

「横浜型地域包括ケアシステム構築に向けた港北区アクションプラン」について

日ごろから、本市の福祉行政の推進に御理解・御尽力を賜り心からお礼申し上げます。

横浜市では、2025年を目途に、住み慣れた地域で自分らしく人生の最期まで暮らすことができるようにする仕組み、「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。

このたび、港北区の取組の方向性等をまとめた「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた港北区アクションプラン」を策定しましたので情報提供します。

今後、このアクションプランに基づき、地域関係者、団体・NPO、医療機関、介護事業者や民間企業など、様々な方々と連携・協力し取組を進めていきたいと考えておりますので、引き続きよろしく申し上げます。

○ 送付部数

各自治会町内会に1部

担当：港北区高齢・障害支援課 飛松

TEL:540-2327

FAX:540-2396

横浜型地域包括ケアシステムの 構築に向けた 港北区アクションプラン

目次

第1章	横浜市地域包括ケアシステムについて	1
第2章	港北区における地域包括ケアシステムの構築について	
1	港北区の概要	4
2	地域包括ケアシステム構築に向けた課題 〈地域包括ケアシステム構築に向けた区の実行方針(基本的な考え方)〉	5
第3章	各分野における目標及び取組の方向性・内容	
1	介護予防・健康づくりの推進	6
2	多様な主体による生活支援の充実	9
3	在宅医療・介護連携の推進(在宅療養の充実)	12
4	認知症支援の充実・強化	14
	参考資料	17

1 地域包括ケアシステムについて

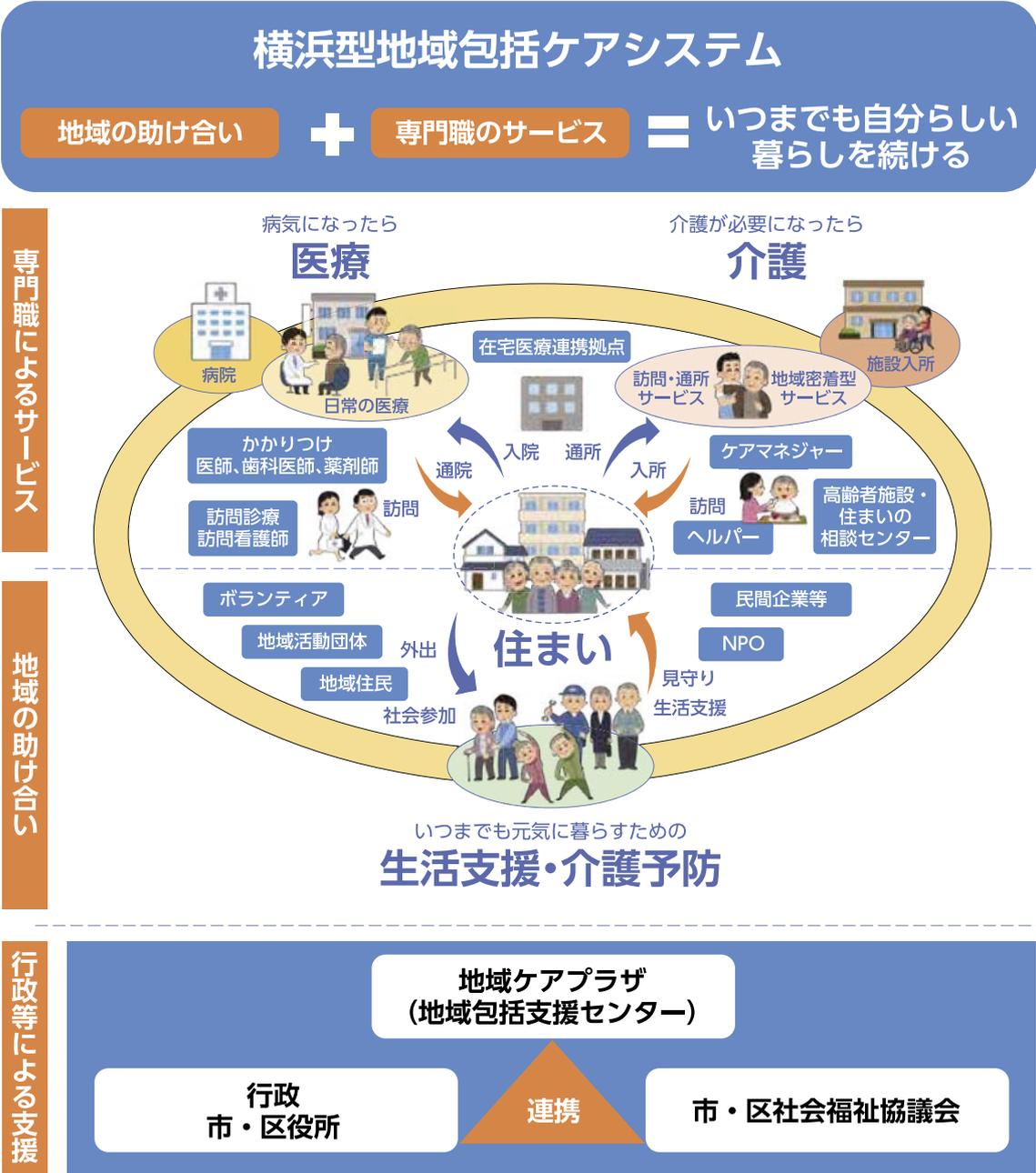
横浜市の総人口は増加傾向で推移してきており、2022年2月1日現在で約376.8万人となっていますが、今後は減少に転じ、2025年には約371万人、2040年には352万人となる見込みです。

一方で、65歳以上の高齢者人口は2040年にかけて増加し続け、2021年9月末現在の高齢化率は24.8%、2025年には26.1%、2040年には33.2%となり「3人に1人が高齢者」となる見込みです。

超高齢社会の中、医療・介護需要の大幅な増加や社会保障の増大等、様々な課題に対応するため、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期まで続けることができるよう、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「地域包括ケアシステム」の構築が急務です。

「地域包括ケアシステム」を構築するには、介護・医療・介護予防・生活支援・住まいの状況を把握し、市全体の考え・施策を示したうえで、区域・日常生活圏域（地域包括支援センター圏域）それぞれの地域特性に応じた仕組みを構築していく必要があります。

また、18区ごとに地域の実情や特性が異なる横浜市においては、各区が日常生活圏域ごとの特性を踏まえた、区の将来ビジョンを立てることが重要です。



地域包括ケアシステムイメージ(出典:令和3年度～5年 よこはま地域包括ケア計画)

2 よこはま地域包括ケア計画と区アクションプランの関係

よこはま地域包括ケア計画は、法に基づいて策定する「老人福祉計画」と「介護保険事業計画」、それに加えて本市が独自に策定する「認知症施策推進計画」を一体的にまとめたものです。

計画は3年ごとに策定します。

よこはま地域包括ケア計画	各計画	位置づけ	
	老人福祉計画	老人福祉法第20条の8	高齢者への福祉サービスの提供や生きがい・健康づくりなど的高齢者全体への施策を推進する計画
	介護保険事業計画	介護保険法第117条	介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施に関して、サービス量の見込みや充実させるための取組など必要な事項を定める計画 3年ごとに策定
	認知症施策推進計画	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き本市が独自に策定	

区アクションプランは、よこはま地域包括ケア計画(市計画)を補足するものとして位置付けており、市計画を踏まえた内容とするため、市計画策定に合わせて見直し・改定を行うこととしています。

第8期よこはま地域包括ケア計画		
	市計画	区アクションプラン
考え方	本市の地域包括ケアの目指すべき姿を具体化し、中長期的な戦略を示す	日常生活圏域ごとの特性や課題を踏まえ、区ごとの中長期的な戦略を示す
位置づけ	法定計画 老人福祉法第20条8 介護保険法第117条	市計画を補足する任意計画
計画期間	8期計画: 令和3年度(2021)~5年度(2023) 3年ごとに策定	令和4年度(2022)~7年度(2025)まで

3 よこはま地域包括ケア計画と地域福祉保健計画の関係

地域包括ケアシステムが目指す地域共生社会は、港北区地域福祉保健計画「ひっとプラン港北」が推進する「同じ地域で暮らす仲間という意識」を基盤としています。

区アクションプランは、主に高齢者保健福祉医療分野における専門人材の行動計画としても位置づけていますが、地域包括ケアシステムを効果的に機能させていくために、「ひっとプラン港北」と連携し、幅広い連携・協働の下に取組を進めていきます。

計画	対象	目的	計画期間
地域福祉保健計画 【区版】 「ひっとプラン港北」	全世代 (分野は問わず)	誰もが安心して自分らしく健やかに暮らし続ける地域づくりを目指し、意識の醸成、身近な支えあいの仕組みづくり	5年間 令和3~7年度
地域包括ケア計画 【区版】 「港北区アクションプラン」	高齢者 支援者	高齢者が、医療や介護が必要になっても、可能な限り住み慣れた地域で日常生活を送れるよう様々な支援やサービスが連携し一体的に提供される体制づくり	市計画 令和3~5年度 【区版】 令和4~7年度

4 港北区行動指針から港北区アクションプランへ

港北区では平成30年3月に「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた港北区行動指針」を策定し、地域包括ケアシステムの構築に取り組んできました。

令和3年3月に「第8期よこはま地域包括ケア計画」が策定されたことから、その整合性を図りつつ、行動指針策定以降の取組や社会状況の変化を踏まえて、具体的な取組や目標を盛り込んだ「地域包括ケアシステムの構築に向けた港北区アクションプラン」として改定しました。

■港北区行動指針の振り返り

介護予防

- 介護予防講演会や各地域での介護予防講座の開催、広報よこはま港北区版への介護予防特集の掲載、介護予防グループ一覧「いきいき元気マップ」の作成・配布等を通じて、幅広い普及啓発・活動のきっかけづくりに取り組みました。
- 元気づくりステーション運営団体の交流会や地域活動グループを対象とした研修会を開催することで、既存グループの身近な場所での活動継続の一助となっています。地域アセスメントにより通いの場等が必要と判断した地域では、重点的に支援を行ったことにより新たに立ち上がる自主的な活動の場は増加しています。
- 地域活動グループ等のリーダー向けに人材育成研修を実施することで、地域で活躍している人材が介護予防の視点を持ち楽しみながら活動を続けられる土壌が生まれています。

生活支援関連

- 地域ケアプラザの各職種が連携・協力し、介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）の他、サロン、認知症カフェなど、身近な場所に様々な種類の通いの場が立ち上がりました。
- 介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）は9団体（10事業）と市内最多であり、団体同士の意見交換会やスキルアップのための研修会等を開催し、活動の継続を支援しました。
- 各地域ケアプラザでは様々な種類の講座を開催し、参加者を地域活動に結びつけられるよう取り組みました。また、生活支援コーディネーター連絡会主催でシニアボランティアポイント登録研修会を開催し、ボランティア活動の後押しを行いました。

在宅医療・介護連携（在宅療養）

- 医師会・歯科医師会・薬剤師会・訪問看護ステーション連絡会・介護関係者等で構成する「港北区高齢者支援ネットワーク」の活動として、年2回の支援者向けの人材育成研修会、年1回の在宅医療介護講演会を開催し、ネットワークの構築及び区民向けの普及啓発に取り組みました。
- 人生の最期まで自分らしく生きることが出来るよう、これからの生き方を考えるきっかけになる港北区版エンディングノート「わた史ノート」を作成しました。区役所や地域ケアプラザで配付するとともに、書き方講座も開催しました。

認知症関連

- 認知症講演会の開催、広報よこはま港北区版への認知症特集の掲載、各地域ケアプラザでの協力医による健康講座、認知症サポーター養成講座等の開催に取り組み、幅広い世代へ認知症の正しい理解を広めました。
- 毎年度、認知症連絡会を開催し、認知症支援事業の取組の共有と意見交換を行い、認知症の理解促進及び支援体制の構築など、関係機関が連携した迅速な対応に向けた体制づくりの検討を行いました。地域ケアプラザが開催する地域ケア会議においても、認知症をテーマに頻繁に意見交換がなされ地域の課題として共有されており、地域関係者の意識醸成が進んでいます。



1 港北区の概要

■プロフィール

横浜市の北部に位置し、東京方面等のベッドタウンであると同時に、新横浜地区の商業地域や日吉地区の慶應義塾大学など、通勤通学地の側面を併せ持っており、毎年2万人以上の転出入があります。若い世代が多く居住し、出生数は市内第1位であることから、人口の社会動態・自然動態がともに増加していることが特徴の一つです。一方、区西部の市街化調整区域には、森林地や農地も多くあり、区内でもエリアによって様々な地域性を有しています。

自治会・町内会や地区社会福祉協議会等の地域活動が活発で、社会福祉協議会による助成金の交付件数は市内第1位です。

(1) 人口・将来推計 (令和3年9月末現在)

人口は約35.2万人で市内第1位、高齢者人口は約7万人で市内第3位です(高齢化率19.9%)。人口は2035年頃まで増加し続け、その後緩やかに減少していく見込みです。2025年には、認知症や要介護認定割合が高くなる75歳以上の高齢者は約4.3万人と推計され、その後も大きく増加していく見込みです。

(2) 世帯状況 (令和3年9月末現在)

世帯数は、約17.6万世帯で、うち単身世帯は約8万世帯(約46%)を占めています。

高齢者のいる世帯(※)は、約4.6万世帯(約26%)、高齢者単身世帯は、約2.1万世帯(約12%)、単身世帯を除く高齢者のみ世帯は約1.4万(約8%)と他区と比べても高い割合です。

※高齢者のいる世帯については令和2年国勢調査結果

(3) 平均自立期間 (令和元年度)

横浜市では、日常生活に介護を要しない期間の平均を**平均自立期間(※)**として算出しています。港北区は、男性80.47歳で市内7位、女性83.7歳で市内6位であり、18区の中でも比較的元気な高齢者が多く居住されています。(市平均:男性79.73歳、女性83.36歳)

※「自立～要介護1」を介護を要さない状態として算出

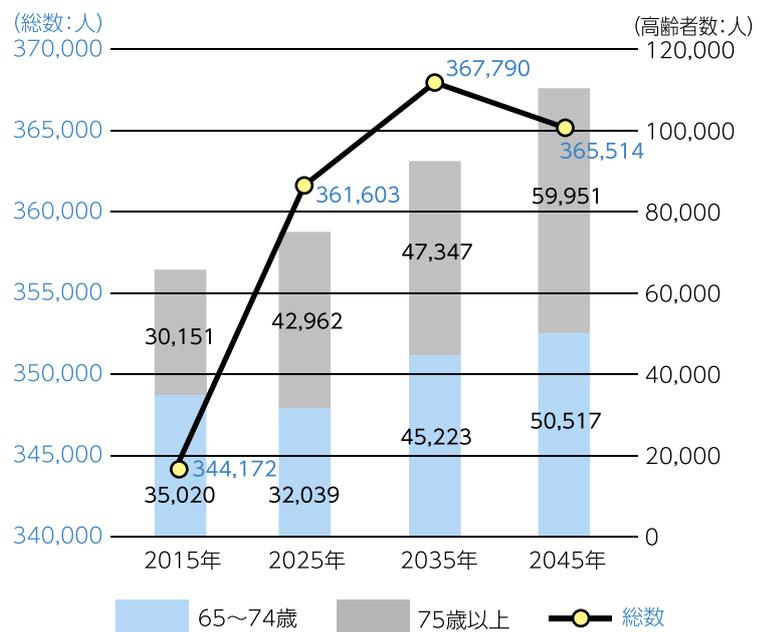
(4) 介護保険の認定状況 (令和3年9月末現在)

65歳以上の要介護認定者数は約1.3万人、認定率は約18.7%です(市内平均18.8%)。前期65歳～74歳の認定率は4.1%ですが、75歳以上では、約33%と3人に1人が介護保険の認定を受けています。

要介護認定者のうち認知症高齢者の**日常生活自立度がIIa(※)**以上の方は、約6,600人と半数の方は何らかの支援や介護の必要な認知機能の低下があると思われます。

※日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが家庭以外で多少見られても、誰かが注意していれば自立できる状態

将来人口推計<平成27年国勢調査を基準とした将来推計値>



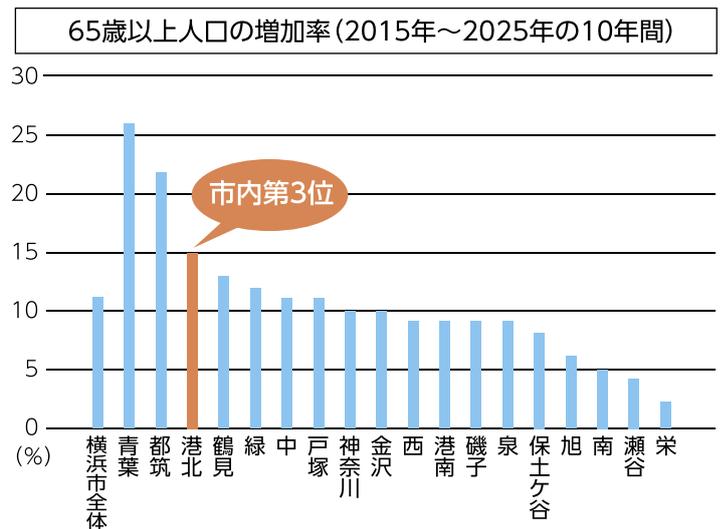
2 港北区の地域包括ケアシステム構築に向けた課題

今後、区内の高齢者数は、市平均を上回る速度で増加が見込まれており、要介護者や認知機能の低下した方など日常生活に介助やサポートが必要な方の増加が予測されます。

また、高齢者のみ世帯、高齢者単身世帯が他区より多い特徴があるため、港北区はより一層、介護予防や健康づくりの取組、生活支援の体制整備、地域全体での見守り体制づくりなどの地域包括ケアシステムの構築が求められており、次の課題に取り組む必要があります。

高齢者将来人口推計<平成27年国勢調査を基準とした将来推計値(横浜市)>						
	令和7年(2025年)		令和17年(2035年)		令和27年(2045年)	
	人数	10年前比	人数	10年前比	人数	10年前比
港北区	7.5万人	約15%増	9.3万人	約23%増	11.0万人	約19%増
横浜市	96.6万人	約11%増	109.6万人	約13%増	119.5万人	約9%増

- 介護予防や若い世代からの健康づくりを進めるには、幅広い世代の方がそれぞれの能力を生かして参加できる場や取組の拡充が不可欠です。
- 地域包括ケアシステム構築のための取組や地域活動に関する情報を得られる手段が限られているため、庁内や関連機関が連携し情報発信を進めていく必要があります。
- 地域活動や生活支援の取組促進のためには、地域に存在する人材を発掘し既存活動へのマッチング、更にはNPOや民間企業など多様な主体との連携も進めていく必要があります。



このような港北区の特徴や課題を踏まえて、港北区として次の取組方針(基本的な考え方)に基づき、地域ケアプラザ及び区社会福祉協議会、医療・介護などの関係機関と連携し、港北区の地域包括ケアシステムの構築を進めていきます。

地域包括ケアシステム構築に向けた区の実行方針(基本的な考え方)

I 地域のすべての世代が参加する高齢者支援の基盤づくり

区内に居住しているすべての世代へ向けて、地域活動やボランティア活動に関する情報提供を多様な方法で行います。また超高齢社会への理解向上、誰もが担い手になれる裾野の拡充を図るなど相互の支え合いを基礎とした高齢者を支援する基盤づくりを進めます。

II 「支援主体のネットワーク化」と「NPO・民間企業等との協働・共創」による取組推進

多様な事業者による支援主体のネットワーク化を図るとともに、自治会・町内会等の地域活動をベースに、NPOなどの市民活動や民間企業等と積極的に協働・共創し、取組を進めます。

1 介護予防・健康づくりの推進

住み慣れた地域で元気に暮らし続けるためには、加齢による生活機能の低下を予防する「介護予防」の取組が重要です。本市では、「健康寿命の延伸を目指し、健康づくり・介護予防に重点的に取り組む」ことを横浜型地域包括ケアシステムの柱の1つに位置付け、取組を進めています。

■現状と課題

区内には、高齢者等が区役所と協働して自主的かつ継続的に介護予防・健康づくりに取り組んでいる元気づくりステーションが13か所、区役所や地域ケアプラザが支援している住民主体の通いの場(体操、サロン等)が142か所あります。また、区役所や地域包括支援センターでは、**フレイル予防**やロコモ予防、脳卒中予防などの講演会を開催している他、地域の様々な活動の場に出張し、運動、栄養、口腔等の健康講座を開催しています。

平成28年度高齢者実態調査では、定期的に運動している割合が市平均より低く、具体的な症状が現れ検査結果が気になってから健康づくり・介護予防への取組を開始する方が多い結果が出ていました。介護予防の普及啓発、介護予防活動の場や機会の拡充を図ることで、運動している割合は市平均よりも高くなり改善傾向にあります。

新型コロナウイルス感染症の流行により自粛生活が長期間となり、活動を控えている通いの場も多くあることなどが影響し、認知機能の低下、筋力低下による転倒骨折などの相談が増加傾向にあります。転倒骨折は介護が必要になる要因の一つであり、寝たきりや転倒することを恐れて閉じこもりになる等の影響を及ぼします。

JAGESの調査結果(※)より「転倒」が多いことが港北区の課題としてあげられています。

また、令和元年度横浜市高齢者実態調査からも転倒に対する不安が高く、過去1年間に転倒した経験の割合も高いという調査結果が出ています。(18区中第2位)

※JAGES2019:健康と暮らしの調査(対象者は要介護認定を受けていない65歳以上)

フレイル予防やロコモ予防を普及させるため、身近な場所で気軽に取り組めるように場づくりと情報発信を更に進めていく必要があります。

令和元年度 横浜市高齢者実態調査(65歳以上)		
	港北区	全市
ロコモティブシンドロームの認知度:知らない	53.2%	49.4%
フレイルの認知度:知らない	72%	71.8%
転倒に対する不安:大きい	44.7%	42.2%
この1年間の転倒:ある	27.3%	23.6%
介護予防の取組:定期的に運動している	39.6%	36.8%
介護予防の意識:強く意識+意識している	78.3%	82.5%



■目標(目指す姿)

元気な高齢者からサポートが必要な高齢者まですべての人がつながりを持ち、自ら健康で活動的な生活を送ることができるように、

- ① 健康づくり・介護予防の正しい知識を得る機会があります。
- ② 高齢者が歩いていける身近な場所に健康づくり・介護予防に取り組める場があります。

■目標値



	2020年度	2025年度
通いの場の参加人数	2,264人	増加
通いの場の参加率	3.3%	増加

■目標を達成するための具体的な取組

(1) 介護予防の普及啓発

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモティブシンドロームとフレイルの認知度向上及び予防強化を図り、健康づくり・介護予防に関する知識の普及・きっかけづくりを推進します。 ●元気な高齢者や退職後の地域活動への参加を検討している人などに対して、介護予防に取り組むきっかけを提供します。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモ(フレイル)講演会や介護予防教室等の開催 ●元気な頃から健康維持に向けた取組を開始できるように、ウォーキング事業や健康測定会等の際に地域の介護予防グループの案内をするなど関係部署との連携 ●いきいき元気マップなどの媒体を利用した元気づくりステーションやサロン活動などの情報発信や参加の促進 ●オンラインを活用した講演会、ホームページなどによる情報発信 <div style="text-align: center;"> <p>各地区的なマップを作成しています</p> <p>オンラインを利用した講演会や講座を開催するなどICTを利用した活動も新たな取組として広がっています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>～60歳からはじめる 地域で健康づくり～ いきいき元気マップ 大倉山 周辺</p> <p>健康づくりや仲間づくりなど、身近な場所で開催できる活動を紹介します。</p> <p>GoGo健康!</p> <p>みずから(自分から)健康づくりに取り組むきっかけに!</p> <p>◎東戸田地区センター</p> <p>大豆戸地域ケアプラザ ☎432-4911 FAX432-4912 港北区大豆戸町316-1 【交通】JR 鶴巻・東急 鶴巻駅より徒歩9分 JR 新横浜駅・市営地下鉄 新横浜駅より徒歩16分</p> <p>港北区</p> </div>

(2) 通いの場支援

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域において介護予防の活動が自主的に展開されるよう、地域ケアプラザ及び区社会福祉協議会とともに、元気づくりステーション・地域の自主グループの拡充・支援を進めます。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 元気づくりステーション等の活動グループの立ち上げ支援と自主的な運営の支援 ● 既存の地域介護予防活動グループの現状や運営などの把握、課題に応じた支援(専門職の講師派遣など) ● グループ同士の交流会を定期的に行うなど、活動の活性化と継続の支援 ● リハビリテーション専門職(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)をグループに派遣してプログラムなどの助言を行い、介護予防につながる活動の支援 

(3) 人材育成

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 新規の人材育成や発掘を行います。また、地域ケアプラザごとに育成しているボランティアが活動を継続できるように、活動場所の紹介やスキルアップ講座の開催等に取り組みます。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ● コロナ禍の影響もあり、屋外でできる活動として区内に広がっているラジオ体操の取組を支援するために、ラジオ体操のコツなどを指導できる人材の育成 ● 活動や仲間をサポートする人材育成研修(パートナー研修)を地域ケアプラザ単位で開催して、介護予防の必要性を理解して□□□□で通いの場へ誘い合うことも出来る人材の育成 ● 通いの場の運営に携わる人材に対してスキルアップ研修などを行い、継続した活動ができるように支援 ● 生活支援体制整備事業と連携して介護予防や生活支援に必要な人材の発掘・育成  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>換気が良く、密を避けて実施できる公園などを利用した「ラジオ体操」の取組が広がりつつあります</p> </div>

コラム

●フレイル予防●

「フレイル」増えています！

「フレイル(虚弱)」とは、心身の活力が低下しているが、適切な取組で「健康」に戻ることが可能な状態です。新型コロナウイルス感染症予防の自粛生活でフレイルの人が増えています。日常生活にフレイル予防を取り入れていきましょう。



フレイルチェック

次のような症状はありませんか。年齢のせいではなく、フレイルの状態かもしれません。

- 外出回数が減った
- 体重が減った
- 歩く速度が遅くなった
- 固いものが食べにくくなった
- 汁物でむせるようになった



フレイル予防の3本柱

- 3食しっかり食べる
- 豆・肉・魚を意識する
- 特に低栄養な人はエネルギーとタンパク質を積極的に取る



栄養

社会参加

- 電話やスマートフォン、パソコンを利用した交流にチャレンジしてみる
- 1日のスケジュールを立てて過ごす
- やりがいや楽しみを感じられる趣味活動を始める

身体活動

- 家での座っている時間を減らす
- ストレッチや筋トレ
- 正しい姿勢でのウォーキング
- ラジオ体操
- 歩きながら脳のトレーニング(一人しりとり、5の倍数を数える等)



オーラルフレイル(口の機能低下)

- 歯科治療や食事前の□の体操
- ブクブクうがい
- 唾液腺のマッサージ

2 多様な主体による生活支援の充実

高齢単身・高齢のみ世帯の増加に伴い、ごみ出しや買い物、日常的な見守りなど、日常生活上のちょっとした困りごとが増えており、介護サービス事業者だけでなく、ボランティア、NPO、民間企業、社会福祉法人など、多様な主体が支援を提供できる環境を整備する必要があります。

また、高齢者が社会参加・社会的役割を持つことは生きがいや介護予防につながることから、地域活動や生活支援の担い手として参加できるような仕組みを構築することが求められています。

■現状と課題

令和2年度区民意識調査では、自分が近所の人などにしてもらいたい支援は、60歳以上では「災害時・急病時の手助け」が最も多く、「見守り・安否確認」「ちょっとした力仕事(家具の移動など)」の順となっています。特に「ちょっとした力仕事」は他の年代と比べて割合が多くなっています。

居住地域で力を入れて欲しい地域活動は、「高齢者・障害者支援など福祉に関する活動」が年代が上がるにつれ割合が多くなり、60歳以上では第1位です。

令和元年度横浜市高齢者実態調査では、「近所の人との付き合いがほとんどない」が18区中第1位であり、転入が多いことや仕事や家事で忙しく関わりが持ちにくいと考える高齢者が多い傾向があります。また、「地域活動やボランティアに過去1年間参加していない」が18区中第1位であり、理由として、「情報がなく参加の仕方が分からない」との回答が第1位でした。一方で約7割の高齢者が「趣味やボランティア、地域活動など何らかの活動に参加したい」と回答しています。

令和3年10月時点で区内で活動しているインフォーマルサービス(※)実施団体は、掃除やゴミ出し、買い物などの生活支援の活動が24団体、交流・居場所は455団体あります。また、**要支援者等にも配慮した住民主体の支え合い活動数(介護予防・生活支援サービス補助事業：サービスB)**は、9団体(10事業)と市内で最も多いです。

※行政サービスや介護保険サービスなど公的機関が行う制度に基づかない、家族、近隣、ボランティアなどが主体となって行う支援・サービス

地域活動団体の多くは支援者(担い手)の高齢化という課題を抱えています。また、一部の支援者に依頼が集中する傾向があり、その負担感から新たな担い手が育ちにくいという傾向が見受けられます。

今後の急速な高齢者の増加を考慮すると、既存団体の活動を支援するとともに、まだ地域活動に取り組んでいない方への働きかけ等を通じた新たな活動の創出・団体の育成を進めていく必要があります。港北区はインフォーマルサービス実施団体などの地域活動が活発ですが、退職した高齢者等がスムーズに地域活動へ参加できるよう、的確なタイミングで情報を伝える工夫が必要です。

人口、高齢化率、地理的特徴、交通の利便性の違い等から、高齢者の支援ニーズは多様であり、また、地域活動の状況も異なることから、圏域ごとの特徴を踏まえた取組が必要です。



用語解説

介護予防・生活支援サービス補助事業(サービスB)

ボランティアをはじめとした地域住民の方々が、要支援者等を含む高齢者を対象にした、体操教室や交流サロン(通所型支援)、買い物代行やゴミ出し等の生活支援(訪問型支援)、栄養バランスのとれた食事の提供(配食支援)、定期的な訪問による見守り(見守り支援)を実施する際に活動を補助金で応援します。



■目標(目指す姿)

今後急激に増加する日常の生活行為に困難を抱える高齢者を支援する体制整備に向けて、

- ① 様々な世代に働きかけて新たな支援者(担い手)の発掘・育成・支援を行い、地域活動に取り組む担い手が増えています。
- ② 高齢者が歩いていける身近な場所に様々な世代が交流できる場や居場所が拡充し、介護予防をはじめとした多様な活動が展開されるとともに地域全体で見守り体制の構築に取り組んでいます。



■目標値

	2020年度末	2025年度末
住民主体の地域の活動把握数(Ayamu)	490団体	増加
住民主体の地域の活動把握数のうち交流・居場所の数(Ayamu)	455団体	増加
要支援者等にも配慮した住民主体の支え合い活動数(サービスB等)	9団体(10事業)	増加

■目標を達成するための具体的な取組

(1) 新たな支援者(担い手)の発掘・育成・支援

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 既存の団体の継続と新規の活動・団体の創出のためにも、地域活動に取り組んでいない新たな支援者(担い手)の発掘・育成・支援に向けて、区社会福祉協議会・地域ケアプラザ等と連携して取り組みます。 ● 定年退職した高齢者等が閉じこもることなくスムーズに地域活動へ参加できるよう、気軽に取り組める多様な活動内容を準備し、情報発信を工夫するなど効果的な施策を検討します。 ● 将来的な支援者(担い手)の確保・充実のためには、早期から地域に関心を持ち、地域活動・ボランティア活動の楽しさ・やりがいを感じる機会をつくることが重要です。特に学生・若者・子育て世代が興味のある活動に参加できるよう、情報を手軽に入手できる環境づくりを進めます。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ● シニアボランティアポイント登録研修などを活用した地域活動につながる支援の実施 ● SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)等のインターネットを活用した情報発信や啓発活動の充実 ● 様々な世代が継続的に交流できる場や機会の創出

コラム

●生活支援コーディネーター●

高齢者の生活支援・介護予防・社会参加を支援するため、地域の実情に応じて資源開発や支援者のネットワーク構築等に取り組む**生活支援コーディネーター**が配置されています。

地域ケアプラザ等に配置されたのが第2層生活支援コーディネーターで、小地域での地区アセスメントや社会資源の把握等に基づき、取り組みを進めています。

第1層生活支援コーディネーターは、幅広いエリアに共通する課題の解決と第2層生活支援コーディネーターを支援する役割を担い、各区社会福祉協議会に配置されています。

※第1層:区域 第2層:地域ケアプラザ圏域(日常生活圏域)

用語解説

よこはまシニア ボランティアポイント事業

高齢者が介護保険施設等でボランティア活動を行うことにより、本人の健康増進や介護予防、社会参加や地域貢献を通じた生きがいづくりを促進します。ボランティア活動を行った場合に、「ポイント」が得られ、たまった「ポイント」に応じて寄付や換金ができる仕組みです。

(2) NPO・民間企業など多様な主体との連携強化

方向性	<ul style="list-style-type: none">●自治会・町内会や地区社会福祉協議会等の既存の地域活動をベースに、区内に多く展開しているNPOや民間企業との連携を強化します。●高齢者が孤立することなく、生きがいや役割を持って自分らしく暮らせるよう、多様な主体と連携しながら身近な場所での交流の場や居場所を拡充していきます。●住民同士の顔の見える関係や支援の仕組みをつくり、地域全体で高齢者を見守る体制づくりに取り組みます。
取組	<ul style="list-style-type: none">●高齢者が通える場、支援が必要になっても通い続けられる場の拡充●民間企業の事業活動を取り入れた取組の推進(民間企業と連携したスマートフォン講座開催など)●「生きがい就労支援スポット」等と連携し、高齢者の活躍の場の拡充●地域活動の情報発信

コラム

●生きがい就労支援スポット●

平成30年3月、市内2か所目となる「生きがい就労支援スポット」がアピタテラス横浜綱島1階に開所しました。シニアの皆さんが地域や企業での支え手・担い手として、就労や地域活動・ボランティアなど多様な機会できいきと活躍していただくための相談窓口です。キャリアカウンセラーが「働く」「学ぶ」「参加する(ボランティア・地域活動)」の3つを柱に、豊かなセカンドライフを送るために役立つ情報を提供します。

生きがい就労：フレキシブルな働き方で地域課題の解決に貢献できる社会参加の形態

生きがい

セカンドライフを豊かにする活動で、無理なく楽しく、できる範囲で地域や社会に貢献したい。



働く

地域活動に飛び込むには敷居が高い。「働く」は慣れ親しんだ生活スタイル。明確な形で居場所・役割が提供される。



3 在宅医療・介護連携の推進(在宅療養の充実)

本市の病床数は2025年には約3,300床不足することが推計されています(よこはま保健医療プラン2018)。一方、約53%の高齢者は介護が必要になっても自宅で暮らし続けることを希望しています(令和元年度横浜市高齢者実態調査)。こうしたニーズに応えていくため、在宅医療・介護の連携を促進して在宅療養の体制を充実させるとともに、在宅療養に関する区民の方々への理解を深める取組を進める必要があります。

■現状と課題

区内には、地域中核病院の1つである横浜労災病院をはじめ、7か所の病院があります。診療所、歯科診療所、薬局及び在宅医療を専門に担う在宅療養支援診療所の数は市内最多となっています。

2019年の港北区在住者の死亡者数は約2,550人で、死亡場所の割合は、病院65.2%、自宅19.4%、施設10.3%と、6割強の方は病院で最期を迎えています。一方で、在宅での見取り割合は2015年の17.8%から2019年は19.4%に増加しています。今後、本市における病床数の不足を背景に、住み慣れた環境でできるだけ長く過ごせるよう、望む人は在宅での看取りも選択肢の一つとして在宅療養を推進していく必要があります。

今後ますます増加する在宅で療養する高齢者への支援として、一層の医療サービスの充実に加え、在宅での多くの時間を支える介護サービスの充実の両方が重要であり、医療関係者・介護関係者がチームを組んで支援できるよう、双方の連携・協力関係を強固にしていく必要があります。



■目標

疾病や障害があってもできる限り在宅で暮らし続けられ、希望に応じて安心して在宅で最期を迎えられる体制構築に向けて、

- ① 区民への在宅療養の普及啓発を進めます。
- ② 在宅医療・介護等の関係機関の連携を強化します。
- ③ 在宅医療・介護等の専門職の人材育成を推進します。

■目標値

	2020年度	2025年度
在宅におけるチーム医療を担う人材育成研修の受講者数(累計)	116人	900人

■目標を達成するための具体的な取組

(1) 在宅療養の普及啓発

方向性	<ul style="list-style-type: none">●在宅医療・在宅介護に関する地域の支援や制度等についての普及啓発を行います。●「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師」の役割を広く普及します。●人生の最期まで、自分の意思で自分らしく生きるための支援を推進します。
取組	<ul style="list-style-type: none">●講演会、広報等を活用した在宅医療・介護のサービスの正しい知識等の周知●「看取り期の在宅療養サポートマップ」等のリーフレット配布の促進●「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師」の情報共有と必要性の周知●在宅医療相談室、在宅歯科相談室の役割の周知●「エンディングノート」、「もしも手帳」等の配布を通じた意思決定支援の重要性の周知●地域ケア会議の活用(在宅療養に関する普及啓発等)

(2) 在宅医療・介護等の関係機関の連携強化

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 区内の医療・介護等の関係機関の連携を目的とした「高齢者支援ネットワーク」の活動を推進します。 ● 病院・診療所と介護等関係機関の連携・協力関係を強化します。 ● 多職種連携により地域包括ケアシステムの構築を推進します。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 「高齢者支援ネットワーク」主催の研修会(在宅におけるチーム医療を担う人材育成研修)を通じた連携強化 ● 講演会、研修会等を通じた病院・診療所と介護等関係機関の連携強化 ● 地域ケア会議の活用(多職種連携等)

(3) 在宅医療・介護等の専門職の人材育成

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 在宅医療・介護等を担う専門職のさらなる質の向上を目指します。 ● ケアマネジメントスキルを向上し、個々の状況に応じた在宅療養を支える支援の構築を推進します。 ● 「高齢者支援ネットワーク」主催の研修会(在宅におけるチーム医療を担う人材育成研修)等により専門性の向上を図ります。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 医師会、歯科医師会、薬剤師会、介護事業所連絡会等主催の研修会の開催支援 ● 区内地域包括支援センター、居宅介護支援事業所が開催する事例検討会、研修会の開催支援 ● 地域ケア会議の活用(専門性の向上等)

用語解説

在宅医療相談室と在宅歯科相談室

在宅医療相談室は、港北区における在宅医療・介護の連携推進の要として、横浜市から区医師会への委託事業として開設しました。在宅療養に関する情報提供から多職種連携、市民啓発業務等を行っています。

在宅歯科相談室は、港北区にお住まいの歯科医院に通院できない方へ「歯科医療」をおこなうための相談窓口です。区歯科医師会が訪問歯科医の派遣調整を行うことを目的に設置しました。

コラム

● エンディングノート、もしも手帳 ●

エンディングノートは、人生の最終段階を迎えるにあたり、これまでの人生を振り返り、これからの人生をどのように歩んでいきたいか、自分の思いを記すノートです。港北区では、「わた史ノート」という名称で親しまれており、区役所や地域ケアプラザで配布しています。

もしも手帳は、医療やケアについての考えをご家族等と話す際の手助けとなるよう配布しています。



用語解説

高齢者支援ネットワーク

区内の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期まで続けることができるよう、医療・介護関係者の顔の見える関係づくり・連携協力関係の構築を目的に、医師会・歯科医師会・薬剤師会・訪問看護ステーション連絡会・介護事業者連絡会・地域包括支援センター・区役所等からなる連絡会です。

研修会の開催や情報交換等を通じて、関係機関の知識・スキルの向上、連携強化を進めています。

トピック 「認知症対応ガイド」

区内の認知症の方への関わりの方針を集め、実践可能な対応ガイドを作成しました。

〈Webサイト〉

<https://www.kohoku-doctors.com/ninchisho/>



4 認知症支援の充実・強化

高齢化が進むにつれて、認知症の人の更なる増加が見込まれています。認知症になっても安心して暮らせる地域社会を実現するため、認知症予防の取組や認知症の状態に応じた適切な医療・介護・生活支援サービスの提供など、分野横断的な支援体制の構築が求められています。

■現状と課題

令和2年の港北区の要介護認定者数は13,394人で18区中第1位です。今後も高齢化が進むにつれて、認知症の人の更なる増加が見込まれています。

複数の専門職から構成される**認知症初期集中支援チーム**を「横浜市総合保健医療センター」に設置し、認知症の早期対応・重症化予防を進めています。当事業の効果的な活用を図るために、普及啓発や導入に向けた支援が課題です。

認知症の人の診察に習熟し、かかりつけ医等への助言や専門医療機関と地域包括支援センターとの連携役等を担う認知症サポート医が区内に13人(令和4年2月)います。今後の急激な認知症の人の増加に対応するため、認知症の人へ適切に対応できる認知症サポート医とかかりつけ医等との更なる連携の強化が求められています。

行方不明高齢者等の対策として「**港北区かえるネット**」を運用しています。対象者把握と登録者数の向上を目指し、継続的な普及啓発が必要とされています。

認知症カフェは区内に7か所ありますが、コロナ禍で新規参加者が集まりにくく運営の継続が厳しくなるなど、普及啓発や運営のあり方が課題です。また、運営する人材の育成やフォローアップについても求められています。

幅広い世代に対し、認知症の正しい理解を広めていくため、地域包括支援センターと協力し小・中学校や企業、区役所など様々な対象者に向けて「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

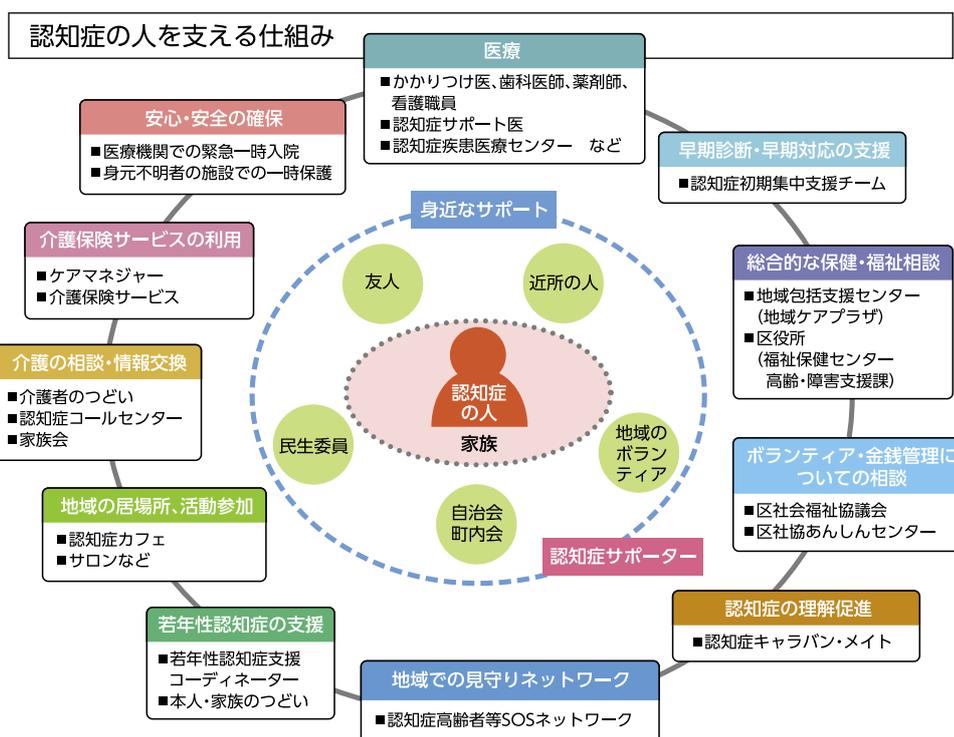
また、区域ではキャラバン・メイトのつどいを開催し、フォローアップの講座等を行っています。コロナ禍の影響で開催が難しくなっていますが、引き続き普及啓発を進めていく必要があります。



認知症サポーター養成講座の様子

区内の若年性認知症の人は約140人(令和3年3月現在)と推計されていますが、実際に支援につながっていない潜在的な対象者も多く、また働き盛りの世代で発症するため、対象者だけでなく家族への影響が大きくなりやすい特徴があります。対象者の実態把握に努め、若年性認知症コーディネーターと連携しながら、医療・福祉・就労等の状況に応じたサービスや支援につなげていくことが必要です。

高齢者の加齢や認知症の発症に伴い、記憶力や判断能力が低下する場合があります。そのため消費者被害の防止や高齢者の財産や権利を守るために、成年後見制度等の普及啓発、また関連機関の連携を強化する必要があります。



■目標

認知症高齢者等とその家族が住み慣れた地域で安心して生活することができるように、

- ① 幅広い世代が、認知症の症状の理解、対応方法及び認知症を取り巻く支援の理解を深めることができます。
- ② 各関連機関がそれぞれの役割を共有し、認知症の予防やMCI(軽度認知障害)の段階から進行状態に応じた支援を行うなど、早期発見・早期対応につながっています。

■目標値

	2020年度末	2025年度末
認知症サポーター養成数(累計)	26,001人	36,000人
認知症SOSネットワーク登録者数(累計)	193人	443人
認知症カフェ数	7か所	12か所

■目標を達成するための具体的な取組

(1) 認知症について正しく理解するための普及啓発

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 幅広い世代が、認知症の予防や症状の理解、対応方法を知ることによって認知症の人とその家族が安心して生活できる地域づくりを進めます。 ● 認知症の本人が発信する機会を設け、偏見のない正しい認知症の理解を広めます。ホームページやオンラインを活用し、幅広い対象、状況に合わせた普及啓発、認知症サポーターの養成を進めます。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症講演会、認知症予防講座の開催、本人発信の場の検討 ● 広報よこはま、ホームページ等を活用した認知症普及啓発の実施 ● 民間企業や学校、地域団体等幅広い年齢層に向けた認知症サポーター養成講座の実施 <div style="text-align: right;">  <p>認知症講演会の様子</p> </div>

(2) 認知症の人とその家族がともに安心して過ごせる居場所づくり、見守り体制の構築

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症の人とその家族が、気軽に相談できる場や安心して過ごせる居場所の拡充に取り組みます。 ● 認知症の高齢者等が安全に安心して地域で暮らし続けることができるよう見守りツールの普及を進めます。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演会や各種イベント等で認知症カフェや介護者のつどい、相談先の周知 ● 認知症カフェの立ち上げ及び継続支援 ● 介護者のつどいの支援 ● 「港北区かえるネット」「横浜市認知症高齢者等見守りシール事業」の普及

(3) 認知症に係る医療提供体制・関係機関のネットワークの構築

方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医、認知症サポート医、認知症初期集中支援チーム、認知症疾患医療センター、区役所等の連携を強化し、早期発見・早期対応の体制づくりを進めます。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症及び虐待防止連絡会の開催 ● 認知症医療連携協議会への参加 ● 認知症初期集中支援チームへの導入支援 ● 認知症高齢者保健福祉相談(物忘れ相談)の実施 ● 若年性認知症コーディネーターとの連携 ● 区成年後見サポートネットの推進



用語解説

認知症サポーター、認知症キャラバン・メイト

身近な家族や友人、自分自身が認知症になっても、今までどおり住み慣れた地域で、安心して暮らせるよう、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守ることができる人を地域に増やす活動をしています。

認知症サポーターは、認知症に対する正しい理解を持ち、認知症の人や家族を温かく見守り、自分にできる手助けをする応援者。

認知症キャラバン・メイトは、認知症サポーター養成講座を開催する講師役です。



認知症サポーターカード

コラム

●港北区かえるネット●

事前登録をしておくことでご本人が道に迷われた際に早期に身元確認を行い、自宅に帰ることを目的としたシステムです。地域包括支援センターまたは区役所で事前登録をすることができます。



用語解説

認知症初期集中支援チーム

専門職で構成するチームが、医療や介護につながっていない認知症の人や疑いのある人の自宅を訪問し、認知症の状態に応じた助言、医療機関の受診や介護サービスの利用など安定的な支援につなげることを目的としています。地域包括支援センターまたは区役所が相談窓口です。



地域ケアプラザ

横浜市独自の地域における福祉保健の拠点施設です。子どもから高齢者まで、年齢や障害の有無に関わらず利用できる地域の身近な相談窓口であり、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを地域の皆様と一緒に進めています。区内には9か所設置されています。

地域ケアプラザ

- 福祉保健に関する相談・助言
- 地域の福祉保健活動の支援やネットワークづくり
- 地域の福祉保健活動の拠点として活動の場の提供
- ボランティア活動の担い手を育成

地域包括支援センター

- 高齢者に関する相談・支援
- 介護予防・認知症予防教室の開催など、介護予防の取組
- 成年後見制度の活用や高齢者虐待防止などの権利擁護
- 地域のケアマネジャー支援や事業者や地域の関係者などとの支援のネットワークづくり
- 介護予防ケアマネジメントの作成

地域ケアプラザの場所は
下のマップをご覧ください



地域ケアプラザ

- 1 新吉田地域ケアプラザ
- 2 篠原地域ケアプラザ
- 3 高田地域ケアプラザ
- 4 下田地域ケアプラザ
- 5 大豆戸地域ケアプラザ
- 6 樽町地域ケアプラザ
- 7 城郷小机地域ケアプラザ
- 8 日吉本町地域ケアプラザ
- 9 新羽地域ケアプラザ

港北区社会福祉協議会 10

「誰もが安心して暮らせるふくしのまちづくり」を実現するために、知恵と力と資金を出し合って支えているネットワーク組織です。

港北区ふれあい助成金 港北みんなの助成金 (港北区社会福祉協議会)

市内で行われる非営利な地域福祉推進事業や障害福祉推進事業の支援を目的として実施している助成金です。市社協基金、善意銀行、赤い羽根共同募金、年末たすけあい募金を財源としています。

要援護者の「集いの場」「家事・生活支援」「配食活動」「送迎活動」、障害児者の「宿泊・日帰りハイク」、福祉のまちづくり、高齢者の健康増進など様々な活動を対象に支援しており、毎年度250件程度の助成金を交付しています。

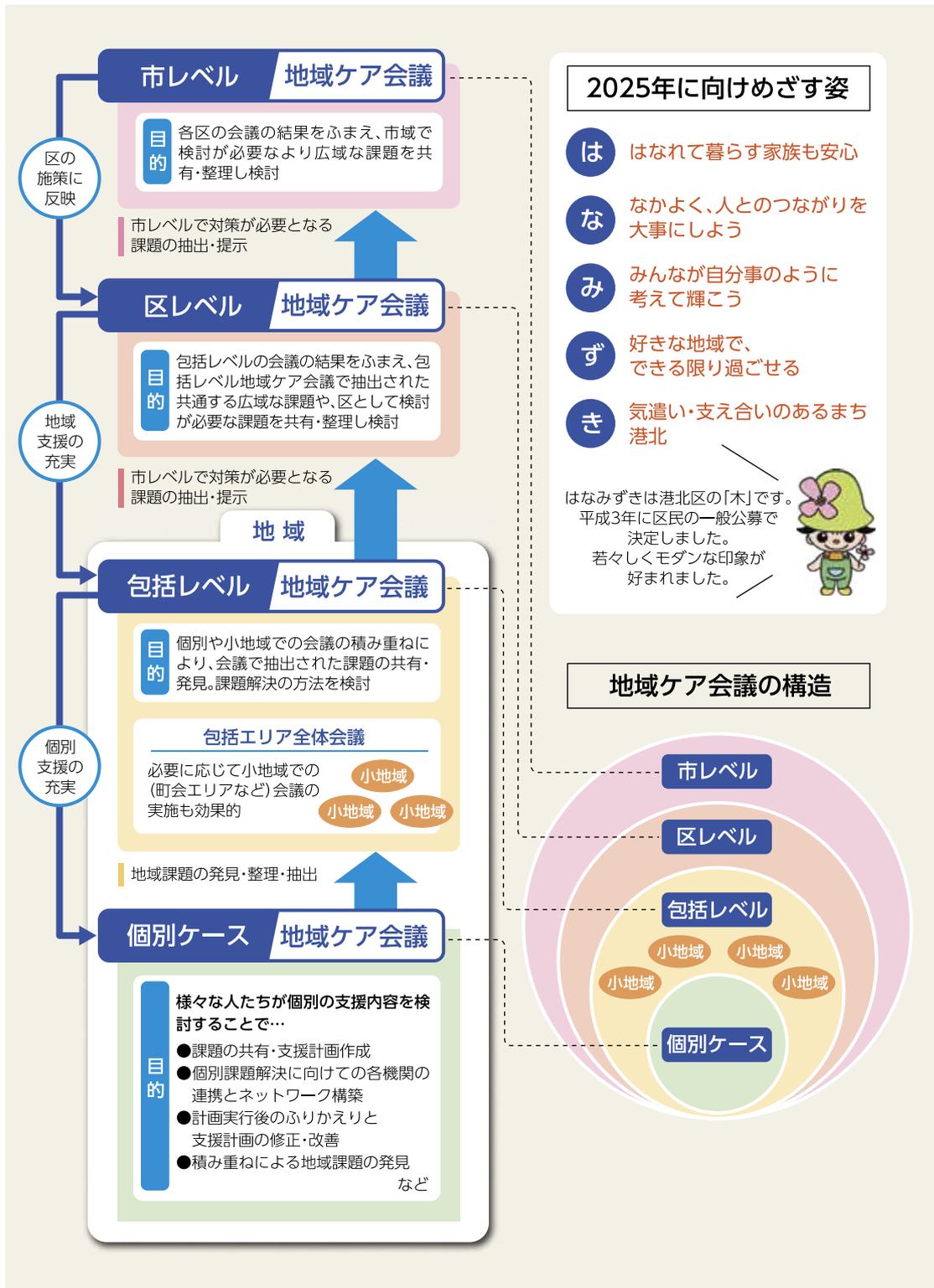
港北区では、区役所、地域ケアプラザと三者で連携して地域づくりを推進しています。



地域ケア会議

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期まで続けることができるよう、地域で暮らす自分たちの手で住み良い地域をつくる(地域包括ケアシステム)ための会議です。

地域ケア会議の全体像～あなたの声が広がるネットワーク～





ヨコハマ
未来スイッチ
Positive Aging

令和4年3月策定

港北区高齢・障害支援課 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町26-1 TEL 045-540-2327 FAX 045-540-2396