

令和7年度 第2回 中央区支え合いのまち推進協議会

買い物支援から考える「支え合い」の形

みんなの「**できる**」を活かし、**自助・互助**を育む

令和7年10月22日（水）

本日の内容

1. 生活支援コーディネーターについて
2. 多様な買い物手段
3. Aさんの事例（移動販売）
4. 「してあげる支援」からの転換
5. 本人の「できる」を引き出す買い物支援
6. 千葉市の地域活動 検索方法
7. まとめ



1. 生活支援コーディネーターについて

高齢者が安心して暮らせる仕組み（＝**地域包括ケアシステム**）の深化・推進のため、地域のささえあいをつなぐなどの役割を担っています（**生活支援体制整備事業**）

支援が必要な高齢者に対する 地域資源※情報の紹介

何らかの支援が必要になっても、住み慣れた場所で生活が続けられるよう、必要に応じて地域資源※情報を紹介します。

地域資源※情報の収集、 関係団体等とのネットワークづくり

支援が必要な高齢者に地域資源※を紹介するために、日ごろから地域の情報を収集するとともに、地域関係者とのネットワークづくりを推進します。

※地域資源：運動や趣味活動などの交流の場・通いの場や、外出支援などの生活支援サービスなど

2. 多様な買い物手段

生活支援コーディネーターは、高齢者が自立して
本人の望む暮らしを続けることができるよう

高齢者自身が**現在の自分に適した買い物手段**を考え、
選択するための情報を提供します。

ポイント

自立支援、介護予防、社会参加

千葉市生活支援体制整備事業

住み慣れた地域で 自分らしく暮らし続けるために
現在の自分に適した買い物手段を考える

人は誰でも年齢を重ねるにつれ、心や身体、生活等に変化が生じます。その自然な変化は、日常のちょっとした変化のことにはなっていますが、場合によっては、
一方、地域には暮らしを支える様々な施設があります。多様な活動やボランティア活動、
市営サービス、制度等、多様な選択の中から、現在の自分にあうものを選択・活用することは、
住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、とても大切なことです。
地域で暮らし続けるためには、生活者、専門職の両方から、地域で暮らし続けるための資源の活用について
あらためて具体的に考えてみましょう。

| 買い物手段の例 | 概要 | 特徴 | 留意点 |
|------------------|---|---|---|
| 移動手段の変更 (ひとり) | 路線バス、タクシー | ・自分の都合で自由に買い物 ができる。 ・自分の目で商品を確認 できる。 | ・交通費が必要。 ・購入品の持ち運びが大変。 ・タクシーの場合は、 料金がわかる。 |
| 買い物同行 | 家族と一緒に買い物 (家族、友人、知人又は無償 ボランティア、市営サービス 等) | ・助け合いがあることで 安心感がある。 ・自分の目で商品を確認 できる。 | ・家族や友人の場合、同行者 の都合にもよります。 ・市営サービスの場合は 料金がわかる。 |
| 宅配① (店舗以外) | 自宅等から注文する宅配 サービス | ・注文書の受け渡し、電話、 FAX、インターネット等 から注文する。 ・遠方から注文できる。 | ・自分の目で商品を確認 できない。 ・インターネットの操作に 慣れる必要がある。 ・料金がわかる場合が ある。 |
| 宅配② (店舗) | 店舗で購入した商品の宅配 サービス | ・自分の目で商品を確認 できる。 | ・宅配が難しい商品がある。 ・料金がわかる場合が ある。 |
| 移動販売 | 食品等を販売した移動販売車 | ・自宅への戸別訪問販売と 異なり、移動販売車による 販売である。 ・冷蔵冷凍庫がある。 | ・手荷物がかる場合が ある。 ・地域によって販売日時が 異なる。 ・自分の目で商品を確認 できない。 ・天候や道路状況により、 市営サービスの場合は 料金がわかる場合がある。 |
| 買い物代行 | 誰かに買って来てもらう (家族、友人、知人又は無償 ボランティア、市営サービス 等) | ・希望の商品を明確に伝え る。あるいは、 (自宅待つのみ) | ・手荷物がかる場合が ある。 ・地域によって販売日時が 異なる。 ・自分の目で商品を確認 できない。 ・天候や道路状況により、 市営サービスの場合は 料金がわかる場合がある。 |
| 介護保険サービス | 訪問介護 (ホームヘルプ) 等 | ・介護保険が適用される。 (1～3 歳未満) ・介護保険制度の対象。介護 認定が必要。 | ・内容や時間制限がある。 (訪問介護) |

地域の活動やサービスを調べる方法 ～ 千葉市の生活支援サイト ～

生活支援コーディネーターが調査した地域活動（生活支援・介護予防サービス）情報は、
千葉市独自の WEB 公表システム「千葉市の生活支援サイト」で公開中です。ご出し支援や宅配、
交流会や体験教室等、生活に役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。
<https://chiki-kaigo.casio.jp/chiba>

今の私にはどのような買い物方法があるだろうか？
ひとつに絞らず、いくつか選んでみるね。

画面で 具体的な事例を紹介します

【お話し先】 千葉市生活支援コーディネーター・中央区 坂本 望
【TEL】 070-3105-8246
【FAX】 043-243-0860
【MAIL】 sc-chuoku@koutokukai.sakura.ne.jp
【住所】 〒260-0031 千葉市中央区新千葉 3-10-20 社会福祉法人 関世会 特別養育老人ホーム 新千葉一舎内 1F
【お問い合わせ先】 中央区役所

※千葉市生活支援コーディネーターは、千葉市の委託により活動しています。上野国庫地区については、
千葉市保健福祉局 健康福祉部 地域包括ケア推進課 (043-245-5168) までお問い合わせください。

※移動販売を利用して、日用品や
食料品を購入しています。
移動販売車は移動販売が主で、
安心・安全に買い物ができます。
利用の際は事前に電話で注文して、
待機しています。
配達員が自分の目で確かめ、手に取って
みる楽しみがあります。
間に合っているご近所さんがいたら
お話しください。

※バスが走っていない地区です。
・車の運転が難しくなってきた。
・みずみずがなくなって移動販売を
利用するようになりました。
・買い物は、移動販売で宅配サービス
を組み合わせています。
・みずみずは、お話しに気づいて、
声をかけています。

※お話し先
生活支援コーディネーターの感想
「お話し先、生活支援コーディネーターの感想」
「お話し先、生活支援コーディネーターの感想」
「お話し先、生活支援コーディネーターの感想」

| 買い物手段の例 | 概 要 | 特 長 | 留意点 |
|-------------------|---|--|--|
| 移動手段の変更 (ひとりで) | 巡回バス、タクシー | <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の都合で自由に買い物ができる。 ・ 自分の目で商品を確認できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 交通費が必要。 ・ 購入品の持ち帰りが大変。 |
| 買い物同行 | 誰かと一緒に買い物 (家族、友人、有償又は無償ボランティア、市場サービス等) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 同行者がいることで安心感がある。 ・ 自分の目で商品を確認できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や友人の場合、同行者の都合に左右される。 ・ 市場サービスの場合は料金がかかる。 |
| 宅配① (店舗以外) | 自宅等から注文する 宅配サービス | <ul style="list-style-type: none"> ・ 注文票の受け渡し、電話、FAX、インターネット等から注文する。 ・ 遠方から注文できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の目で商品を確認できない。 ・ インターネットの操作に慣れる必要がある。 |
| 宅配② (店舗) | 店舗で購入した商品の 宅配サービス | <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の目で商品を確認できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 料金がかかる場合がある。 ・ 宅配が翌日になる場合がある。 |
| 移動販売 | 食品等を積載した移動販売車 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 自宅への戸別訪問販売と自治会館等に来る拠点販売がある。 ・ 冷蔵冷凍車がある。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 手数料がかかる場合がある。 ・ 地域によって販売日時が異なる。 |
| 買い物代行 | 誰かに買ってきてもらう (家族、友人、有償又は無償ボランティア、市場サービス等) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 希望の商品を明確に伝えたら、あとはお任せ。(自宅で待つのみ) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の目で商品を確認できない。 ・ ついて買いができない。 ・ 市場サービスの場合は料金がかかる場合がある。 |
| 介護保険サービス | 訪問介護 (ホームヘルプ) 等 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 介護保険が適用される。(1～3割負担) ・ 介護保険制度の要介護・要支援認定者が対象。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 内容や時間に制限がある。(自由度が低い) |

3. Aさんの事例（移動販売）

自助

- 週1回 移動販売を利用して、日用品や食材を購入している。
- 自宅の敷地内まで移動販売車が来てくれるので、安心・安全に買い物ができる。
※Aさんの自宅周辺は交通量が多く、道路の見通しがよくない
- 欲しいものは事前に電話で注文して、商品を確保している。
- 商品を直接自分の目で確かめ、手に取って買えるのは楽しみのひとつ。

互助

- 買い物に困っているご近所さんがいたら、声をかけようと思っている。

自分で商品を選べたらいいな



Aさん

- ・ 80代後半、女性
- ・ ひとり暮らし（家族は同敷地内で別宅）
- ・ 杖を使って歩いている
- ・ 重い物を持つことが難しい

3. Aさんの事例（移動販売）


互助

- Aさんがきっかけとなり、近所の方も移動販売を利用するようになった。
これは、結果として**Aさんが地域に貢献した**ということができる。
- 移動販売を利用することにより、交流や見守り等、**地域で自然なつながり**が生まれた。



4. 「してあげる支援」からの転換

「してあげる支援」から
「**本人の能力を最大限活かす支援**」へ

= みんなの **「できる」**を活かし、**自助・互助**を育む
 支援を必要とする人、支援をする人

5. 本人の「できる」を引き出す買い物支援

例1 買い物便利グッズの活用

リュックやカート、キャリーバッグを活用することで、
重い荷物を持つ負担を軽減できるため、ご自身での買い物の継続につながります。

どのようなグッズが買い物に便利か、どこで購入することができるかなどの
情報を伝えることも支援のひとつです。



お気に入りのリュックだと
買い物に行きたくなる♪



【補足】

要援護高齢者等日常生活用具給付事業

| | | |
|-------|--|--|
| 種 目 | シルバーカー（耐用年数10年） | |
| 対 象 者 | 65歳以上の低所得※であって、下肢の不自由な高齢者 | |
| | ※低所得 ● 生活保護法による被保護世帯（単給世帯を含む）、 中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び 特定配偶者の自立の支援に関する法律による被支援給付世帯（単給世帯を含む） ● 市民税所得割非課税世帯（市民税非課税世帯を含む） なお、同一住所で世帯分離している場合は、同一世帯として取り扱います。 | |
| 性 能 | 高齢者の身体状況を踏まえた十分な強度があり、ブレーキが付いた安定性のある四輪の手押し車 | |
| 基準額 | 25,000円 | |
| 詳 細 | 高齢者保健福祉のあらまし（令和7年度版） 44ページ参照 | |



5. 本人の「できる」を引き出す買い物支援

例2 買い物手段の組み合わせ

ほしいものや自身の状況によって複数の買い物手段を組み合わせるなど、**高齢者自身が無理なく買い物を続けられる方法を一緒に考える**ことも支援のひとつです。



葉物野菜や鮮魚は自分で商品を見て選びたいので、**移動販売**で買います。お米や牛乳など、必ず使う重い物は**定期宅配**を利用しています。いつも同じ人が届けてくれるので安心感があります。



重い物はお任せください。**安否確認**にもなります。

5. 本人の「できる」を引き出す買い物支援

例3 新しい買い物スタイルへの支援 (デジタルの活用や注文のサポート)

操作方法を教えてもらった
おかげで、**自分で注文できる**
ようになったよ。



無人レジ、キャッシュレス決済、オンライン注文など、
便利な買い物スタイルが増えています。



「初回だけ、または慣れるまではサポートする」
「操作が分からない時の相談先を伝える」など、
高齢者自身で買い物ができるように支援することが大切です。

集まることで、**情報交換や
交流**もできるね。

地域で複数名の高齢者が同じように困って
いる場合は、自治会館などに集まり、
一緒に手続きを進めるのも一案です。

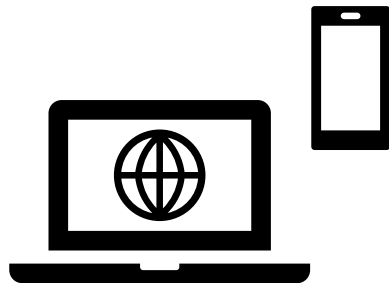
注文番号が見つらい人も
助かるね。



6. 千葉市の地域活動 検索方法

千葉市独自の地域資源WEB公表システム
千葉市の生活支援サイトでは、
スマホやPCから地域活動を検索できます。

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/chiba>



カテゴリー、キーワード、
住所等、様々な方法で
検索できます。
買い物支援に関する情報も
掲載中です（一部）。



7. まとめ

- 買い物支援は、単に物を届けるだけでなく、ご本人の「できる」を引き出し、地域とのつながりを生み出す大切な機会です。
- 支え合いの形は「してあげる」だけではなく、「情報を提供する」「できることを一緒に考える」「新しい方法を試す」など様々です。



自立支援・介護予防・社会参加

みんなの「**できる**」を活かした**自助・互助**を育む支え合いで
誰もが自分らしく暮らし続けられる地域へ

千葉県生活支援コーディネーター中央区 坂本

電話番号 **070-3105-8246**

FAX番号 043-243-0860

メール sc-chuoku@koutokukai.sakura.ne.jp

所在地 〒260-0031 千葉市中央区新千葉3-10-20
社会福祉法人 煌徳会 特別養護老人ホーム新千葉一倫荘