

高齢者が住み慣れた地域で 自分らしく暮らせるまち

～支えあいがやすらぎを生む、あたたかなまちへ～



2021年8月

市長と語ろう会(地域団体向け)

目 次

I 地域包括ケアシステムの実現に向けて……………1

- 1 千葉市の高齢化の状況
- 2 “地域包括ケアシステム”とは
- 3 千葉市が進める取り組み

II 健康づくり ……………17

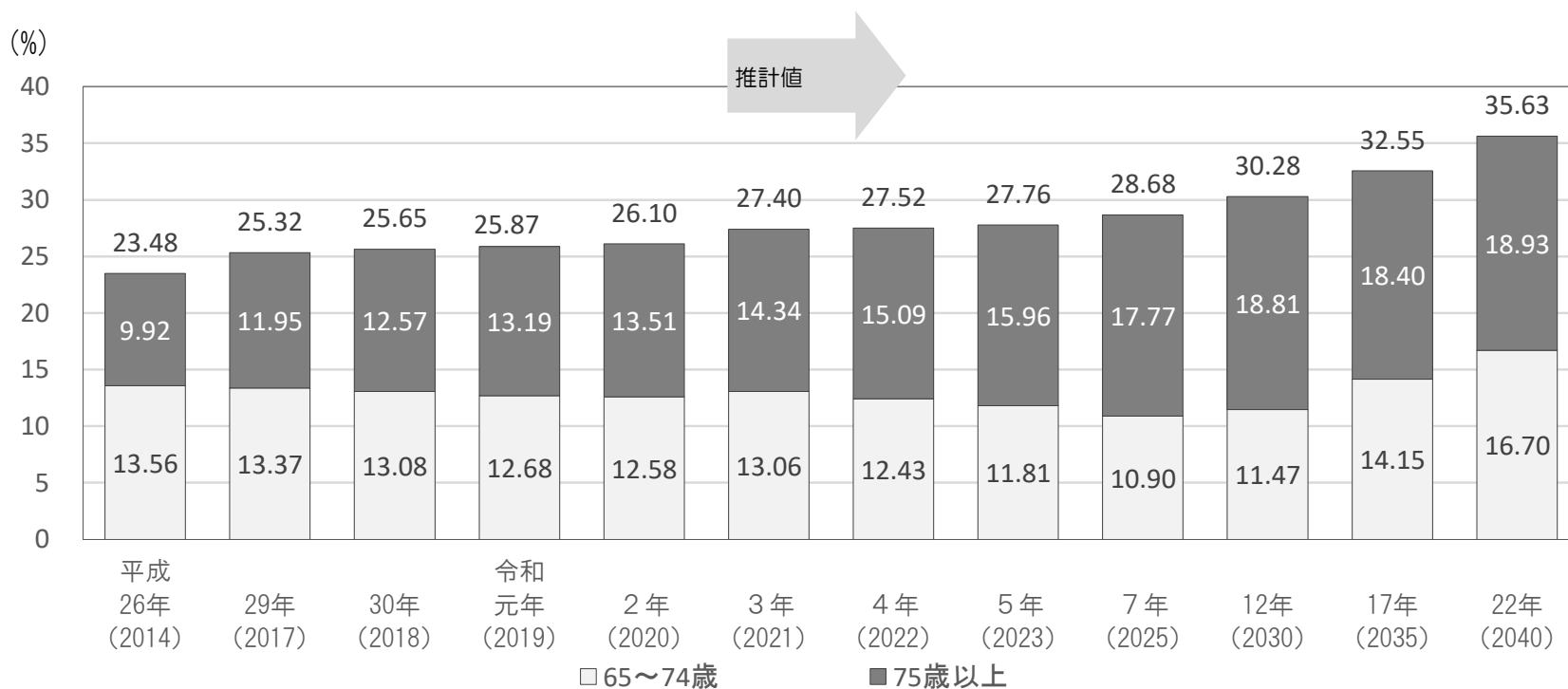
- 1 「人生100年時代」への対応
- 2 65歳以上の方が利用できる事業
- 3 ちばしウオーキングポイント

I 地域包括ケアシステムの実現に向けて

1 千葉市の高齢化の状況

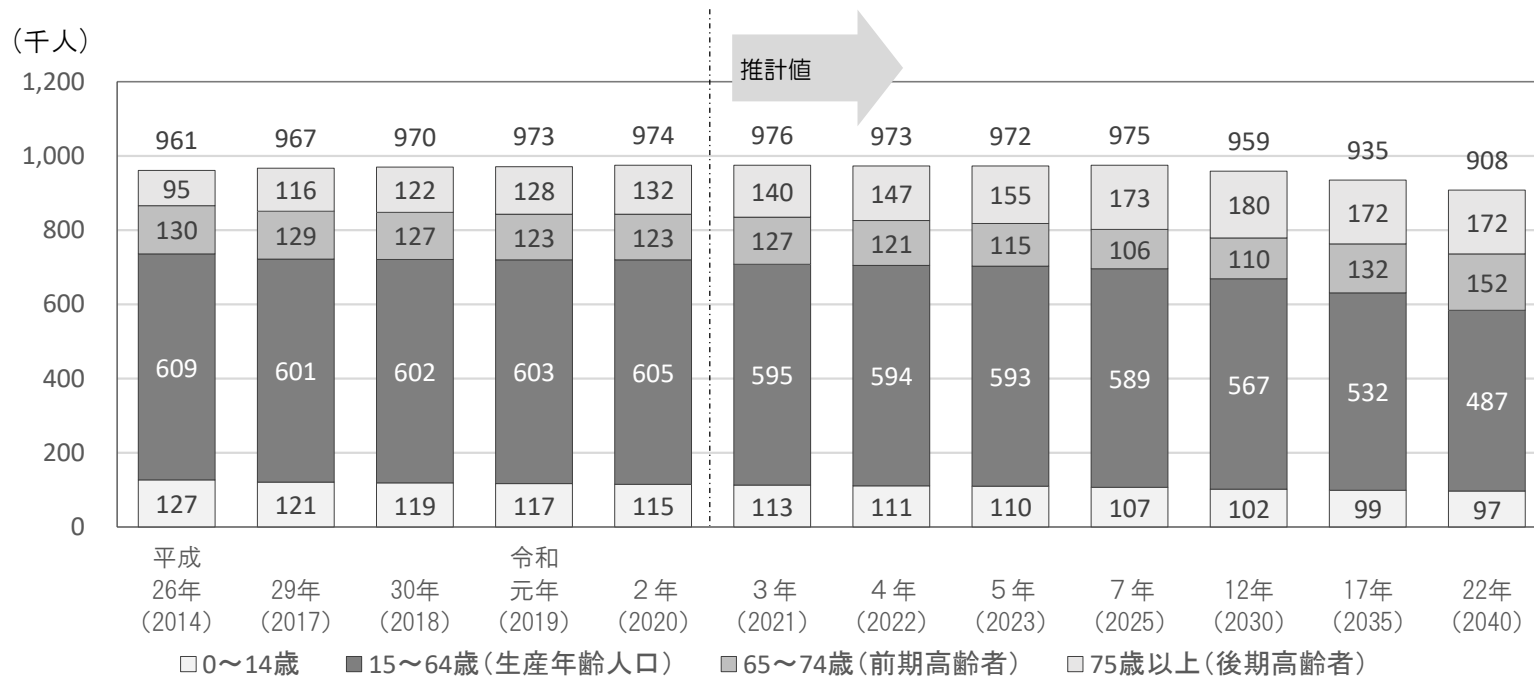
(1) 高齢化率の上昇

全体の高齢化率が上昇傾向、特に75歳以上（後期高齢者）の上昇率が高い



(2) 年齢別構成の状況

2025年には約3.5人に1人が65歳以上(約5.5人に1人が75歳以上)に！

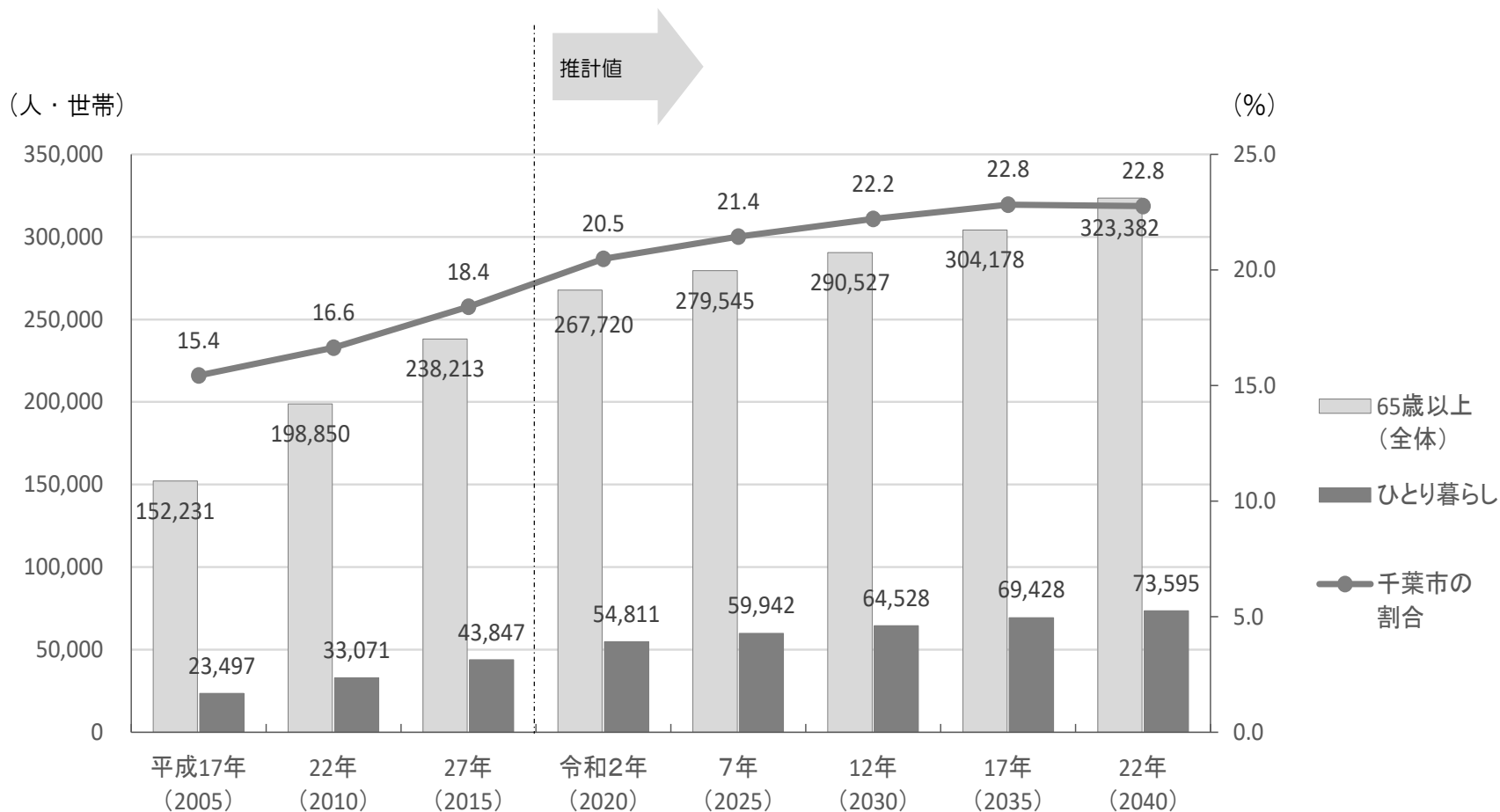


2020年度までは、千葉市住民基本台帳に基づく9月末現在の実績数値

2021年度以降は推計値

(3)ひとり暮らし高齢者数の推移

2025年には65歳以上の方の約4.5人に1人はひとり暮らし

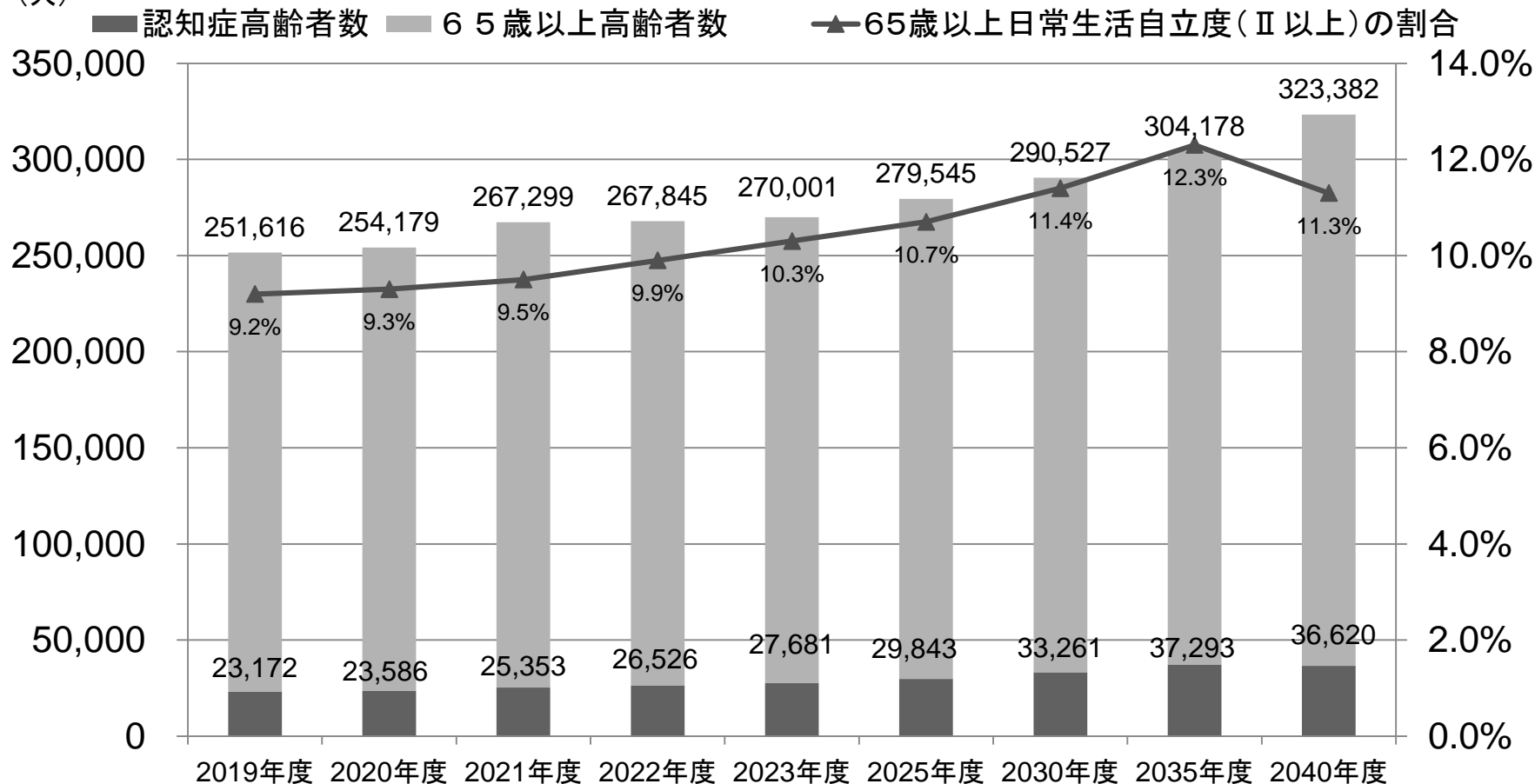


2020年以降は各年の高齢者人口(65歳以上人口)に、高齢者単独世帯割合の仮定値を乗ずる方法で推計

(4) 認知症高齢者数と高齢者人口に対する割合の推移

2025年には65歳以上の方の約9人に1人は認知症を患う見込み

(人)



2020年度までの65歳以上人口は、千葉市住民基本台帳に基づく9月末の実績値

2021年度以降の65歳以上人口は、平成27年国勢調査に基づく千葉市将来推計人口数値

認知症日常生活自立度Ⅱとは、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多少みられても、誰かが注意していれば自立できる。(2012年8月厚生労働省推計より)

2 “地域包括ケアシステム”とは

(1) 地域包括ケアシステムの構築・強化の推進

- たとえ、重度な要介護状態となっても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、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）を構築
- 地域包括ケアシステムは、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要
- 今後は、地域包括ケアシステムを深化させ、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、地域とともに創っていく地域共生社会を実現

地域包括ケアシステムの姿

病気になったら…

医療



病院：
急性期、回復期、慢性期



日常の医療：
・かかりつけ医、有床診療所
・地域の連携病院
・歯科医療、薬局

通院・入院

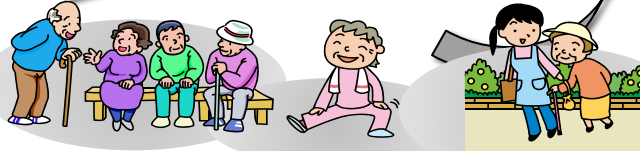
通所・入所

住まい



・自宅
・サービス付き高齢者向け住宅など

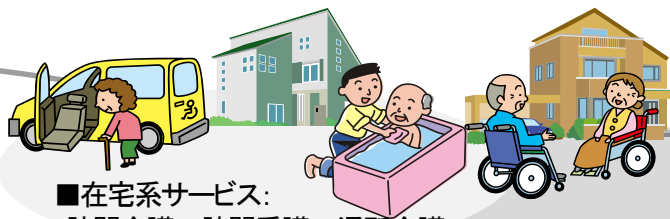
いつまでも元気に暮らすために…
生活支援・介護予防



老人クラブ・自治会・ボランティア・NPO 等

介護が必要になったら…

介護



■在宅系サービス：

・訪問介護 ・訪問看護 ・通所介護
・小規模多機能型居宅介護
・短期入所生活介護 など

■施設・居住系サービス

・介護老人福祉施設
・介護老人保健施設 など

■介護予防サービス

「相談業務やサービスの
コーディネートを行います！」

・地域包括支援センター
・ケアマネジャー

※ 地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される
日常生活圏域を単位として想定

(2) 支え合いによる地域包括ケアシステムの構築について



○地域包括ケアシステムの構築に当たっては、「介護」「医療」「予防」といった専門的サービスの前提として、「住まい」と「生活支援・福祉」といった分野が重要である。

○自助・共助・互助・公助をつなぎあわせる（体系化・組織化する）役割が必要である。

○とりわけ、都市部では、意識的に「互助」の強化を行わなければ、強い「互助」を期待できない。

3 千葉市が進める取り組み

(1) あんしんケアセンターの機能強化

(地域包括支援センター) 市内30か所(2出張所含む)

○専門職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネ)を増員

・144人→146人(高齢者人数、圏域に合わせて増員)

○高齢者のみなさまの身近な「よろず相談所」

・介護、福祉、保健、医療など、さまざまな相談への対応

○自立して生活できるよう支援

・介護予防ケアプランの作成・健康に関する講話や体操教室の開催等

○みなさんの権利を守る

・悪質商法や虐待の防止、成年後見制度の利用支援

(2) 在宅医療・介護連携の推進

○在宅医療・介護連携支援センターの活用

- ・ 医療や介護関係者向けの医療介護連携に関する相談業務を行うほか、市内の医療・介護資源の把握に努め、医師などの関係団体や、あんしんケアセンターなどとともに、在宅医療・介護連携を推進

○訪問診療を行う医師の増加に向けた取り組み

- ・ 訪問診療に関心がある医師が、ベテランの医師の訪問診療に同行する研修の実施（2020年度 オンライン研修149人参加、同行訪問研修2人参加）

○在宅療養を支える「在宅医療介護対応薬剤師」を増やす取り組み

- ・ 千葉市薬剤師会などが実施する研修（在宅医療・介護への対応など）を受講した薬剤師を市が認定（2020年度50人を認定）

○訪問看護ステーションを支援

- ・ 令和2年度に作成した訪問看護ステーション運営マニュアルを活用し、安定した事業運営のための研修を実施

(3) 認知症施策の推進

○認知症の方の見守り体制づくり

- ・ SOSネットワークに加え、2018年度から高齢者保護情報共有サービスを導入

○認知症初期集中支援チームを各区に設置

- ・ 認知症の早期診断・早期対応を図るため、認知症初期集中支援チームを各区に1チーム設置

○認知症サポーターの養成

- ・ 認知症への理解を広め、地域全体で認知症を支える社会を目指す
(2021年5月現在77,885人、2021年末で85,000人見込み)

○認知症の方や家族を支える地域づくり

- ・ 認知症ケアパスの発行、認知症カフェの設置促進、認知症SOS声掛け訓練の実施

(4) 権利擁護体制の充実

○権利擁護に係る地域連携ネットワークの構築

- ・ 成年後見等の必要な方が、地域で尊厳ある暮らしを継続できるように、司法と福祉の連携を図るための協議会を開催

○成年後見支援センター（成年後見制度に関する相談窓口）

（成年後見制度の普及・啓発）

- ・ 成年後見制度に関する相談、申立手続きの支援、弁護士による専門相談
- ・ 市民後見人の育成・研修・登録

○高齢者虐待防止連絡会の開催

- ・ 行政や関係団体の連携を強化し、高齢者虐待の予防、早期発見・早期対応、再発防止

(5) 地域づくりと役割づくり

○シニアリーダーによる体操教室

- ・転倒、認知機能低下を防ぐために、重要な運動要素を組み合わせた体操教室の実施

○地域の支え合い活動

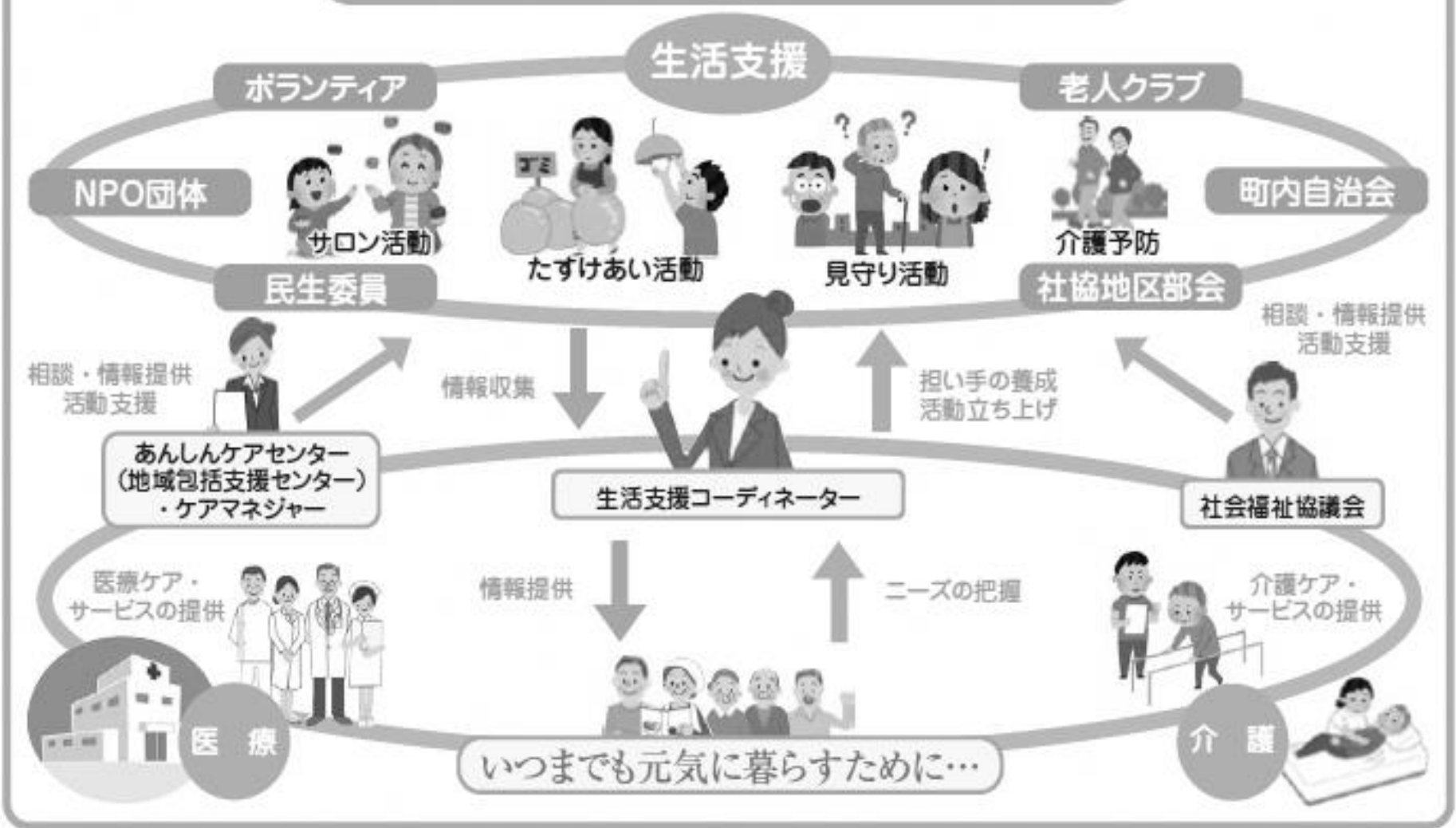
- ・買い物、調理等の生活支援サービスや、体操等の通いの場を提供する町内自治会やNPO法人への助成

(6)生活支援体制整備の推進

○生活支援コーディネーターの配置

- ・ 地域の生活支援情報の把握、住民同士の支え合い活動の支援
- ・ ボランティアの養成、あんしんケアセンターや社協コミュニティソーシャルワーカー等との連携
- ・ 第1層・・・区域に1人ずつ配置
- ・ 第2層・・・あんしんケアセンター圏域に1人ずつ配置の予定

生活支援コーディネーターのイメージ



(7) 高齢者が安心して暮らせる施策

○地域の課題解決に向けた地域ケア会議の開催

- ・ 地域の医療・介護・福祉・生活支援などの関係者や住民等で構成される地域ケア会議を開催
- ・ 個別事例の支援方法や地域特有の課題解決に向けた検討

○エンディングサポート(終活支援)事業

- ・ 将来の不安を軽減することにより、今をよりよく生きるために「終活」を含めた多様な情報を、高齢者が選択できるように提供
- ・ 「終活」を我が事として考えていただけるよう啓発

私にもできる“地域包括ケア”

介護予防

自身の体を気遣い、
適度な運動や社会参
加に取り組みましょう。

かかりつけ医を持っ
たり、いざという時に
相談できる窓口を見
つけておきましょう。

あんしん
貯金

地域
住民

もめごと
予防

介護される側になっ
たときに受けたいケアや、
遺産相続のことなどを
考えておきましょう。

「遠くの親戚より近く
の他人」ご近所や、若い
方とも仲良くしましょう。

きずな
貯金

II 健康づくり

1 「人生100年時代」への対応

日本人の65歳男性の約2人に1人が85歳まで、
65歳女性の約2人に1人が90歳まで、
約16人に1人が100歳まで生きるという状況。



千葉市でも・・・ 100歳以上の高齢者数は400人以上！

	日本の平均寿命 (H27)	本市の平均寿命 (H27)	本市の健康寿命 (H27)	平均寿命と 健康寿命の差
男性	80.75歳	81.24歳	79.66歳	1.58歳
女性	86.99歳	86.77歳	83.48歳	3.29歳

健康寿命とは・・・

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

元気で長生きするために、主体的に健康づくりに取り組むことが重要！

健やか未来都市ちばプラン*における5つの重点項目

* 健やか未来都市ちばプランは、国の「健康日本21(第2次)」、「健やか親子21」を踏まえた健康づくり並びに母子保健に係る千葉市の行動計画です。

(計画期間:平成25年度～令和5年度)

①たばこによる健康影響の低減

(禁煙)

②食塩摂取量の減少

(減塩)

③働き盛り世代の糖尿病予防

(運動と食生活)

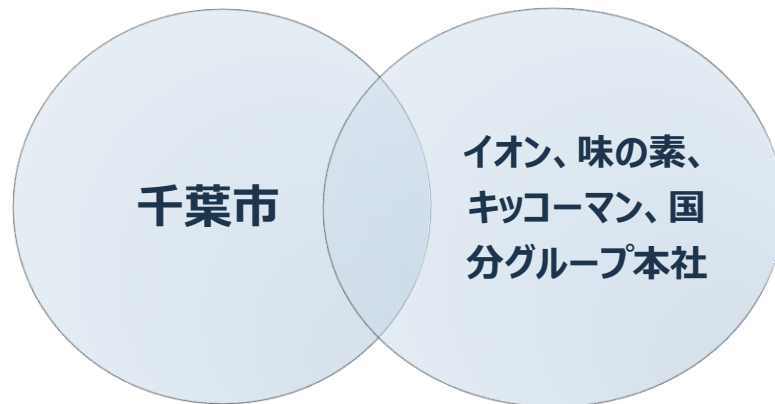
④高齢者の健康づくり

(社会的なつながり)

⑤育児不安の軽減

令和3年度の新しい減塩の取組み

「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪」
(4/19に協定を締結しました)



- イオンマリンピア店に減塩商品コーナー設置
- オリジナルレシピの店内、市内での配布
- 千葉市HPでの紹介

ちばしお 減らしお ヘルシーライフ | X

検索

仲間づくりや運動習慣をつけることが、心身の健康につながります。
(要介護・要支援認定を受けていない方が利用できます)

○シニアリーダーによる体操教室

- ・ シニアリーダー養成講座（各区年2コース実施）
- ・ シニアリーダー実活動者数467人、市内198か所で活動（令和3年3月末時点）
（現在は、新型コロナの影響により一部のみ実施）
- ・ シニアリーダー活動に対する費用を補助しています

○シニアフィットネス習慣普及事業

- ・ 運動を習慣づけるきっかけを支援するため、フィットネスクラブの利用料金の一部を助成します

○チャレンジシニア教室

- ・ 体操やボードゲーム、料理実習などを行い、楽しみながら介護予防に取り組みます

※このほか、各区健康課主催で、食事セミナーやお口のお手入れ方法などについての講座・講演会などを開催しています。

3

ちばしウォーキングポイント

市では一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの一つとしてウォーキングを推進しています。

1日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながると言われています。

- ・スマホのアプリで、平均歩数を簡単に管理することができます。
- ・月の平均歩数が1日6,000歩以上の方に、「ちばシティポイント」を付与します。
- ・貯まったポイントは、特典品や寄附、WAONポイントに交換できます。