

愛知県 平成28年度 地域包括ケアモデル事業活動成果報告会

地域包括ケアの取組について

2017.3.23

特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）

池田昌弘

「地域共生社会」の実現に向けて（当面の改革工程）【概要】

平成29年2月7日 厚生労働省「我が事・丸ごと」地域共生社会実現本部決定

「地域共生社会」とは

- ◆制度・分野ごとの『縦割り』や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が『我が事』として参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えて『丸ごと』つながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会

改革の背景と方向性

公的支援の『縦割り』から『丸ごと』への転換

- 個人や世帯の抱える複合的課題などへの包括的な支援
- 人口減少に対応する、分野をまたがる総合的サービス提供の支援

『我が事』・『丸ごと』の地域づくりを育む仕組みへの転換

- 住民の主体的な支え合いを育み、暮らしに安心感と生きがいを生み出す
- 地域の資源を活かし、暮らしと地域社会に豊かさを生み出す

改革の骨格

地域課題の解決力の強化

- 住民相互の支え合い機能を強化、公的支援と協働して、地域課題の解決を試みる体制を整備【29年制度改革】
- 複合課題に対応する包括的相談支援体制の構築【29年制度改革】
- 地域福祉計画の充実【29年制度改革】

地域を基盤とする包括的支援の強化

- 地域包括ケアの理念の普遍化：高齢者だけでなく、生活上の困難を抱える方への包括的支援体制の構築
- 共生型サービスの創設【29年制度改革・30年報酬改定】
- 市町村の地域保健の推進機能の強化、保健福祉横断的な包括的支援のあり方の検討

「地域共生社会」の実現

- 多様な担い手の育成・参画、民間資金活用の推進、多様な就労・社会参加の場の整備
- 社会保障の枠を超え、地域資源（耕作放棄地、環境保全など）と丸ごとつながることで地域に「循環」を生み出す、先進的取組を支援

- 対人支援を行う専門資格に共通の基礎課程創設の検討
- 福祉系国家資格を持つ場合の保育士養成課程・試験科目の一部免除の検討

地域丸ごとつながりの強化

専門人材の機能強化・最大活用

実現に向けた工程

平成29(2017)年：介護保険法・社会福祉法等の改正

- ◆市町村による包括的支援体制の制度化
- ◆共生型サービスの創設 など

平成30(2018)年：

- ◆介護・障害報酬改定：共生型サービスの評価 など
- ◆生活困窮者自立支援制度の強化

平成31(2019)年以降：

更なる制度見直し

2020年代初頭：
全面展開

【検討課題】

- ①地域課題の解決力強化のための体制の全国的な整備のための支援方策（制度のあり方を含む）
- ②保健福祉行政横断的な包括的支援のあり方
- ③共通基礎課程の創設 等

2015年4月の 介護保険制度改革のポイント

- 地域特性に応じた「地域包括ケアシステム」
- 介護予防は地域づくりの副産物

**これまでの
介護予防の姿**



**これからの
介護予防の姿**

**要介護状態にならない
介護予防**

要介護予備群

身体・精神機能の向上

介護予防サービス
(1次・2次予防)

対象

めざすもの

サービス・
活動

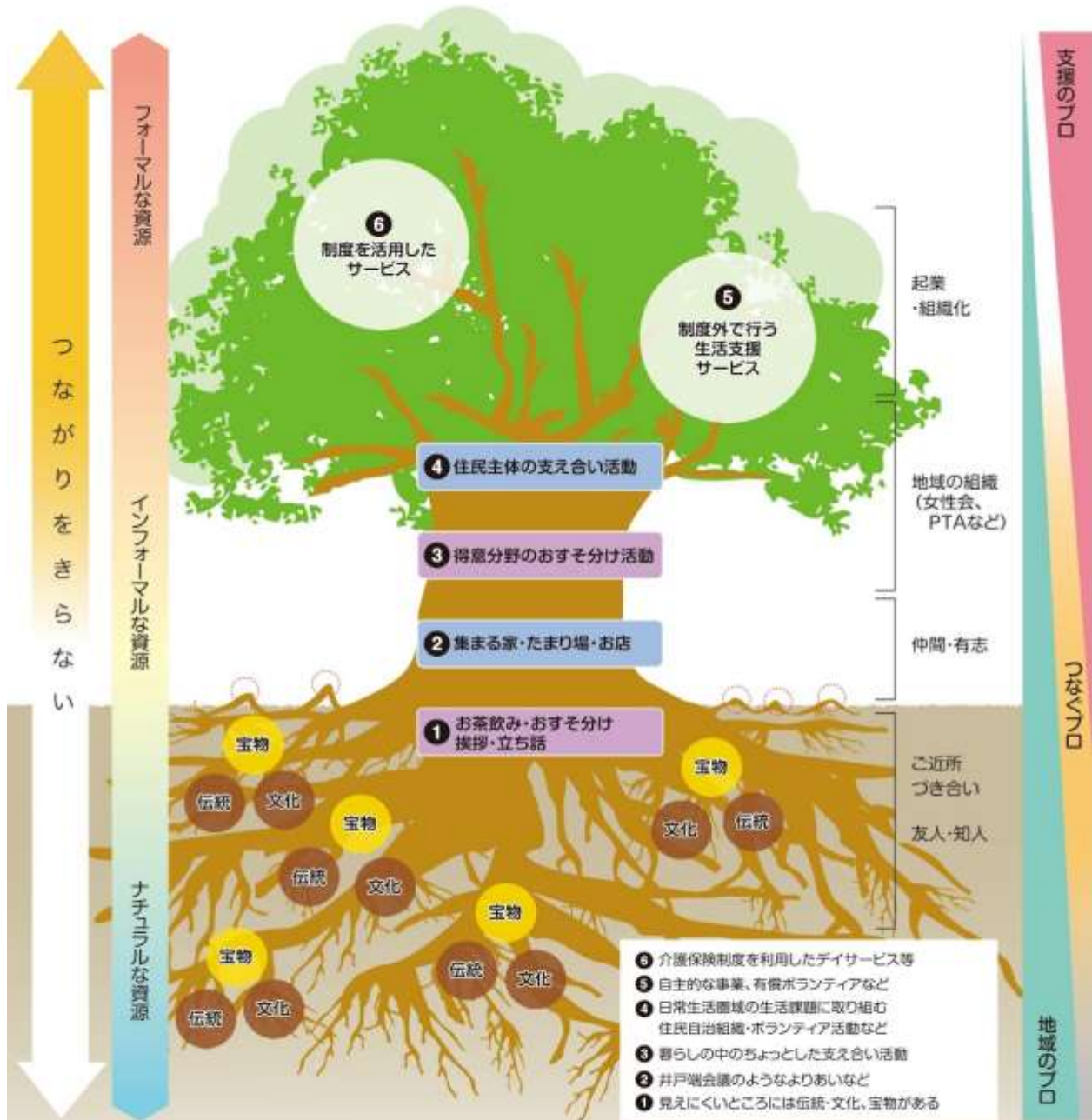
**地域で暮らし続けるための
生活支援**

すべての高齢者

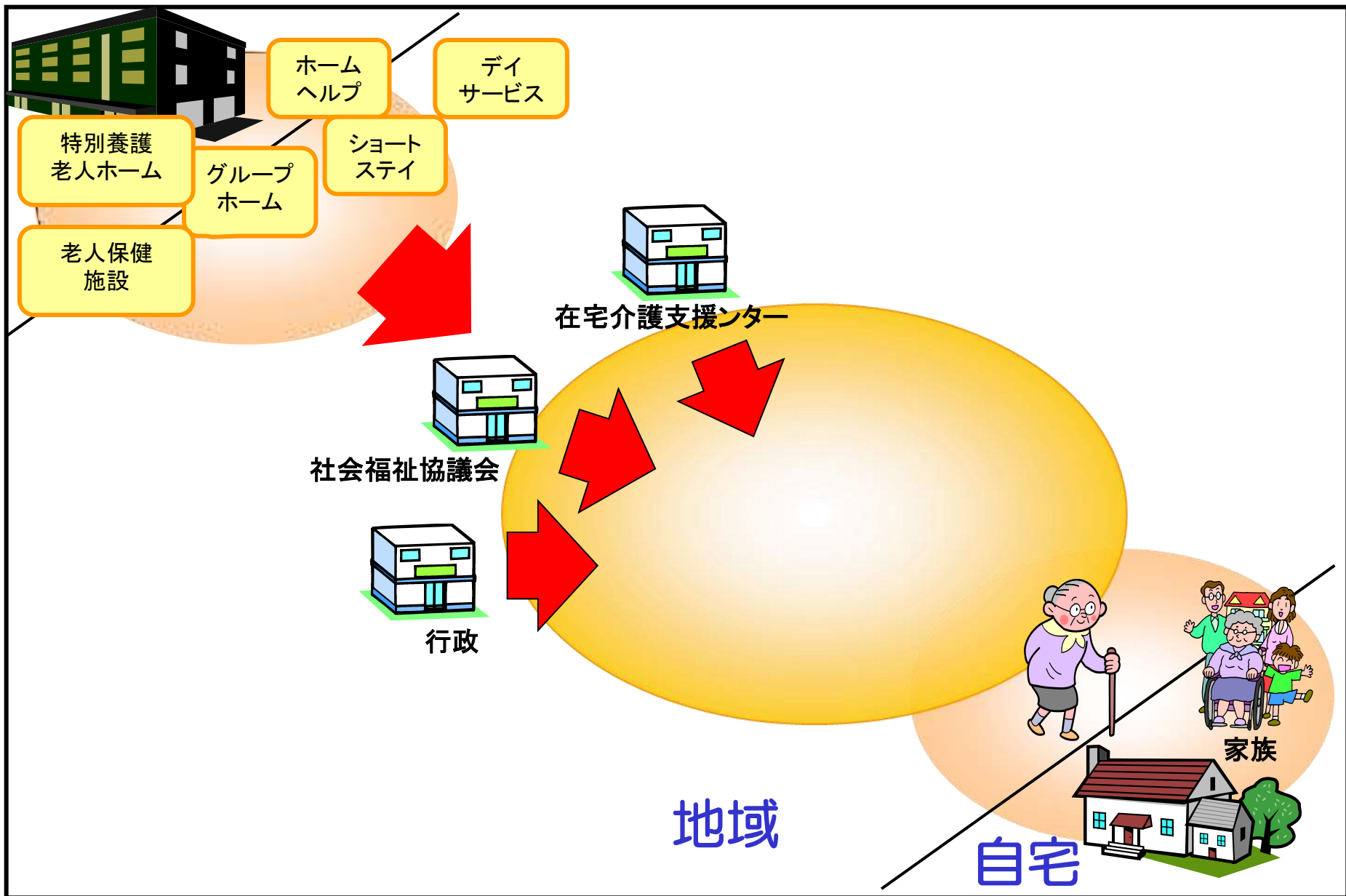
社会参加

居場所・
つどいの場・支え合い

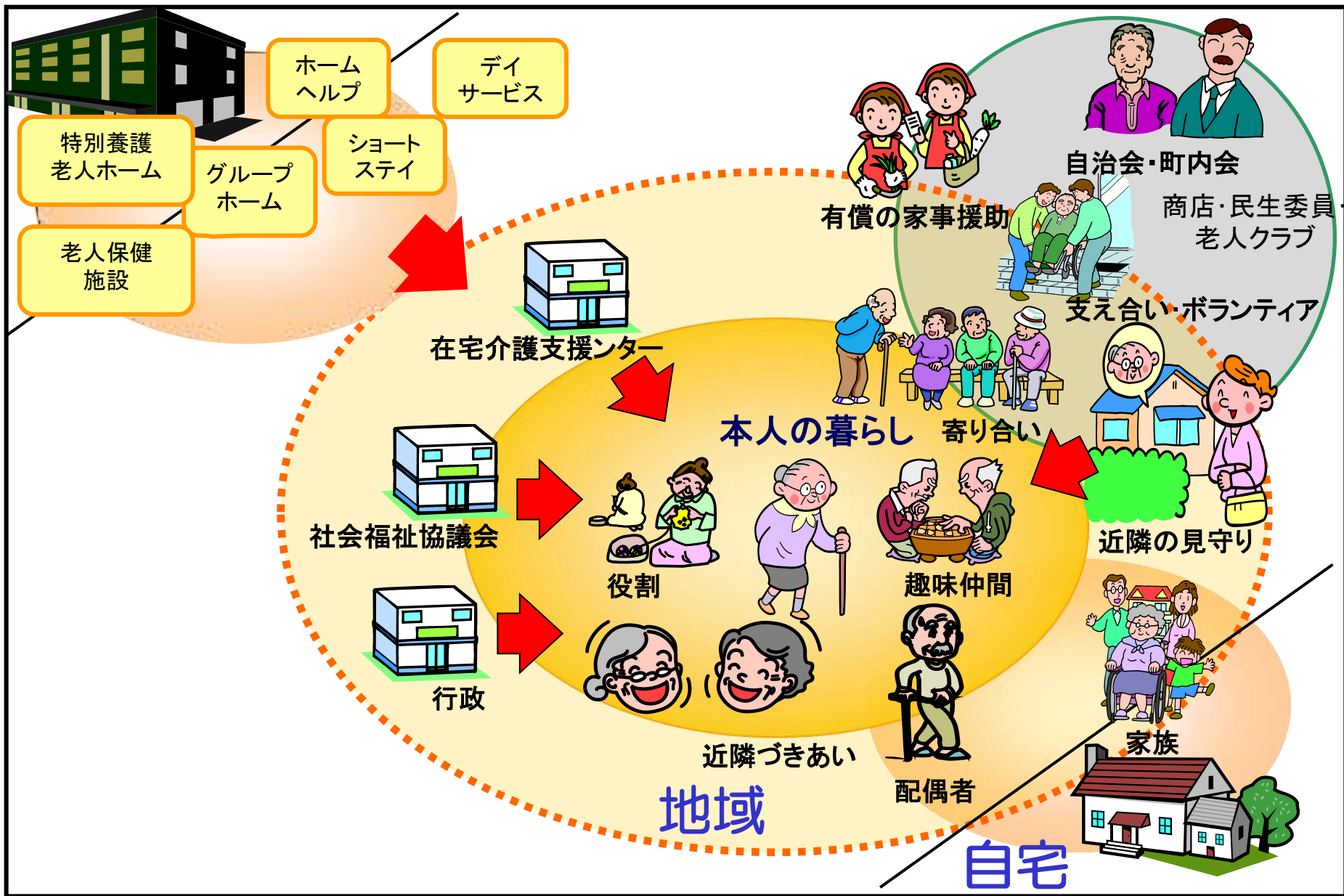
地域づくりの木



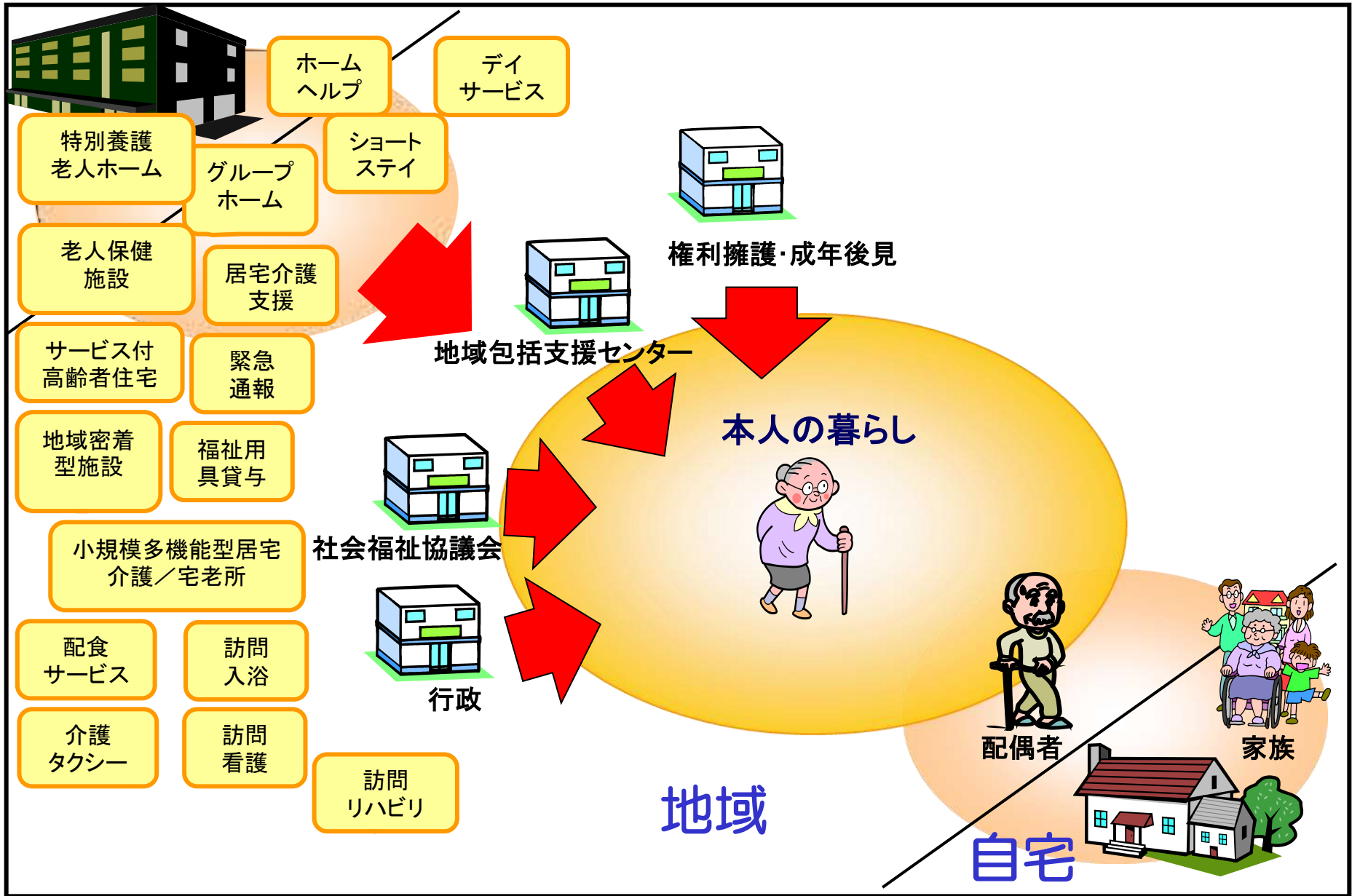
「介護保険前は、わずかな『介護サービス』しかなかった」



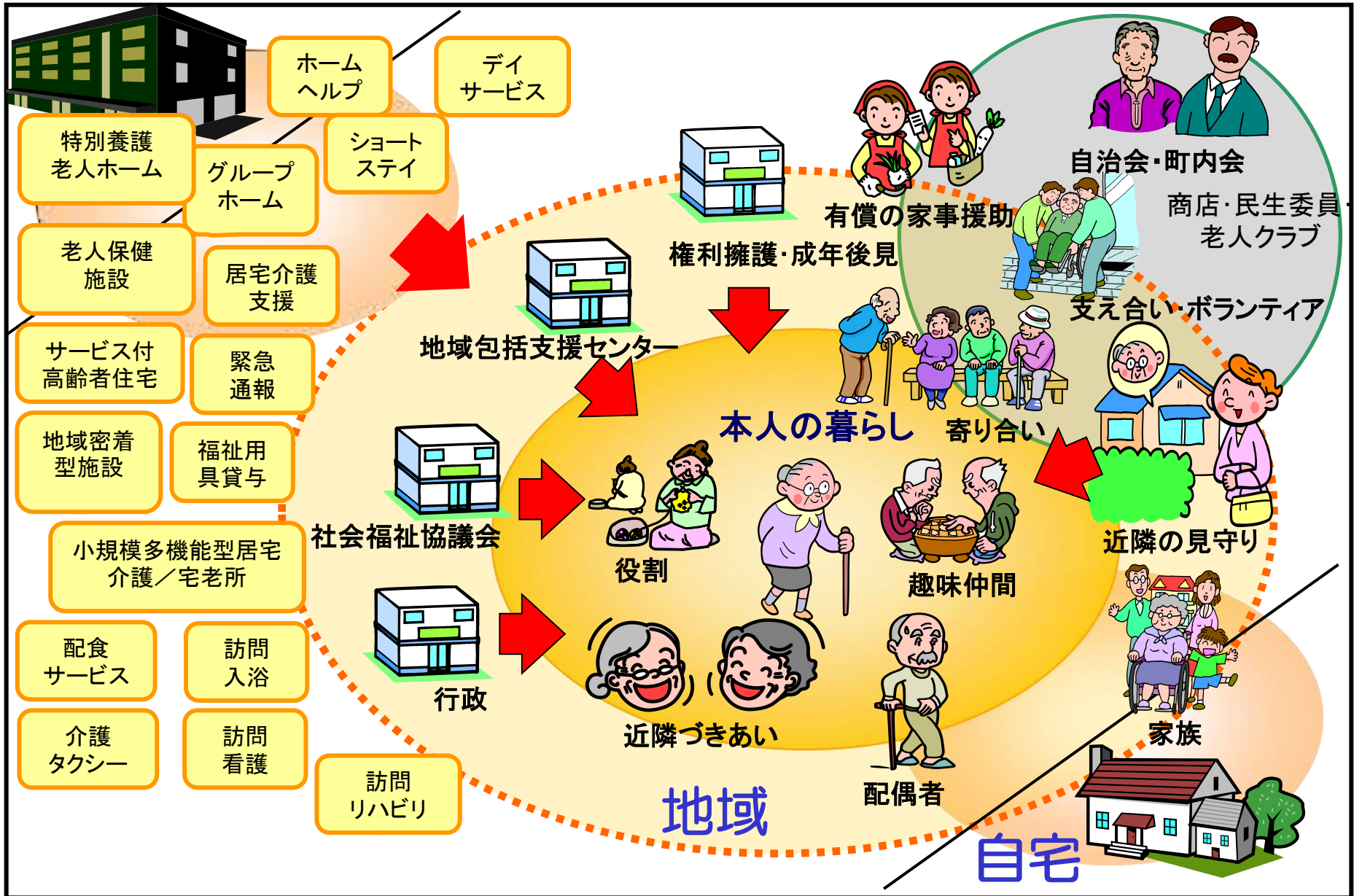
「しかし『本人と支え合う多様なつながり』があった」



「気がつけば『制度・サービス』は整ったけれど…」



「住民も専門職もみんなですえ合う地域に⇒改正介護保険」



若年層が減り、スーパーオールドが増える地域では、特に「健康寿命」で人生を全うできるような努力が必要

健康長寿の秘訣；千葉県柏市調査の結果より
(東京大学 高齢社会総合研究機構2012年)

健康長寿のポイント

①社会性がある、②毎日よく動き、③よく肉料理を食べる

これまでの調査では、高齢になると、筋力は努力して維持しなければ、年間数%の筋力や筋肉量が減っていくことは、分かっていた。しかし……

- 今回の調査で、筋肉量の減少の原因の最上流に「社会性」が位置づけられる。栄養状態が衰えて、血液中の各因子の値が落ちてから社会性が落ちるのではなく、社会性が衰えるところから活動性が低下し、負の連鎖が始まる、ということが明らかになった。
- 近所での集い、カラオケ、ゲートボール、散歩といった日常的な娯楽も十分「社会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながる。
- 虚弱(フレイル)予防の視点から、筋肉量の減少(サルコペニア)を目的とした調査を実施。咀嚼力、どんな食事、どんな運動をしているかなども聞いた。

一生を通じて私たちが健康で幸福にしてくれるものとは？ ～富でも名声でもなく、良い人間関係に尽きる～

人生を幸せにするのは何？：アメリカ ハーバード大 成人発達研究
1938年から75年間にわたる724人の男性の追跡調査の結果から

※健康で幸福な人生を送るためには、良い人間関係に尽きる

(1) 周りとのつながりは 健康に本当に良いということがわかった

○家族 友人 コミュニティとよくつながっている人ほど幸せで、身体的にも健康で、つながりの少ない人より長生きするということがわかった。孤独は害となるという結果が出た。重要なのは、身近な人たちとの関係の質である。

(2) 50歳代の人間関係の満足度が、80歳代の健康で幸せな生活につながる

○50歳で幸せな人間関係にいた人が、80歳になっても健康だった。

○パートナーとともに幸福だと感じていた人たちは、

80歳代になり、身体的苦痛があっても、精神的に幸福だという結果がでた。

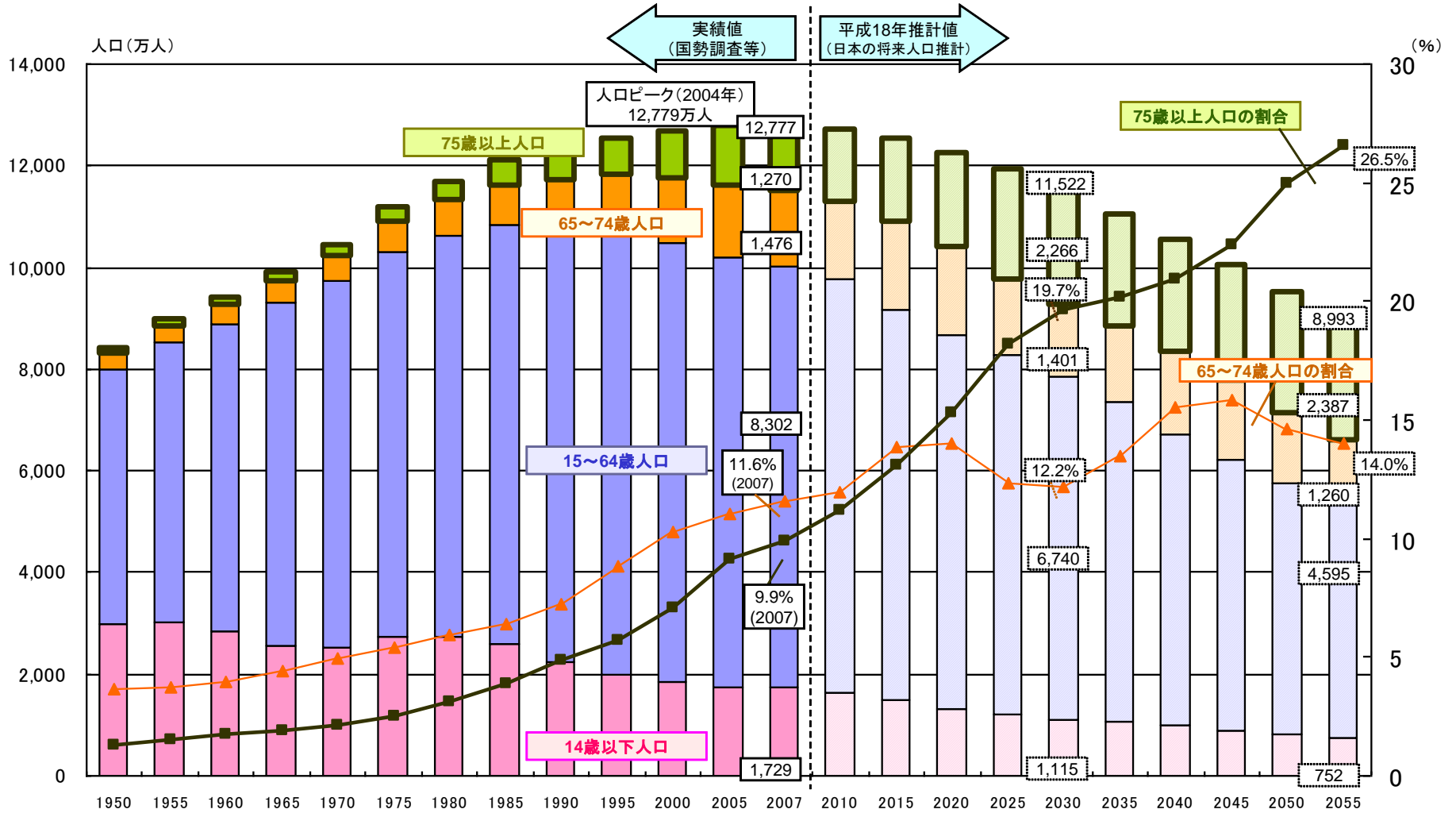
(3) 良い人間関係は、身体のみならず 脳をも守ってくれる

○何かあったとき、本当に頼れる人がいると感じている人の記憶ははっきりしている。

そうでない人は、記憶障害がでている。

人口等の推移

○ 我が国の75歳以上人口の割合は現在10人に1人の割合であるが、2030年には5人に1人、2055年には4人に1人になると推計されている。



資料: 2005年までは総務省統計局「国勢調査」、2007年は総務省統計局「推計人口(年報)」、2010年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成18年12月推計)中位推計」

人口ピラミッドの変化(1990~2060年)

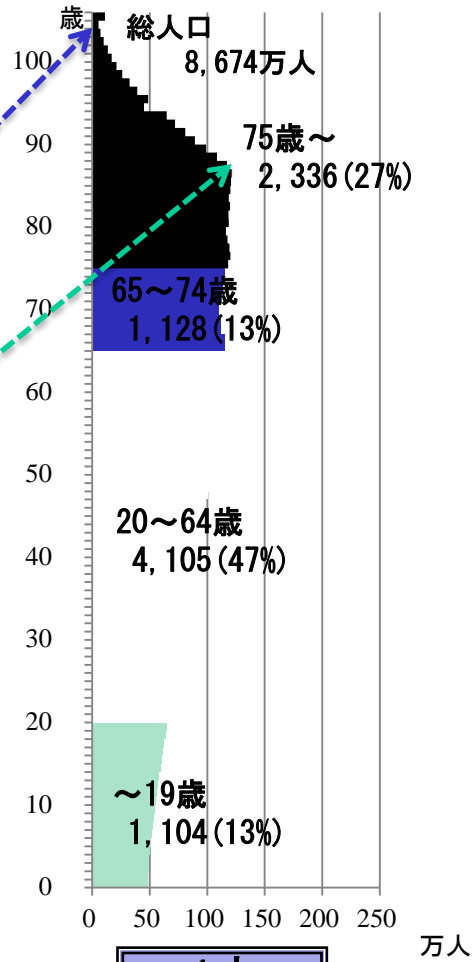
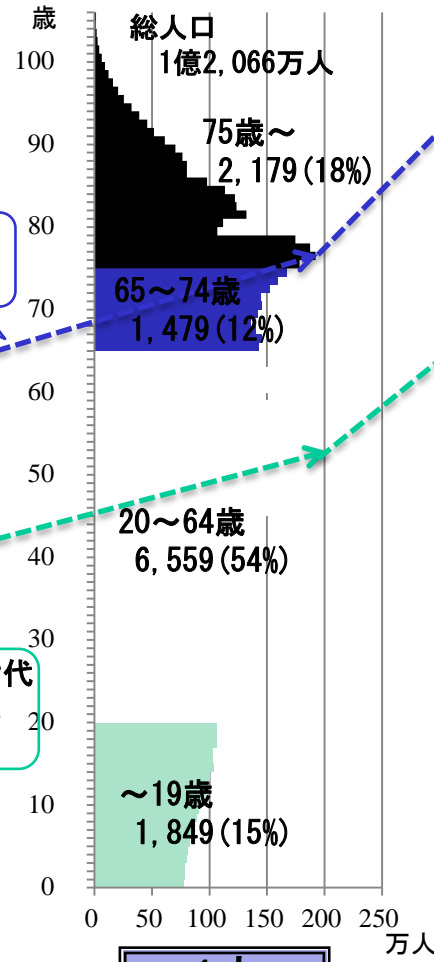
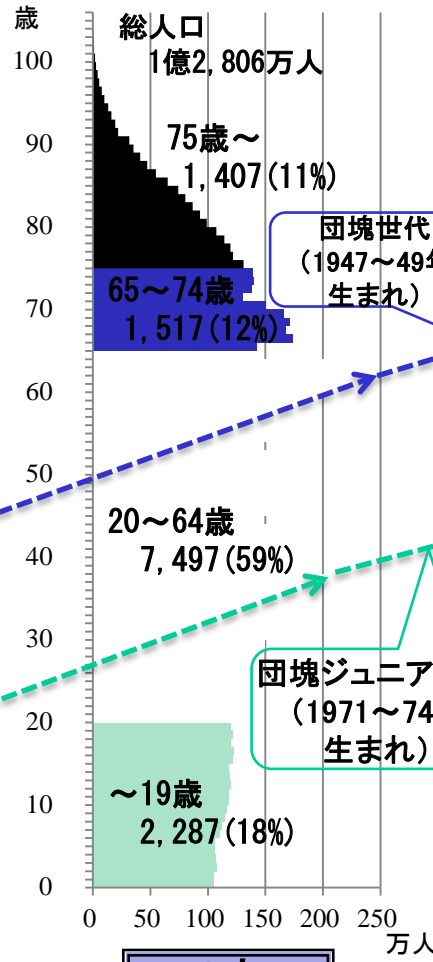
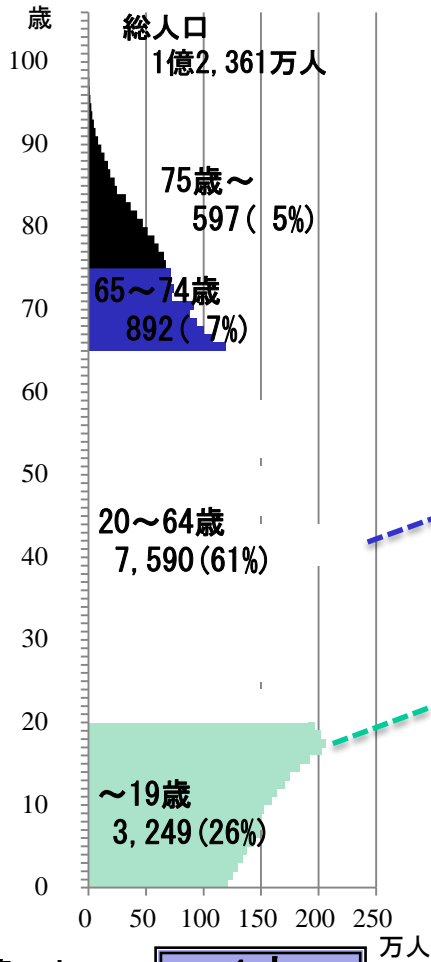
○ 日本の人口構造の変化を見ると、現在1人の高齢者を2.6人で支えている社会構造になっており、少子高齢化が一層進行する2060年には1人の高齢者を1.2人で支える社会構造になると想定

1990年 (実績)

2010年 (実績)

2025年

2060年



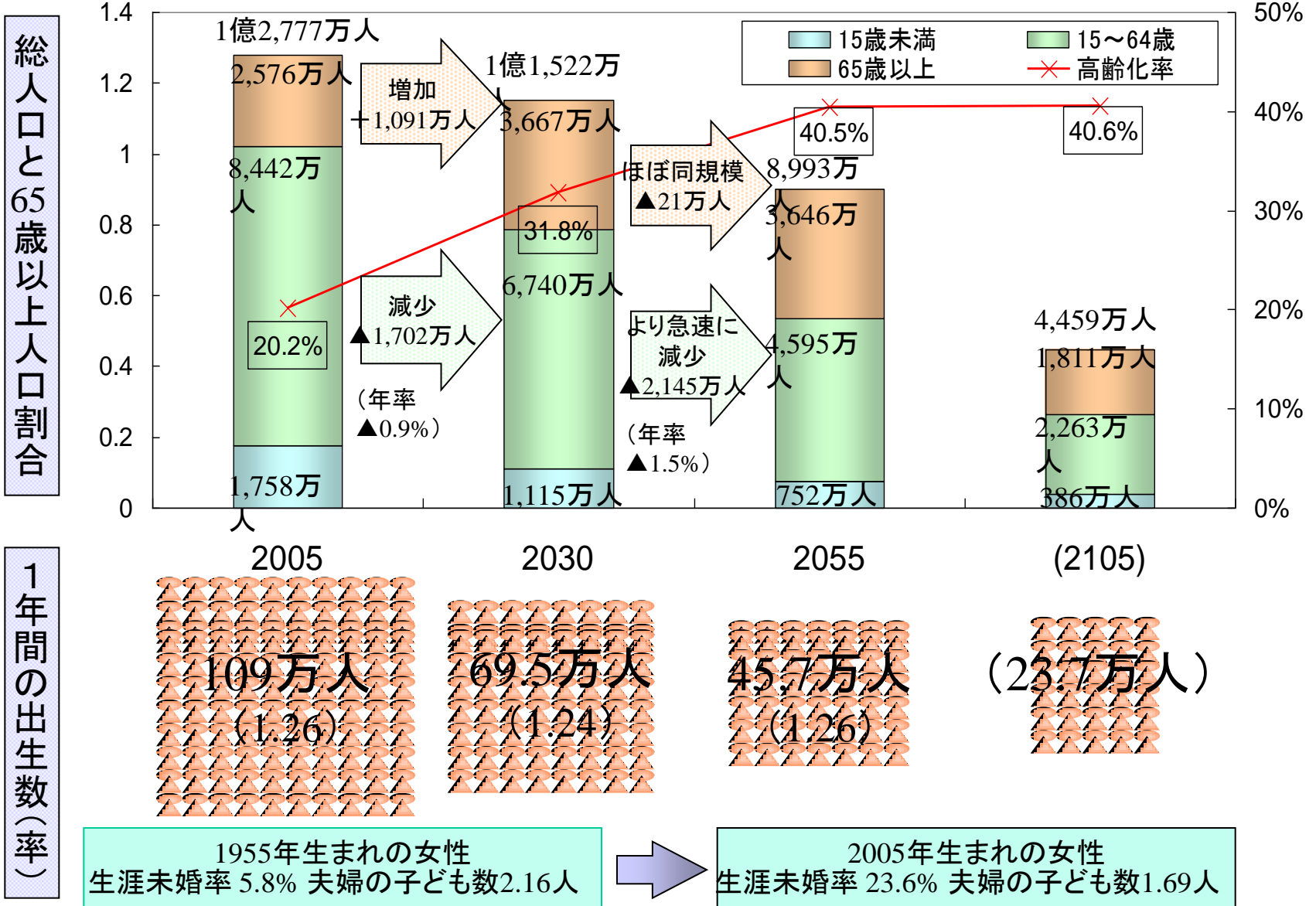
65歳～人口 / 20～64歳人口 = $\frac{1}{5.1}$ 人

65歳～人口 / 20～64歳人口 = $\frac{1}{2.6}$ 人

65歳～人口 / 20～64歳人口 = $\frac{1}{1.8}$ 人

65歳～人口 / 20～64歳人口 = $\frac{1}{1.2}$ 人

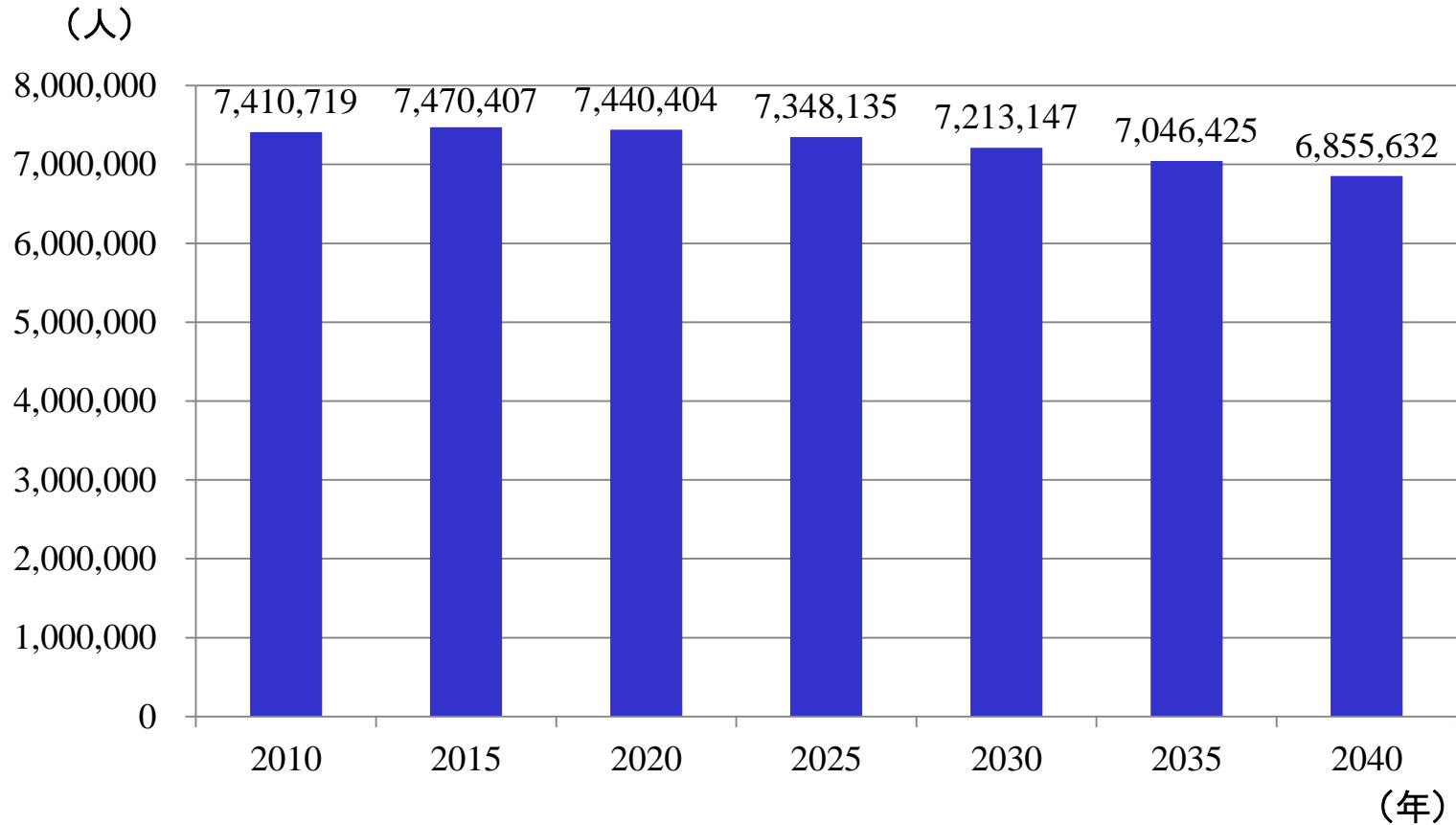
今後我が国では急速な人口減少と高齢化が同時進行



(資料) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成18年12月推計)」(出生中位、死亡中位の場合)

愛知県の人口推計

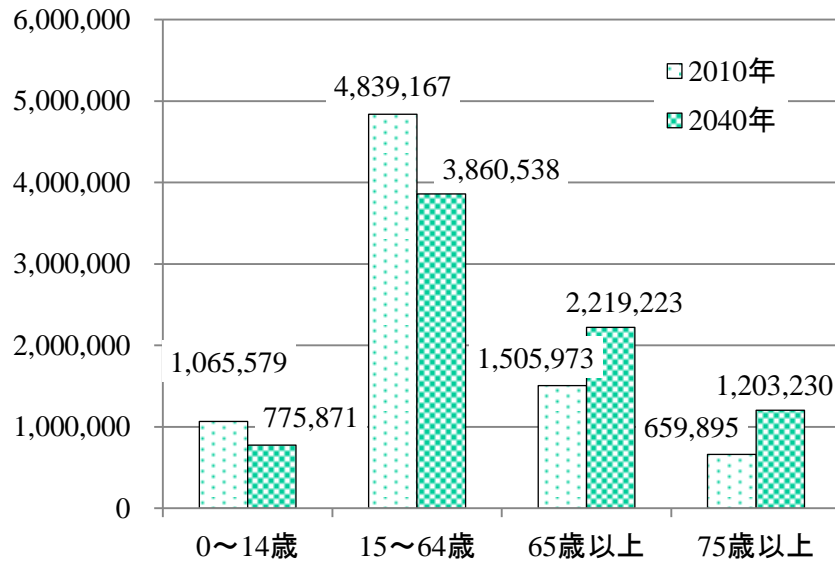
国立社会保障・人口問題研究所
日本の地域別将来推計人口 平成25年3月



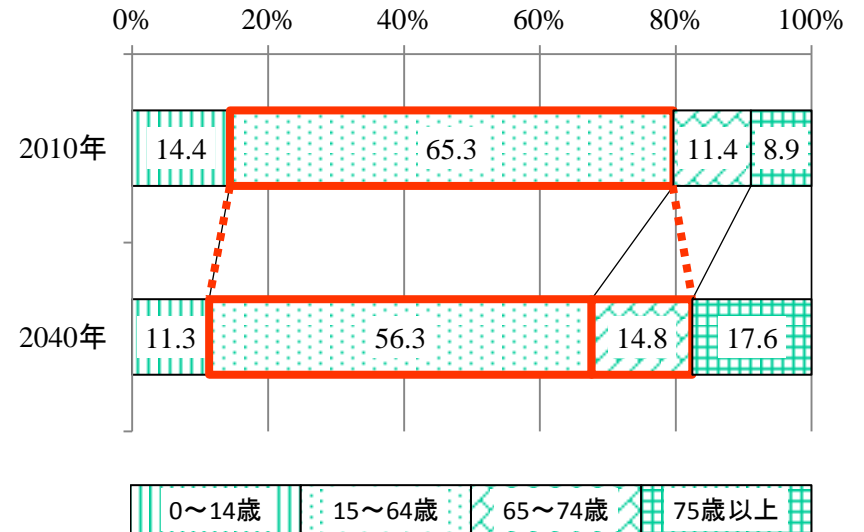
愛知県

2010年→2040年比較

年齢別人口の推移 (人)

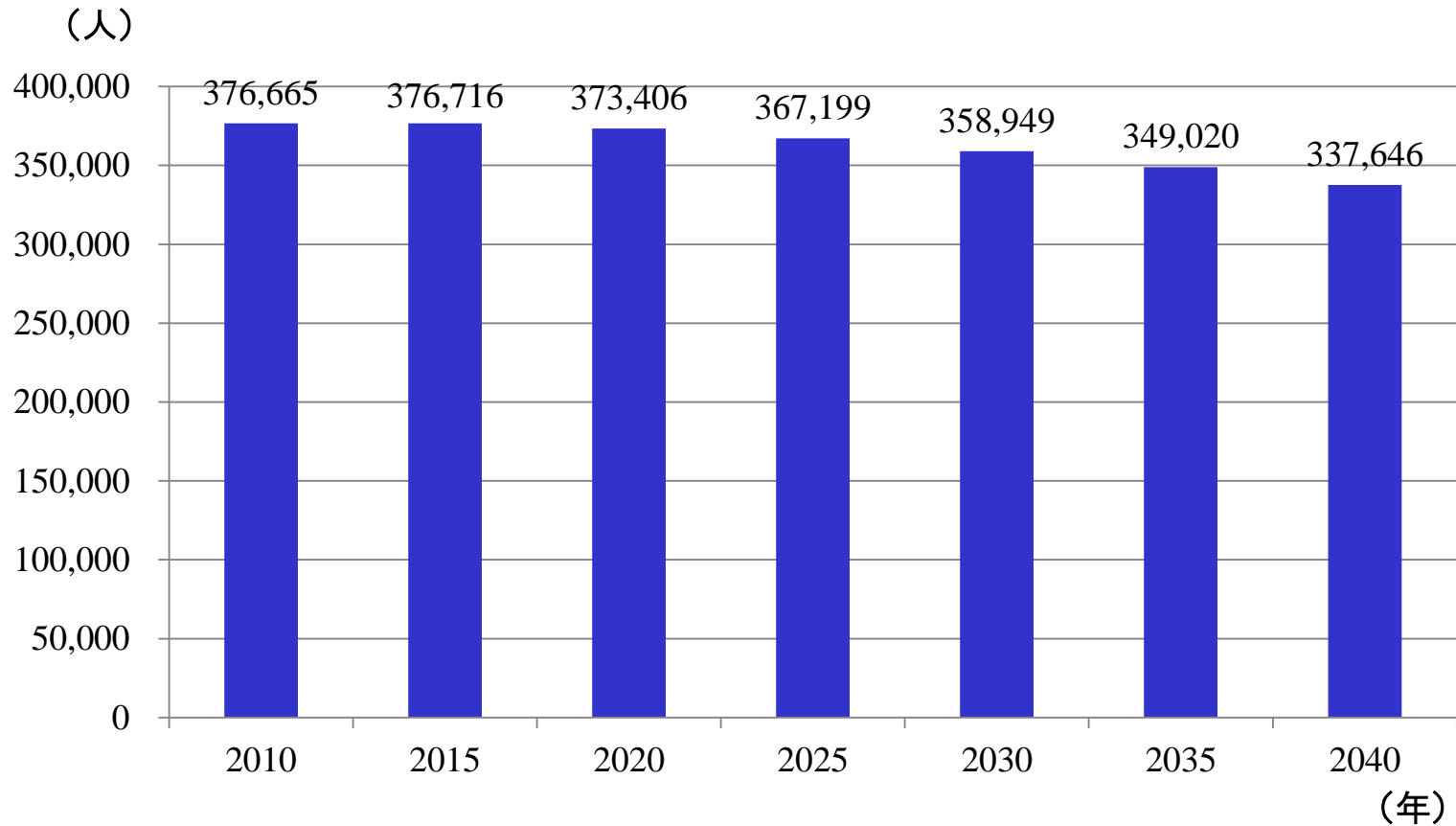


年齢別人口割合の推移 (%)



豊橋市の人口推計

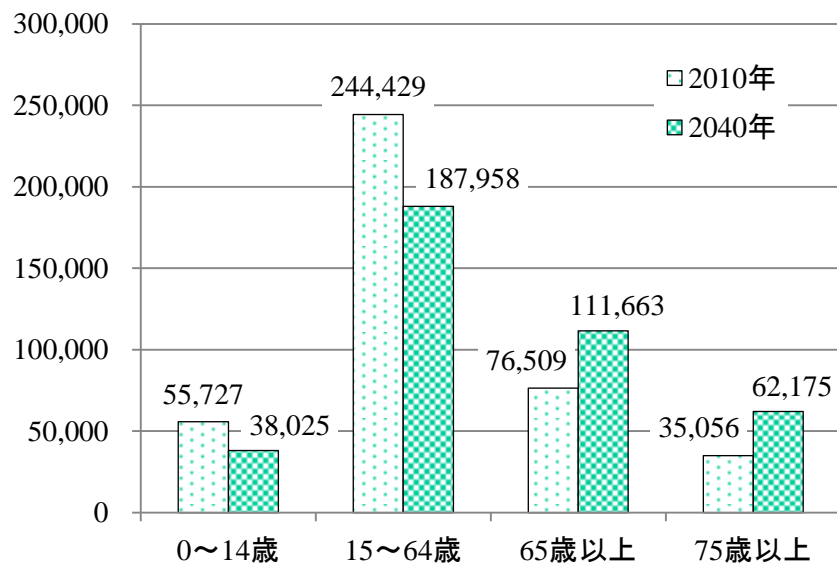
国立社会保障・人口問題研究所
日本の地域別将来推計人口 平成25年3月



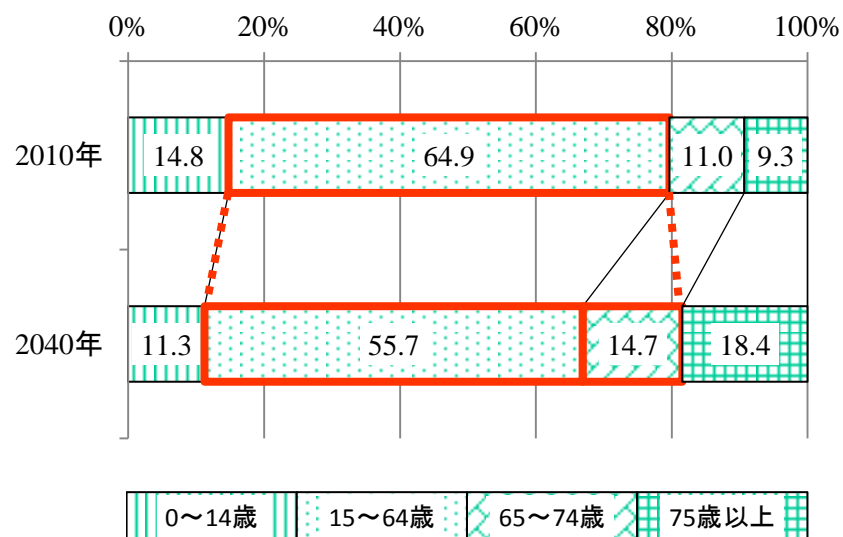
豊橋市

2010年→2040年比較

年齢別人口の推移 (人)

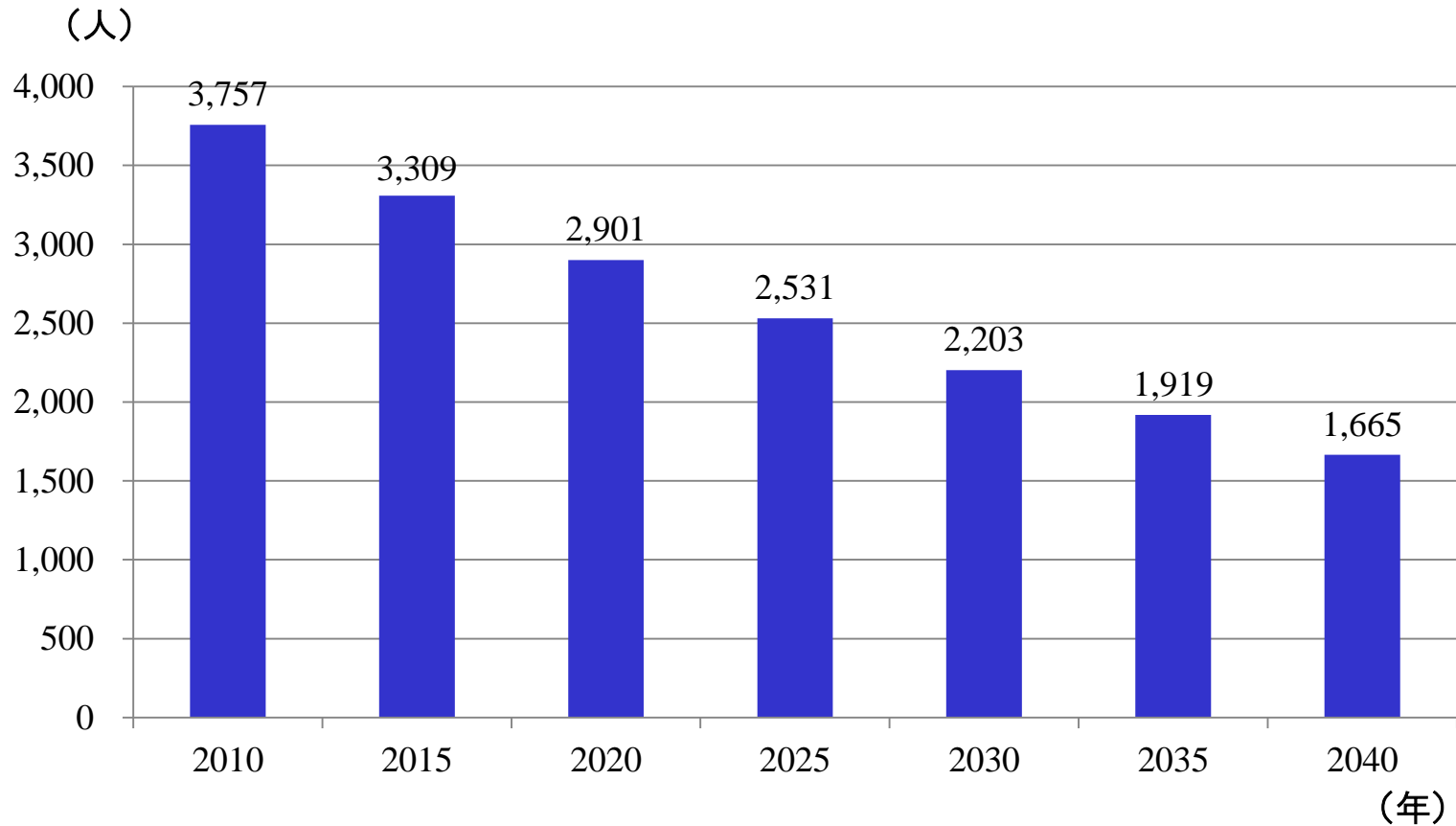


年齢別人口割合の推移 (%)



東栄町の人口推計

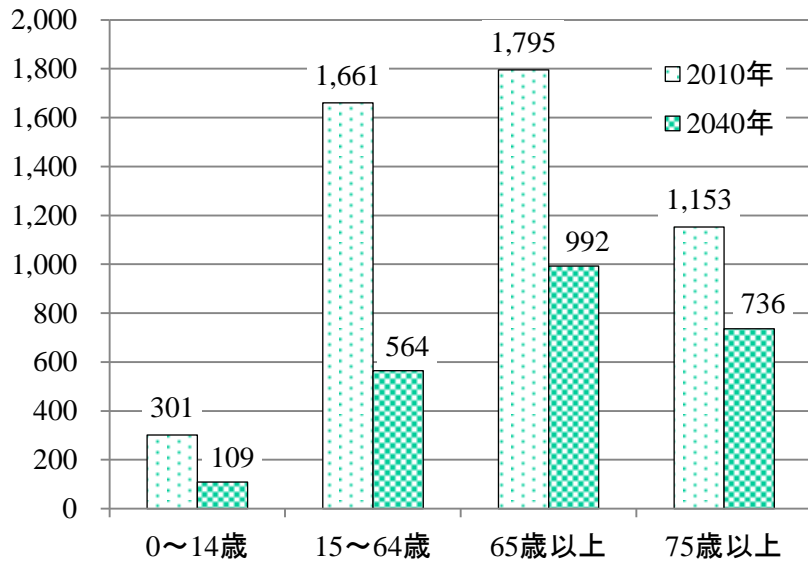
国立社会保障・人口問題研究所
日本の地域別将来推計人口 平成25年3月



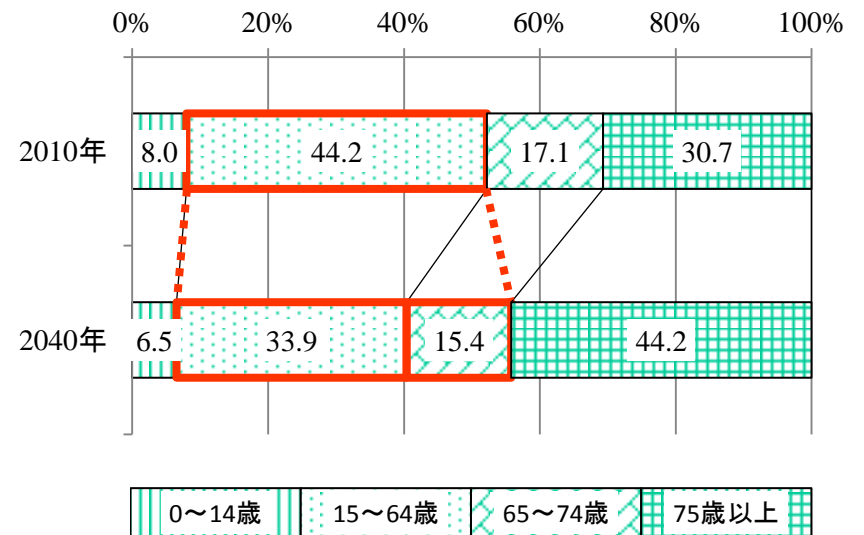
東栄町

2010年→2040年比較

年齢別人口の推移 (人)



年齢別人口割合の推移 (%)



ラジオ体操(福岡県久留米市安武町北古賀地区)



元気で長生きな人に共通する生活習慣

決め手は

「きょういく」と

「きょうよう」です

星旦ニ／ワニ・プラス／2016.6.25

「きょういく」とは、

「今日、行くところがある」

「きょうよう」とは、

「今日、用がある」

「集いの場」を発見し、その意義を意識化する I (福島県郡山市／人口338,712人・高齢化率20.32％／2010国調)

○週1回のボランティアによるサロン



○NHK放送局前のラジオ体操(365日型)



○ラジオ体操 & 歩こう会(365日型)→アルコール会(年数回)



○コンビニでのお茶会(365日型)→廃業したスナック兼自宅での
集いの場(月2~3回)



↓ ○転居後も、自動車に参加(365日型)

○マンションでのサロンづくり



地域づくりの中の介護予防

(2015 . 11.5)

通いの場研修会

福島県郡山市 郡山市あさかの学園大学

地域の宝物の具体例

芋づる式 資源(宝物)の 見つけ方

郡山編

ラジオ体操&歩こう会

NHK郡山支局前で毎朝行われるラジオ体操。体操が終わればウォーキング、コンビニでお茶飲みも。お互いを日常的に見守り、支え合う。

週1回のサロンにお邪魔したことをきっかけに(①)、参加者から毎日ラジオ体操をやっていることを聞いた(②)。そこを訪ねると、ラジオ体操の後に歩こう会をしていることがわかった(③)。ウォーキングのあとには、コンビニのイートインコーナーでお茶を飲んで(④)、たまには、飲み会もやりたいねと盛り上がり、メンバーのやっていた元スナックで月に2~3回は集まったり(⑤)、ゴルフをやったりする(⑥)ことも……とつながりが芋づる式に見つかった。

4 お茶飲み



イートインコーナーが、ラジオ体操とウォーキングを楽しむお茶のみ場に

2 ラジオ体操



NHK郡山支局前で毎朝行われるラジオ体操

うた仲間だんらん・カラオケ会



高齢者が安心して歌とお酒を楽しむ場。毎週月曜、マスターが指導するカラオケ会を開催

秋桜おさんぽ会



毎朝5時頃から、当地より一人ひとりの散歩が楽しめる。季節ごとのイベントも開催

本づくり食品研究会



手作りお菓子作り、漬物作り、味噌作りなど

新松友はなし会



一人ひとりが、気軽に話しかけられる場をつくるのが目的

郡山市おはよう市場



毎週日曜早朝の農家産直市。売り買いだけでなく、出店者と来場客が親しく交わり、生きがいづくりにも

郡山市役所

開成山公園

元スナック

元スナック

NHK

麓山公園

酒蓋公園

JR郡山駅

土曜社交ダンスクラブ



市内で最も歴史のあるクラブ。90歳の女性も軽やかにステップを踏む。ラジオ体操&歩こう会のメンバーも加わる

6 ゴルフ



最近ではゴルフを楽しむ方が、毎週ゴルフサロンに集んで、ウォーキングや健康講座など、交流の場もつくりだしている

5 飲み会



「ラジオ体操&歩こう会」のメンバー宅(元スナック店舗兼住宅)で月2~3回開かれる飲み会

コーポ麓山マンション管理組合法人



震災をきっかけに、防災訓練や芋煮会など、入居者間の交流と支え合いに注力。空き室利用のサロンも試験運用中

1 いきいき友和会



廃止になった介護施設のサロンを住民が引き継ぎ、健康・仲間・生きがいづくりの場への発展

3

ウォーキング



ラジオ体操が終わると、「ラジオ体操&歩こう会」のメンバーが、ウォーキングを始める



「トシをとつてもさすけねえ！」

郡山市 『通いの場』 普及推進大会

『通いの場』でつくる
豊かな暮らしと地域の支え合い

平成 28 年 **3月17日(木)**

郡山市民文化センター 中ホール

(郡山市地下町1番2号)

13:30 開会 (12:30 開場) ~ 16:00 閉会

かよコレ

郡山市『通いの場』コレクション

入場無料

『通いの場』ってなんだろう？ 介護予防や認知症予防に役立って、どういふこと？

この大会では、市民が実践しているさまざまな『通いの場』活動を紹介します。どんな活動が『通いの場』になるのか、どう始めればいいのか、活動の輪を広げ、長く続けるためには何が必要か、『通いの場』をつくり、参加している人たちの生の声を伝えながら、そうした疑問に答えよう。

主催：郡山市地域包括ケア推進課

お問い合わせ：郡山市地域包括ケア推進課 TEL 024-924-3561 (直通)



紹介予定団体 (50音順)

安子島転倒防止会

健康づくりを目的に毎週土曜日、公民館に集う。持ち寄りのお菓子や漬物、手料理でお茶飲みをしたあとは、体操やゲームを楽しむ。

いきいき友和会

介護施設のサロン廃止を受け、郡山港ノ台を中心とした地域住民が自らサロンを開設。健康・仲間・生きがいづくりの場へと発展した。

五十鈴グラウンドゴルフ・クラブ

郡山市グラウンド・ゴルフ協会加盟クラブとして最古参。健康づくりはもちろんだら、自治会員の連絡網でありの兜守りも、週4回活動。

うた仲間だらん・カラオケ会

郡山公園近くのスナックは、高齢者が安心して歌とお酒を楽しめる場。マスターが指導役の「カラオケ会」が、毎週月曜に開かれる。

郡山市おほよう市場

郡山総合体育館西側駐車場に毎週日曜の早朝、農産物市が立つ。売り買いだけでなく、出店者と来場客が親しく交わり、生きがいに。

コープ山山マンション管理組合法人

東日本大震災をきっかけに、入居者同士の交流と支え合いに注力。今年1月には空き室を活用する常設型サロンの試行運用も始めた。

駒板おさんび会

中田町駒板の女性たち3~4人が、毎日誘い合って犬の散歩で集落を巡る。用事ができない場合は特に大事な健康づくりの機会。

駒板おはなし会

気軽にお茶飲みやおしゃべりができる場をつくらうと、中田町駒板の一人の女性が周囲に呼びかけた。今年1月8日に集会所で初開催。

桜ヶ丘ボランティア会

田村町桜ヶ丘の「いきいきサロン」の世話人グループ。メンバー数人は、毎週火曜に来る移動販売車に合わせて自宅でのお茶飲み会も。

手づくり食品研究会

中田町駒板で都市・農村交流を目的に平成15年設立。現在は、地区住民が食材を持ち寄り、料理と食事を楽しむ会に、農作業の情報交換も。

土曜社交ダンスクラブ

市内の社交ダンスクラブとしては最も古い歴史を持つ。90歳代の女性も軽やかにステップを踏む。休憩時のおしゃべりも「活動のうち」。

東原団地1号棟団地会

復興公営住宅の入居者が、毎朝9時に集会所でのラジオ体操に前向き。そのまますべてのラジオ体操に、ウォーキングに出かけたり。

桜ヶ丘元氣かへい

郡山町中環集会所で毎週火曜に開くサロン。お茶飲み、体操、小物づくりに参加のイベント(花見、クリスマス会、新年会など)も。

桜ヶ丘西三丁目町内会

「交流なくして支え合いなし」を合い言葉に、住民同士の顔の見える関係づくりに取り組む一方、節記や見守りなどのボランティア活動も展開。

ミニストップ郡山麓山店

イトインコーナーが、ラジオ体操とウォーキングを楽しむ住民グループの毎日のお茶飲み場に、サロン活動はコンビニでもできる！

ラジオ体操&歩こう会

NHK郡山支局前で毎朝ラジオ体操。体操が終わればウォーキング、コンビニでのお茶飲みも。お互いを日常的に見守り、支え合う。

※ここで紹介する『通いの場』は、あくまでも一例です。「うちの地域でも似たようなことをしている」「私のまちにはこんな通いの場がある」といった情報を、ぜひ郡山市 地域包括ケア推進課までお寄せください (TEL.024-924-3561)。



「トシをとつてもさすけねえ」暮らしをできるだけ長く続けるためには、よく人と会っておしゃべりを楽しみ、栄養のあるものをしっかり食べ、日々適度に体を動かすことがたいせつです。むずかしいことではありません。日常のなかに、楽しい時間を過ごせる『通いの場』をいくつか持てばいいのです。

『通いの場』を持つことは、高齢になっても、ひとり暮らしになっても、地域で孤立することなく、健やかで充実した生活を送る糧となります。サロンをはじめ趣味・スポーツ・教養のサークル、町内会活動、ラジオ体操活動、地域のお店でのお茶飲み、用事や産物販売など、仲間が集まって楽しく過ごす『通いの場』を日々の暮らしに取り入れましょう。『通いの場』で健康づくりと仲間づくりを進めていけば、お互いを見守り、気遣う、支え合いの関係も育まれます。

本大会は、市内の優れた『通いの場』の実践事例を紹介、顕彰し、その普及促進を図ります。



中谷 元
元 中谷 元
元 中谷 元

まおちゃんのおつかい便

(三重県紀北町)



何歳になっても「秘密基地」や「居酒屋」のような
場所で、男だけが気楽でいい



男の居場所

(高知県室戸市)





週1回開催される町内会主催のサロン(秋田県北秋田市)



ここは楽しいよ！
サロンの日を毎日指折り
待っているのよ。

○サロンやカフェを訪ねて聞く声

ここは楽しい！サロンの日を毎日指折り待っているのよ
あそこはつまらないよ。でも、仕方なく行っているの・・・

○被災地で聞かれる声

震災後「ありがとう」と言うことが増えた！

震災後「ありがとう」と言われることが減った！

「私たちも『ありがとう』と言われたい！」

週1回の地域食堂が、 地域におけるつながりの紡ぎ直し(北海道釧路市)





災害時のための一泊宿泊体験(熊本県山都町下矢部西部地区社会福祉協議会)

平成27年度 復興庁「新しい東北」先導モデル事業

現場視察 「昭和」の時代がやってきた！

(2015.9.26～27)



福島県昭和村



NPO法人大曾倉ふれんど

(長野県駒ヶ根市大曾倉地区／人口116人、世帯数36、高齢化率37.1%)

大曾倉集落の主婦8人が出資してNPOを組織し、介護保険事業や環境美化運動、食品加工などに取り組む



所在地

- 兵庫県宝塚市逆瀬台
1丁目～3丁目
- 阪急今津線逆瀬川駅より
バスで10分

8つの異なるマンション群が協議会を発足。
 生活課題を共有し、住民助け合いの基盤づくりへ

白瀬川両岸 集合住宅協議会

(兵庫県宝塚市)

管理組合と自治会が連携。

民間マンションの強みを生かして住民のニーズに応える

ライオンズタワー 仙台広瀬

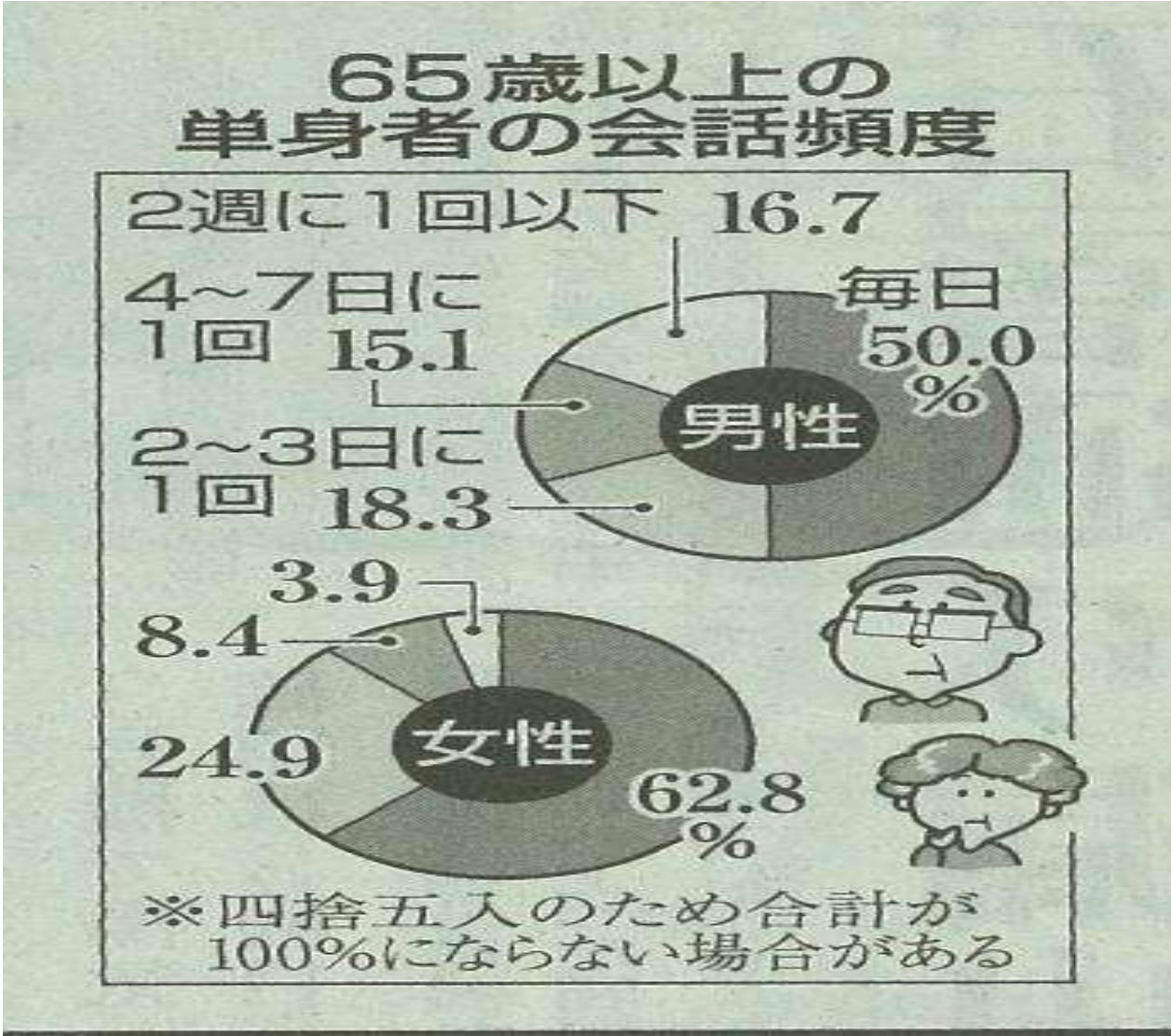
(宮城県仙台市青葉区)



所在地

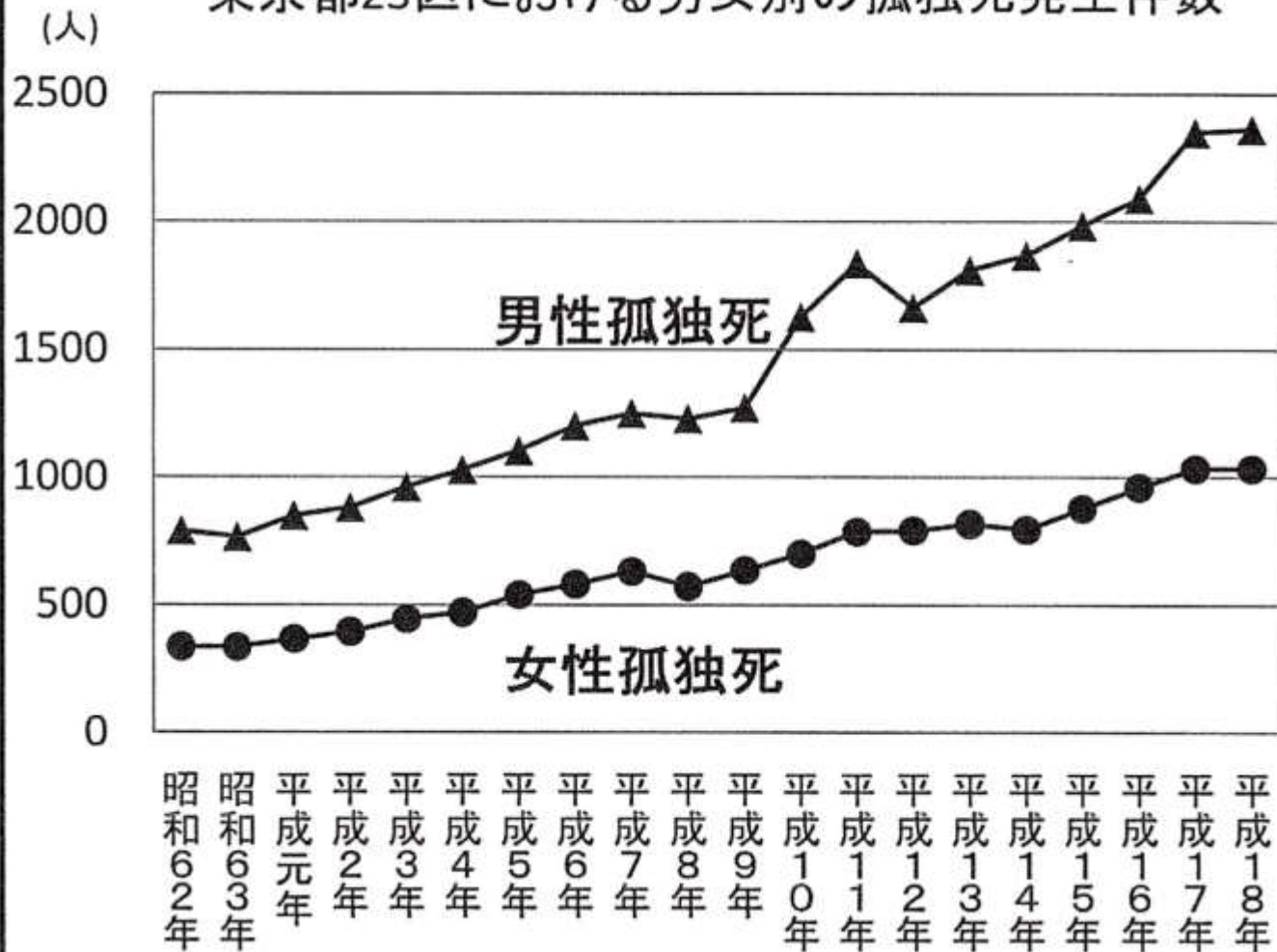
- 宮城県仙台市青葉区広瀬町4-8
- JR仙台駅よりバスで15分

社会的孤独を考える



※河北新報 2013年7月25日(木)掲載
国立社会保障・人口問題研究所による2012年7月の調査結果

東京都23区における男女別の孤独死発生件数



昭和62年(男性788人女性355人)

平成18年(男性2,362人女性1033人)

出典:東京都監察医務院「東京都23区における孤独死の実態」

男女別・年齢別の孤独死率, 平成17年

※ 孤独死率とは、男女別の一人暮らし1000人あたりに発生した孤独死の割合

(人)

10

8

6

4

2

0

男性孤独死

女性孤独死

0
～
4
歳

5
～
9
歳

10
～
14
歳

15
～
19
歳

20
～
24
歳

25
～
29
歳

30
～
34
歳

35
～
39
歳

40
～
44
歳

45
～
49
歳

50
～
54
歳

55
～
59
歳

60
～
64
歳

65
～
69
歳

70
～
74
歳

75
～
79
歳

80
～
84
歳

85歳以上

全国の先進事例に

気づかされること (思考の転換)

①(介護保険サービス含む)「個別支援」は、つながりの希薄化を招く

デイサービス
です



ホームヘルパー
です

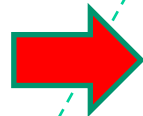


茶飲みに行っても、いないことが多いんだ



フコが来たから、毎朝、声かけしなくても、大丈夫ね

個別支援の強化



さらなる孤立化を生む

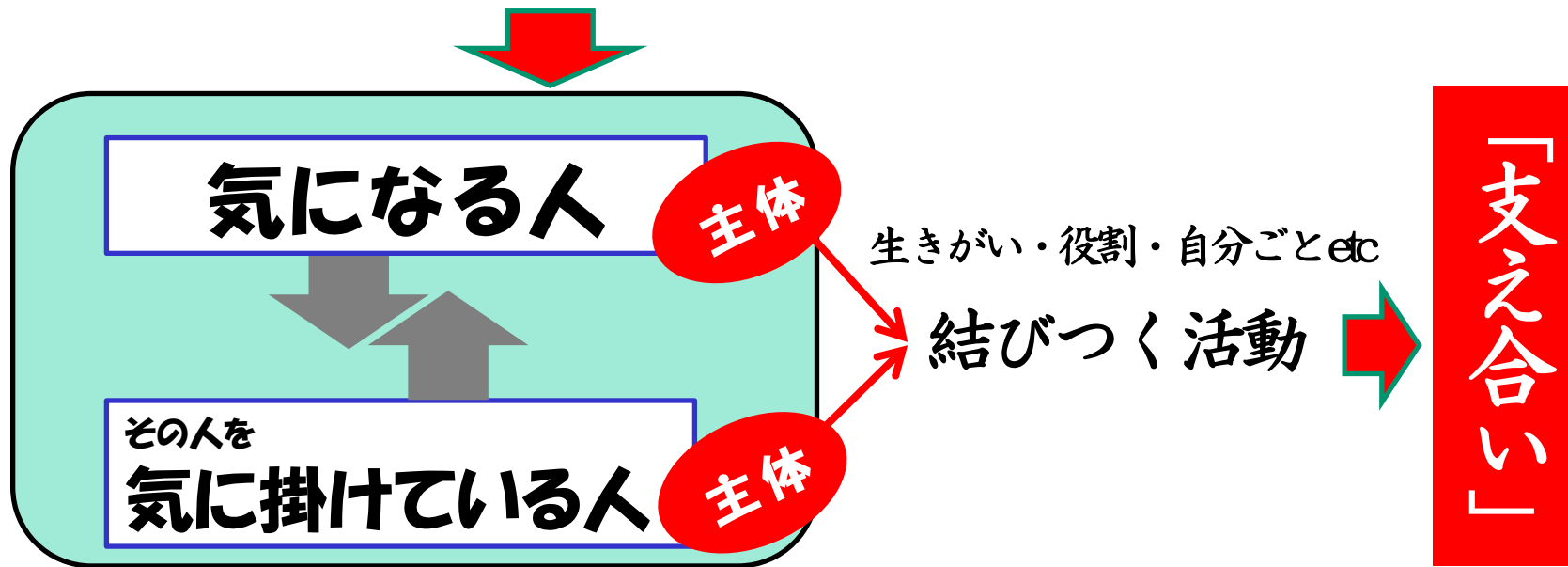
気づかされること (思考の転換)

②「つながりづくり」や「見守り」など、**住民による支え合いの活動**に寄り添い、

あと押しする **「地域支援」が肝** きも

地域福祉
コーディネーターなど

「個別の課題」⇒「支援サービス」では、「支え合い」は起こらない！



例:こまちゃん宅福便(長野県駒ケ根市)、ダイヤモンドクラブ(川崎市)など