引き続き維持していきます。                | 97人            |

##### 【求められる取組】

#### No. 8 医療・介護情報の普及促進

- ・医療や介護の情報について、区民が在宅医療・介護連携に対する具体的なイメージを持てるように、様々なツールを活用しながら周知をすすめていきます。
- ・在宅医療や看取りについて、区民自身が考え話し合うきっかけづくりをすすめます。

##### 主な取組

広報誌、リーフレット、ホームページを活用した情報の発信

在宅医療・介護をテーマとした市民講演会の開催

地域の小グループ等を対象にした、身近な場所で受けられる「出前講座」の開催

## No. 9 医療・介護等関係者の連携強化

- ・医療・介護等関係者の交流の場を増やし、各職種の役割の理解を進めます。
- ・医療・介護等関係者の中で、職種や所属機関を超えて情報を共有するための効果的な方法を検討、実践していきます。

### 主な取組

地域ケア会議、事例検討会等、関係者が集まる場へのより幅広い関係機関・職種の参加  
ICT、グループウェアの活用による連絡方法の統一に向けた検討

## No. 10 医療・介護に携わる関係者の育成

- ・在宅医療や介護、看取りに携わる関係者の知識・技術・職業意識の向上に取り組みます。

### 主な取組

在宅医療の推進に向けた、関係者向け研修の開催  
多職種連携の促進を目的とした地域ケア会議、事例検討会等の実施

### 心肺停止!?そのときどうする?? ～積極的な延命を希望しないときは…～

救急隊は「命を救う」ことが使命であり、心肺停止の患者さんには心肺蘇生をし、最大限できる処置をしながら「命を救うために」病院へ搬送します。しかし、現場では家族などから蘇生を拒否されるケースが発生しています。心肺蘇生をせずに搬送することや、死亡確認をするための医療機関への搬送はできません。

蘇生や延命の希望がなく、ご自宅等での看取りを希望されている場合は、まずは訪問看護師や在宅医に連絡し、指示を受けてみてはどうでしょうか。

日頃から家族や在宅医、看護・介護関係者とよく話し合い、「そのとき」の対応について意思確認をしておきましょう！



## 5 認知症の支援

### 【施策のめざす姿】

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域の中で安心して生活し続けるための支援体制、見守りの取組が進んでいます。

### 【指標と目標】

| 指標と目標   | 現状値<br>(令和2年度) |
|---|----------------|
| 認知症サポーター <sup>※10</sup> 養成講座の開催件数について、毎年10回の開催を目指します。 | 9回             |
| 認知症初期集中支援チームの訪問支援件数を、引き続き維持していきます。                    | (延べ)265件       |

### 【求められる取組】

#### No.11 正しい知識の普及・理解の促進

・認知症に関する正しい知識の普及を進め、地域ぐるみで認知症の人を見守るための取組をすすめます。

##### 主な取組

講演会やインターネットを活用した、認知症の正しい知識の啓発  
区民や区内事業者を対象とした認知症サポーターキャラバンの推進  
キャラバン・メイトの活動支援、連絡会の開催

#### No.12 早期発見・早期支援体制の構築

・本人や家族が認知症の症状に早期の段階で気づき相談することで、適切な医療・介護につなげることができる体制を作ります。

##### 主な取組

認知症初期集中支援チームの適切な導入、導入後の関係機関連携  
もの忘れ相談の実施、適切な医療や介護保険サービスへのつなぎ  
「中区認知症高齢者等探してネットワーク<sup>※11</sup>」の登録案内、行方不明時の早期発見、保護の協力

## No.13 本人・介護者支援の充実

・認知症の本人や家族、関係者が集える場や個別相談を開催し、つながりや相互理解を促進します。

### 主な取組

臨床心理士による介護者の個別相談(介護者のためのこころの相談)の開催

介護者のつどいや認知症カフェの開催、対象者への周知

## No.14 本人の意思の尊重・権利擁護

・認知機能が低下しても本人の意思が尊重され安全や権利が守られるよう、成年後見制度<sup>※12</sup>等の利用促進を含めた権利擁護に取り組みます。

### 主な取組

区、社会福祉協議会、地域包括支援センターによる、成年後見制度の利用案内、情報発信

権利擁護に関わる専門職(弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士)の連携強化

### ※10 「認知症サポーター」とは？

認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人や家族を温かく見守り、自分にできることを身近なところから考え手助けする応援者です。

中区では、地域活動グループや学校、事業者など、幅広い方々を対象に「認知症サポーター養成講座」を行っています。



### 中区認知症普及啓発イベント「広げよう認知症の理解のWA!」

中区では、認知症をもっと身近なものとして幅広く知ってもらい、認知症に理解のある方を増やすことを目的とした普及啓発イベントを「世界アルツハイマー月間」である9月に開催しています。

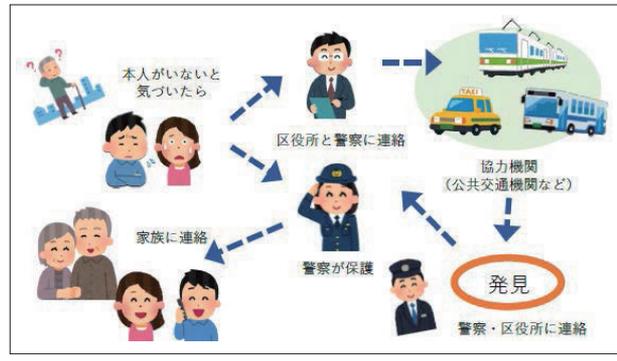
認知症についての知識を学べる講演会を開催し、区内の認知症カフェや地域包括支援センターの取組の情報をホームページへ掲載します。また、地域包括支援センターと認知症キャラバンメイトの共催により、区民の方を対象とした認知症サポーター養成講座を開催します。



### ※11 「中区認知症高齢者等探してネットワーク」とは？

認知症の症状により、外出中に自分がどこにいるのか、自分の家がどこなのかわからなくなり、行方不明になってしまうことがあります。命にかかわる危険を伴う可能性もあるため、早期の発見・保護がとても大切です。

中区では、地域の関係者や関係機関等の協力により、行方不明になった認知症の方の早期発見・保護を目的とした取組を行っています。行方不明となるおそれのある認知症の人の情報(身体的特徴など)を区役所や地域包括支援センターなどで事前に登録しておくことで、スムーズにネットワークを使うことができます。



### ※12 「成年後見制度」とは？

判断能力が不十分になった時に、自分自身に代わって財産の管理や福祉サービスの利用契約等を代理人に行ってもらう制度です。必要になった時に親族等が申立をし、個別の事情に応じて裁判所が代理人を選ぶ「法定後見制度」と、本人が事前に信頼できる代理人を選び、受ける支援を決めておく「任意後見制度」があります。

中区では、対象者の権利を法律で守ることができるこの制度を活用していくために、区役所、地域包括支援センター、障害者の相談支援センター等の関係者による困難事例の検討、課題分析を定期的に行い、関係者の連携強化と対応力の向上をはかっています。



## 6 寿地区の支援

「日本三大簡宿街」のひとつである寿地区は、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。港湾労働者の宿泊地として、昭和30年代以降に形成された簡易宿泊所街であることが特徴です。

現在は生活保護受給率90%、高齢化率50%を超える「福祉ニーズの高いまち」に変化しており、見守りや介護、医療面の支援を必要とする人が増えています。地域で取り組んでいる高齢化への対応と連動しながら、関係機関がそれぞれの役割を活かした支援をしていく必要があります。

### 【施策のめざす姿】

高齢者が身近な人や場所から支援機関や健康維持活動の情報を入手し、支援者とのつながりを持つことができます。

高齢者が健康維持活動、介護予防の場に気軽に立ち寄り、自身の健康について考え、改善するきっかけをつくることができます。

### 【求められる取組】

#### No.15 相談窓口・支援機関情報の普及促進

・高齢者が支援機関の役割を知り、困った時に相談できるよう、支援者間のネットワークを活用しながら必要な情報を発信していきます。

##### 主な取組

寿ゆめ会議、連携会議等による支援者間の連携強化、情報の共有

寿地区の高齢者の特徴と支援者の役割を活かした、情報発信方法の検討・実施

#### No.16 寿地区の健康増進・介護予防

・寿町健康福祉交流センター（健康コーディネート室）を中心に、高齢者が気軽に健康づくり・介護予防の場に参加できるような取組をすすめます。

##### 主な取組

寿地区の高齢者の特徴に合わせた、健康づくり、介護予防講座の実施

寿地区の住民の孤立予防や生活改善に向けた訪問活動、見守りや声掛けなどによる意識の喚起

**「まちの保健室」だからできる、寄り添う支援**  
～横浜市寿町健康福祉交流センター 健康コーディネート室～

健康コーディネート室では、寿町のみなさんが楽しく健康に暮らせるよう、お手伝いをしています。専門スタッフが常駐していますので、どなたでも気軽にご相談いただけます。また、日常のコミュニケーションの場にもなっており、利用者との関係づくりを大切にしています。

- ①健康チェック いつでも血圧計や体組成計にて健康チェックができます。日々の結果に寄り添った相談が可能になっています。
- ②健康相談 保健師や管理栄養士が個別の健康相談や保健・栄養指導を行っています。また、簡易宿泊所などに出張して、臨時の相談窓口も設置しています。孤立しがちな方や来室が難しい方には、訪問形式で健康相談や生活改善支援を行っています。
- ③健康づくり講座 インストラクターを招いて、身体機能や認知機能の維持・向上を目指す講座や、簡易宿泊所でも簡単にできるレシピを管理栄養士が調理実演する講座を、毎月2回ずつ無料で開催しています。
- ④ネットワークづくり 寿地区で支援にあたる様々な方との交流会や連絡会を開催し、ネットワークづくりを行いながら、包括的で即効性の高い支援を行っています。

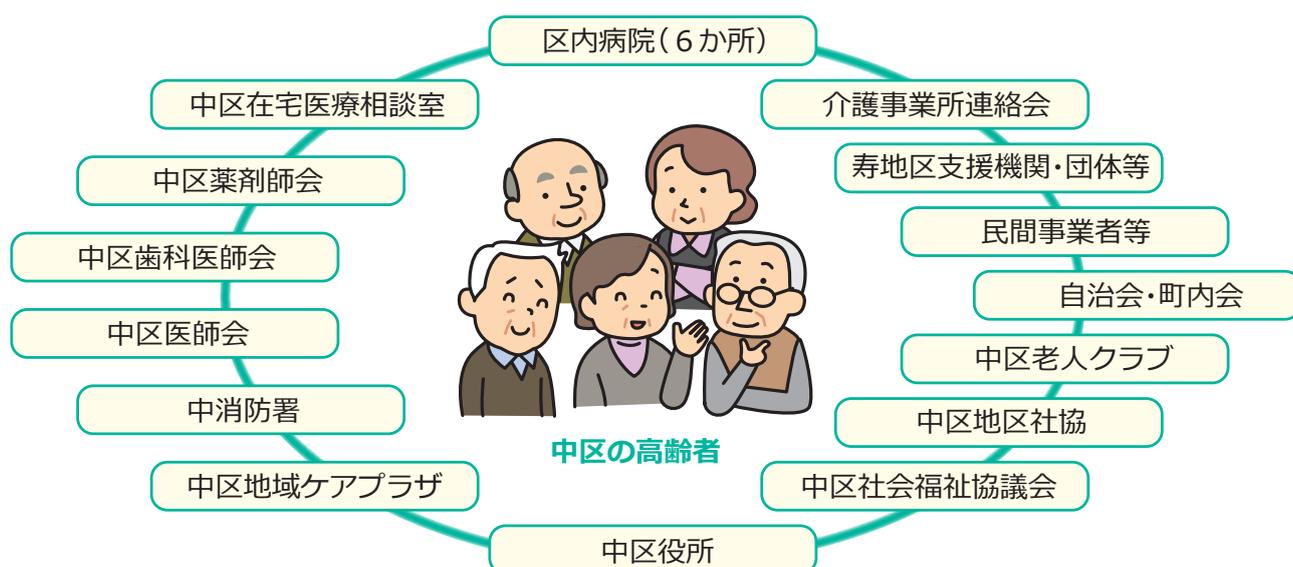


# 第4章 中区の地域包括ケアシステム構築をすすめていくために (アクションプランの推進体制)

## 1 推進体制

地域包括ケアシステムを構築していくためには、地域で暮らす高齢者を中心に、行政だけでなく高齢者支援に携わる関係機関や支援団体、地域活動を担う方々の役割を最大限に生かしながら、連携して取組をすすめていくことが重要です。

住み慣れた中區で暮らし続けたいと願う高齢者の誰もが安心して暮らせるまちを目指し、目標を共有して取り組んでいきます。



なお、このアクションプラン推進にあたっては、横浜市が策定した高齢者に関する計画の内容を踏まえつつ、中区の特性を大切にしながらすすめていきます。

### よこはま地域包括ケア計画

(横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画)

令和3(2021)年度～令和5(2023)年度(令和3(2021)年3月策定)

横浜市では、市町村に義務付けられた高齢者に関する総合的な計画である「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に、令和元年6月に国がまとめた認知症施策推進大綱に基づいて市が独自に策定した「認知症施策推進計画」を合わせて、「よこはま地域包括ケア計画」として位置付けています。2025年に向けた横浜型地域包括ケアシステムの構築を引き続き進めるとともに、団塊ジュニア世代が65歳以上の高齢者となり、高齢者数がピークを迎える2040年に向けて、効率的・効果的な高齢者施策を実施し、市民が高齢期の「自分らしい暮らし」の実現に向けてあらかじめ準備・行動できるように取り組んでいきます。

## 2 相談窓口一覧



### ①新山下地域ケアプラザ

横浜市中区新山下3-15-5  
TEL:045-625-1911  
FAX:045-625-1865  
・みなとみらい線  
「元町・中華街」下車 5番出口より  
・バス停「みなと赤十字病院入口」下車

### ②不老町地域ケアプラザ

横浜市中区不老町3-15-2  
TEL:045-662-0161  
FAX:045-662-0192  
・JR「関内駅」下車  
・市営地下鉄「伊勢佐木長者町駅」下車  
・バス停  
「長者町一丁目」「伊勢佐木長者町駅前」下車

### ③麦田地域ケアプラザ

横浜市中区麦田町1-26-2  
TEL:045-664-6023  
FAX:045-664-6075  
・JR「石川町駅」下車  
・バス停「麦田町」下車

### ④本牧原地域ケアプラザ

横浜市中区本牧原6-1  
TEL:045-623-0971  
FAX:045-623-0977  
・バス停「和田山口」下車

### ⑤箕沢地域ケアプラザ

横浜市中区箕沢13-204  
TEL:045-663-6960  
FAX:045-228-1828  
・バス停「根岸台」「旭台」下車

### ⑥本牧和田地域ケアプラザ

横浜市中区本牧和田35-13  
TEL:045-622-1211  
FAX:045-622-1290  
・バス停「二の谷」「東福院前」下車

### ⑦中区社会福祉協議会

横浜市中区山下町2番地 産業貿易センタービル4階  
TEL:045-681-6664  
FAX:045-641-6078  
・JR「関内駅」下車  
・みなとみらい線「日本大通り駅」下車  
・バス停「芸術劇場・NHK前」下車

### ⑧中区在宅医療相談室

横浜市中区本牧町2-353  
TEL:045-307-2505  
FAX:045-628-3558  
・JR関内・元町方面から  
バス停「本牧2丁目」下車  
・山手・根岸方面から  
バス停「箕輪谷戸」下車

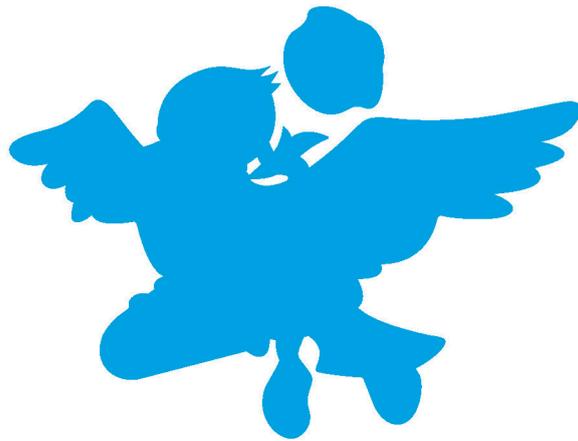
### ⑨寿町健康福祉交流センター 健康コーディネート室

横浜市中区寿町4-14  
TEL:045-306-6707  
FAX:045-662-0238  
・JR「石川町駅」「関内駅」下車  
・市営地下鉄「伊勢佐木長者町駅」下車

### ⑩中区役所 高齢・障害支援課

横浜市中区日本大通35番地  
TEL:045-224-8167  
FAX:045-224-8159  
・JR「関内駅」下車  
・みなとみらい線「日本大通り駅」下車





©KUSUMI / GX



令和4年(2022年)3月策定

横浜市中区役所 高齢・障害支援課

地域包括ケア推進担当

〒231-0021 横浜市中区日本大通35

TEL 045-224-8167 FAX 045-224-8159

