

地域包括ケア体制の推進

～できることから始めよう
“オールなかの”の地域包括ケア～

令和4年3月28日(月)

中野区 地域支えあい推進部

地域包括ケア推進担当部長

藤井多希子

1. データからみる中野

R2年国勢調査からみる中野

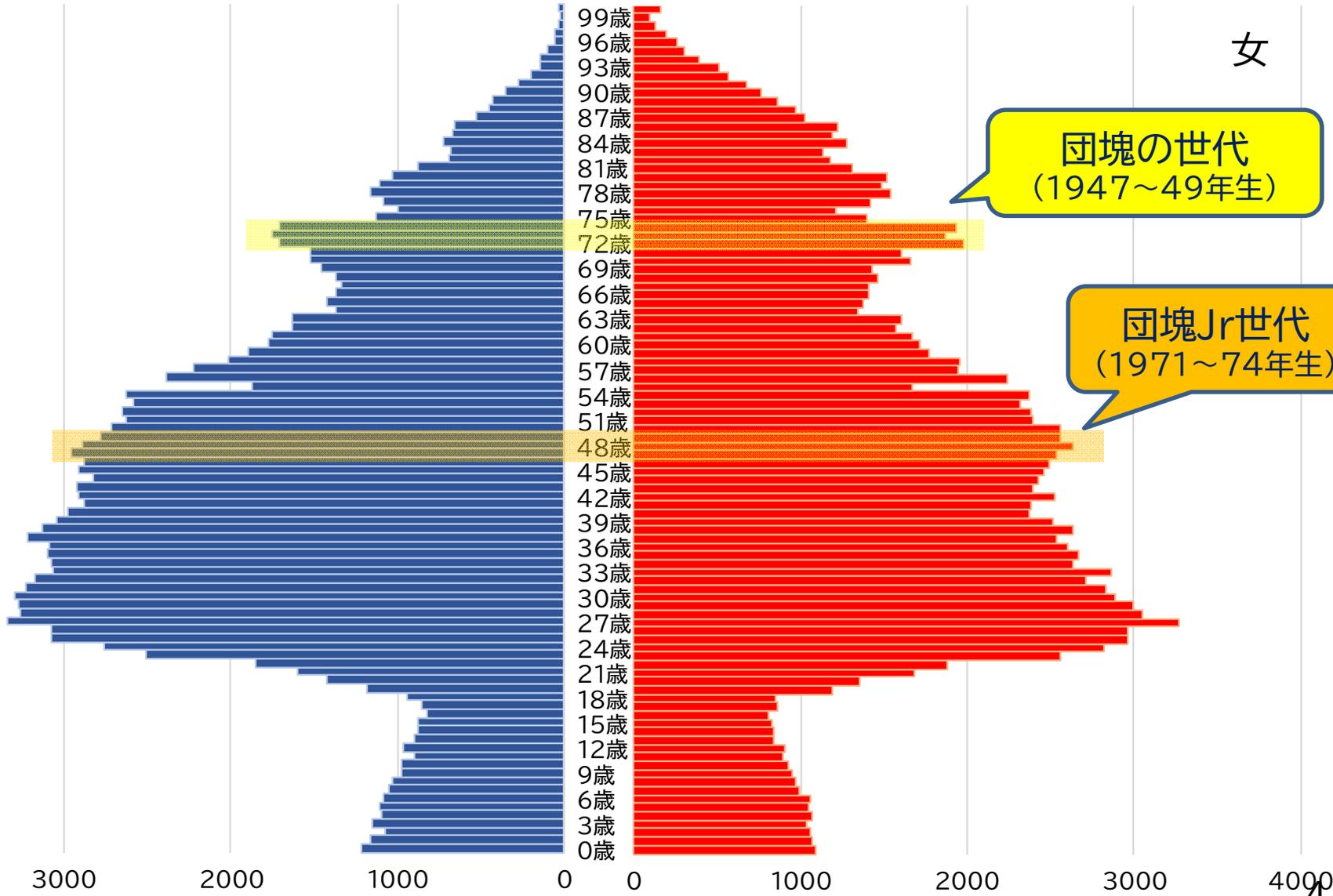
面積	15.59 km ²
人口	344,880人
65歳以上人口の割合	20.2%
5年間の人口増加数(増加率)	16,665人(+5.1%)
人口密度	22,122人/km ²
性比(男性人口/女性人口×100)	100.1
世帯数	208,093世帯
一世帯あたり人員数	1.66人/世帯



中野の人口ピラミッド(R4.1.1)

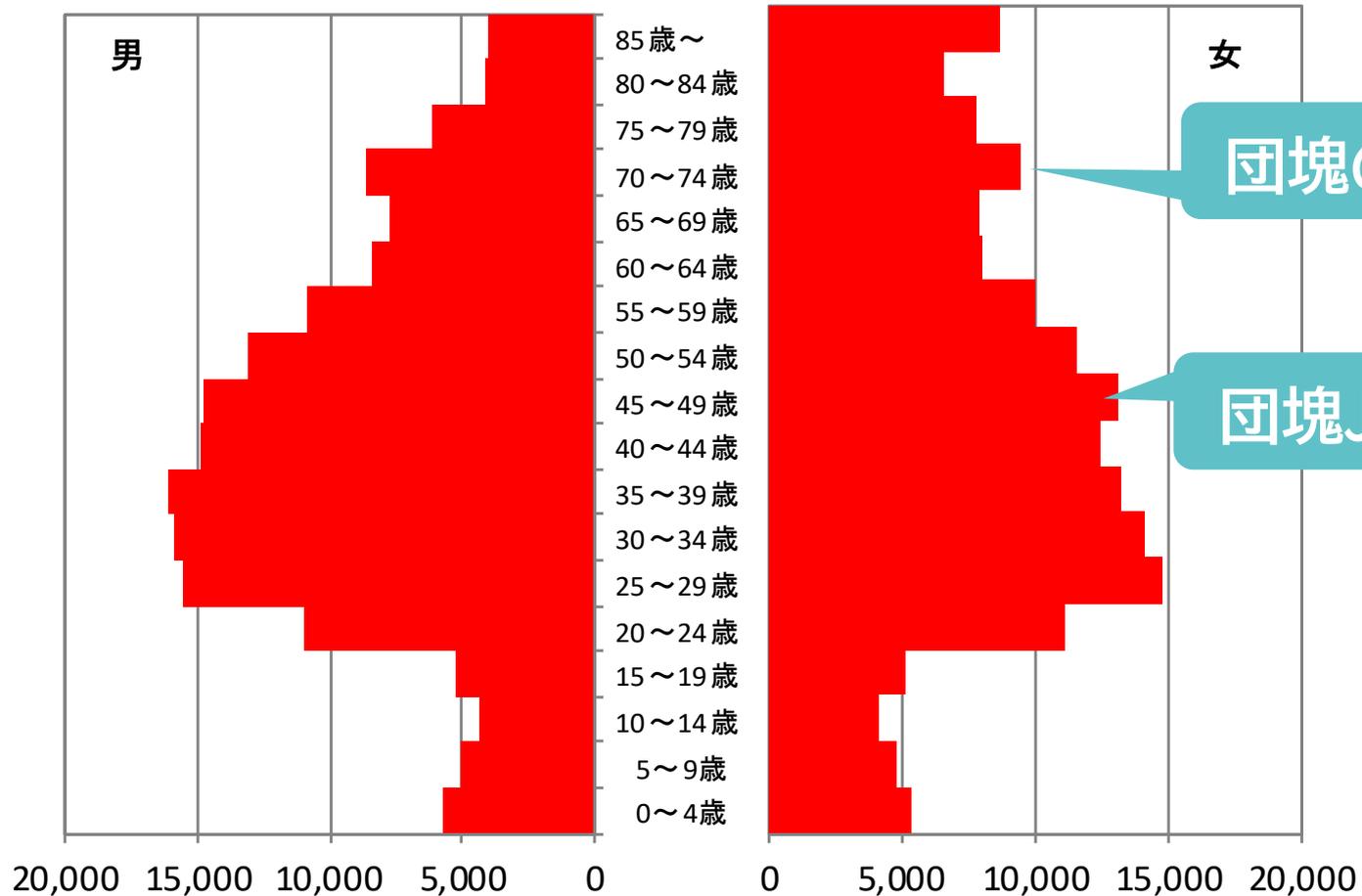
男

女



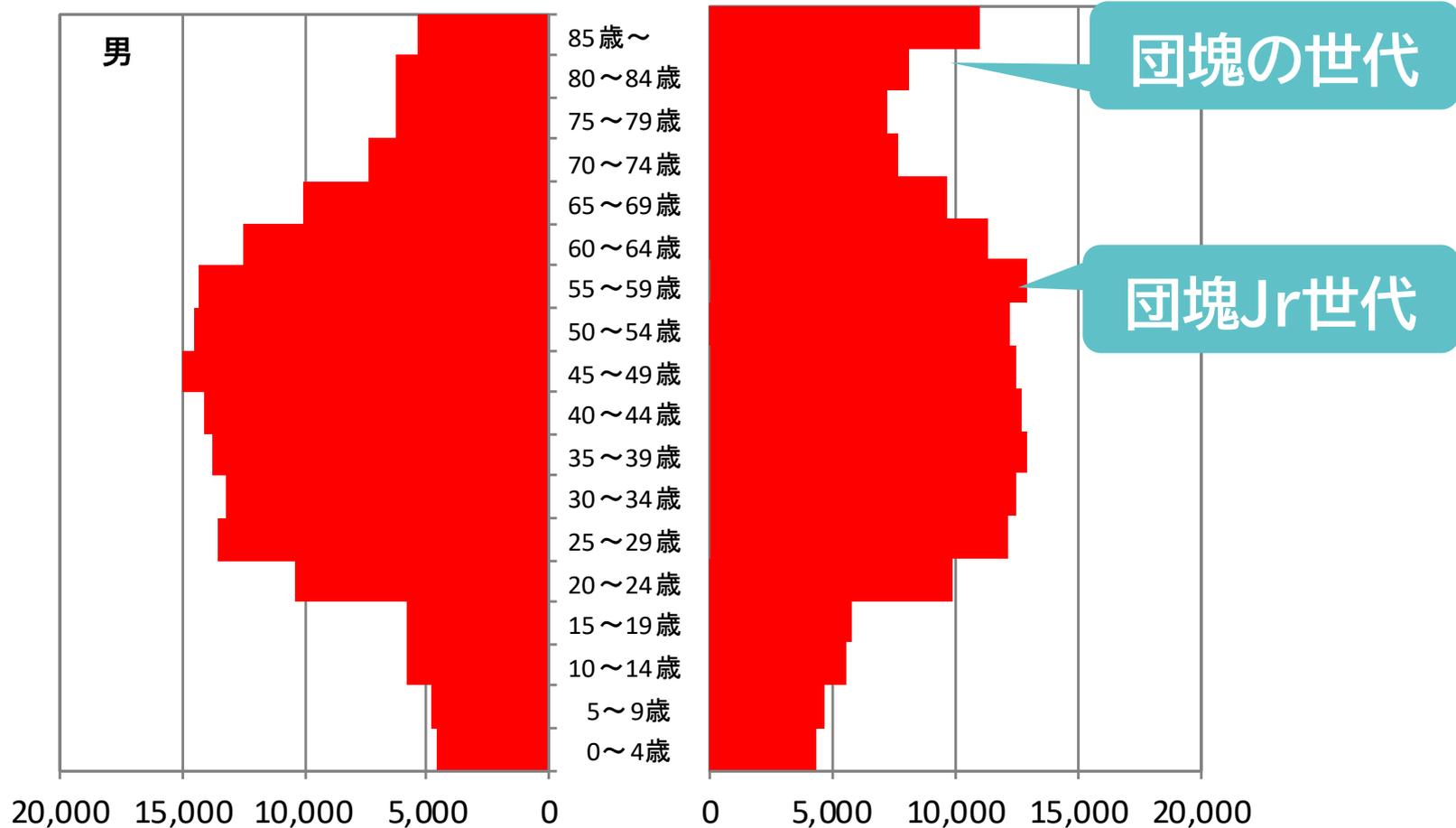
中野区の人口ピラミッド

2020年



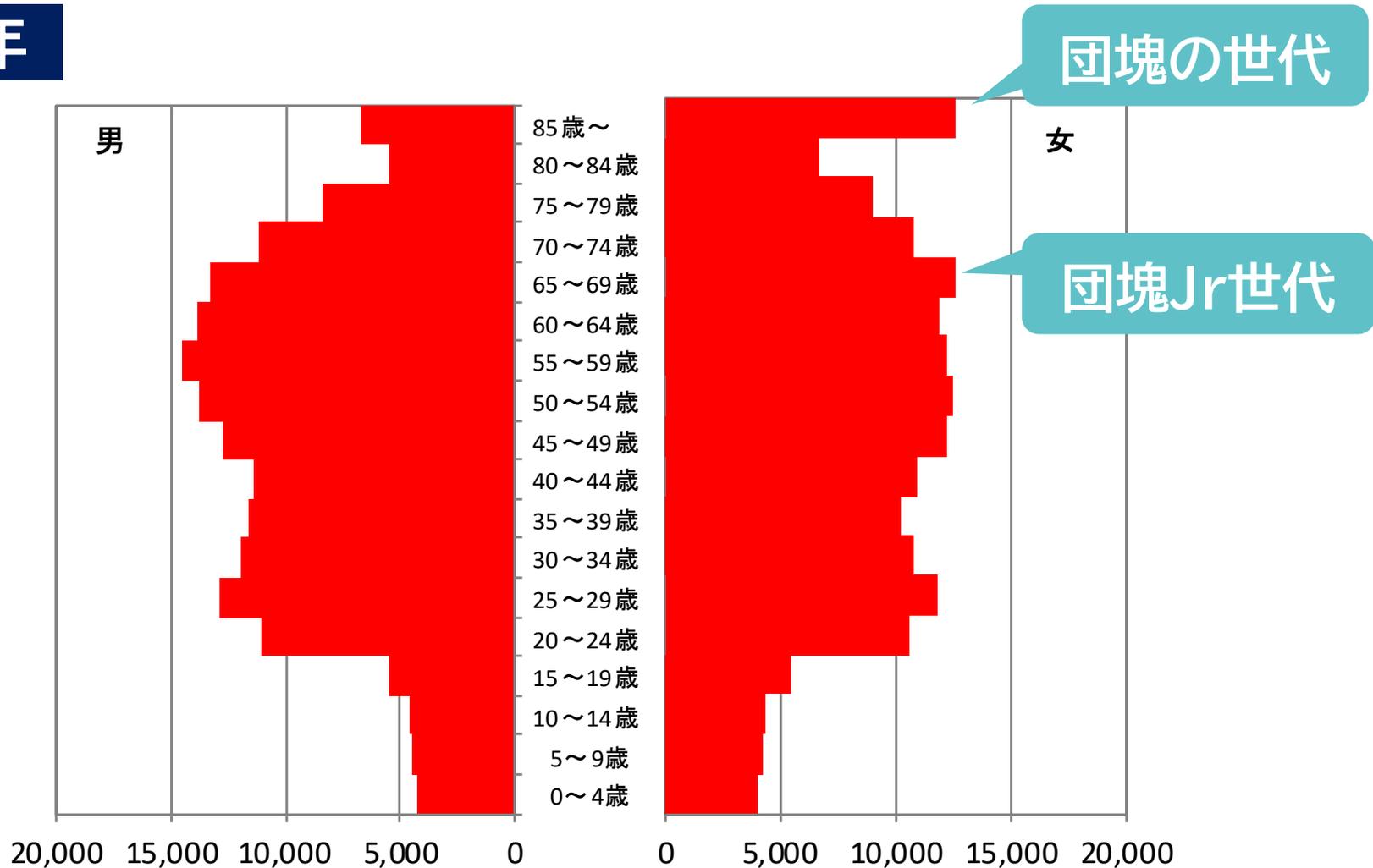
中野区の人口ピラミッド

2030年



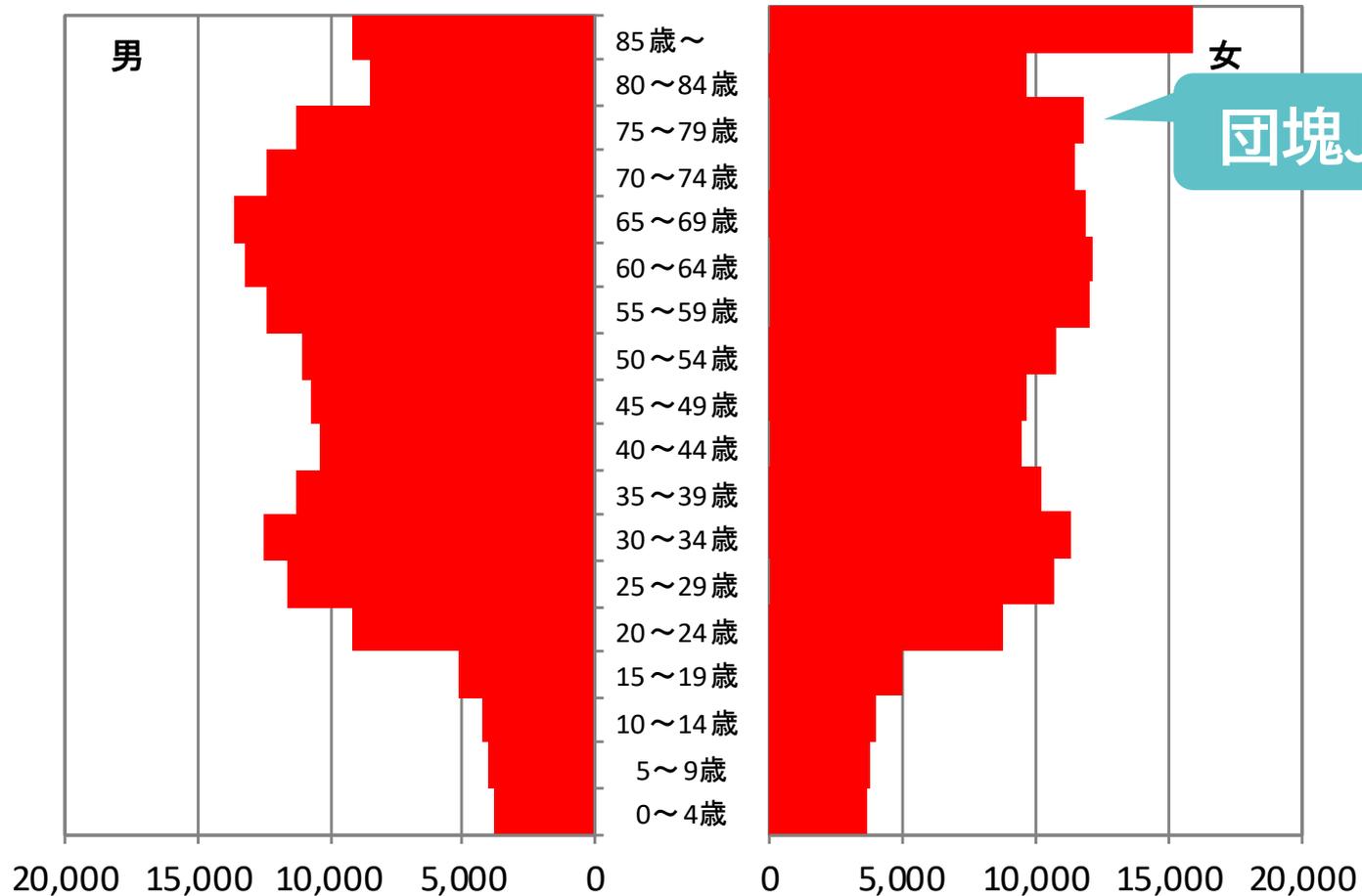
中野区の人口ピラミッド

2040年



中野区の人口ピラミッド

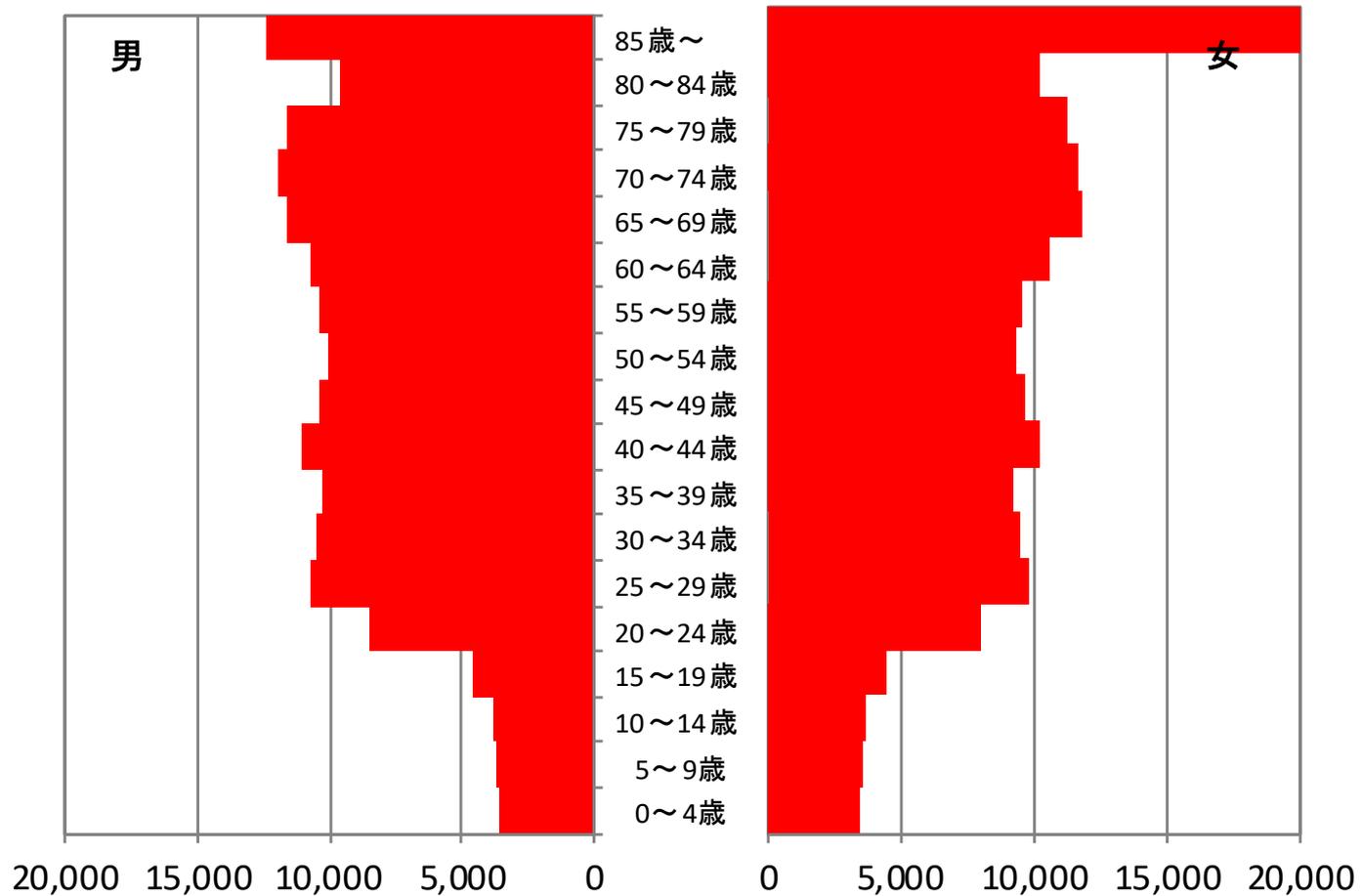
2050年



中野区の人口ピラミッド

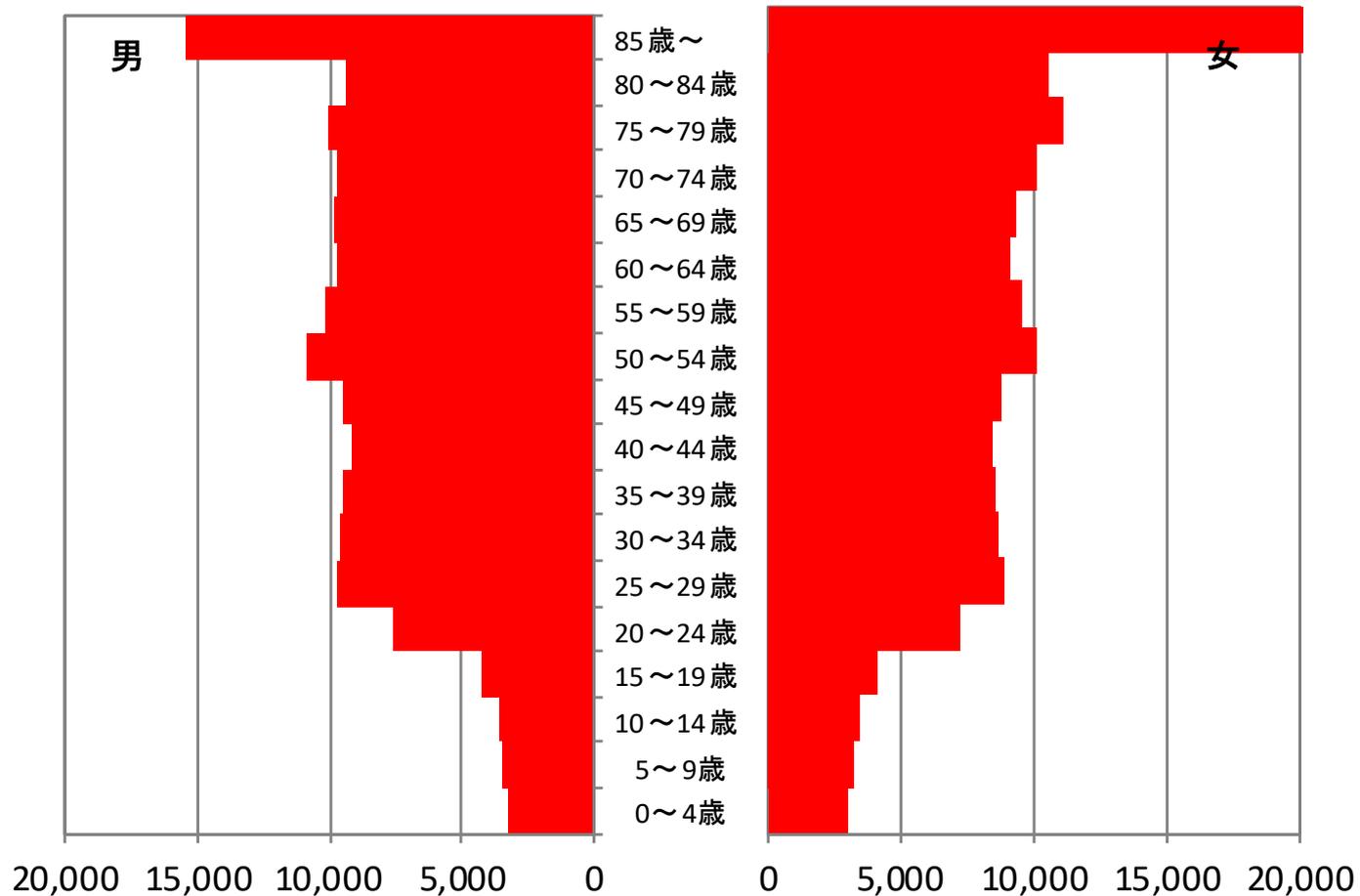
2060年

団塊Jr世代



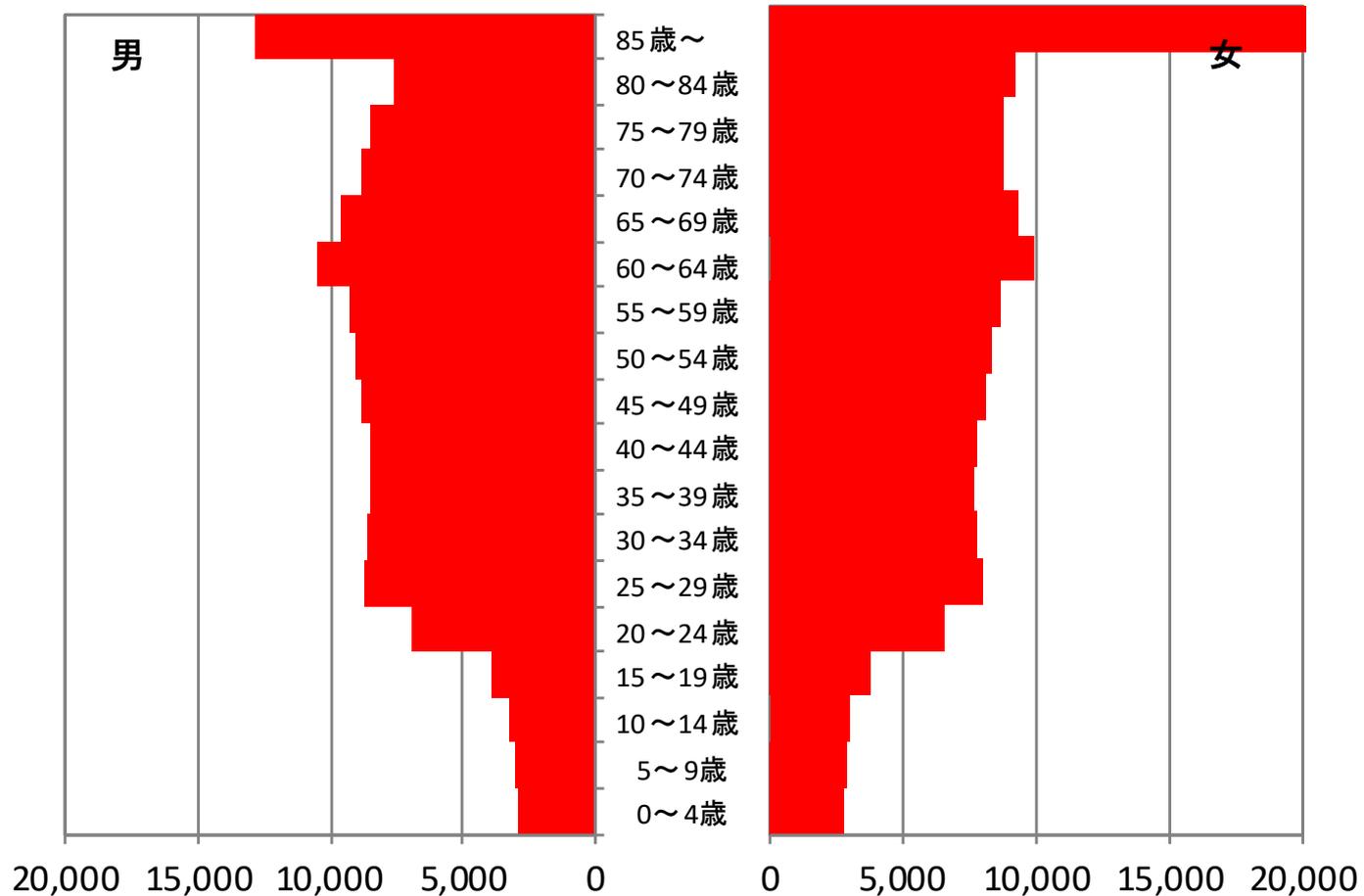
中野区の人口ピラミッド

2070年



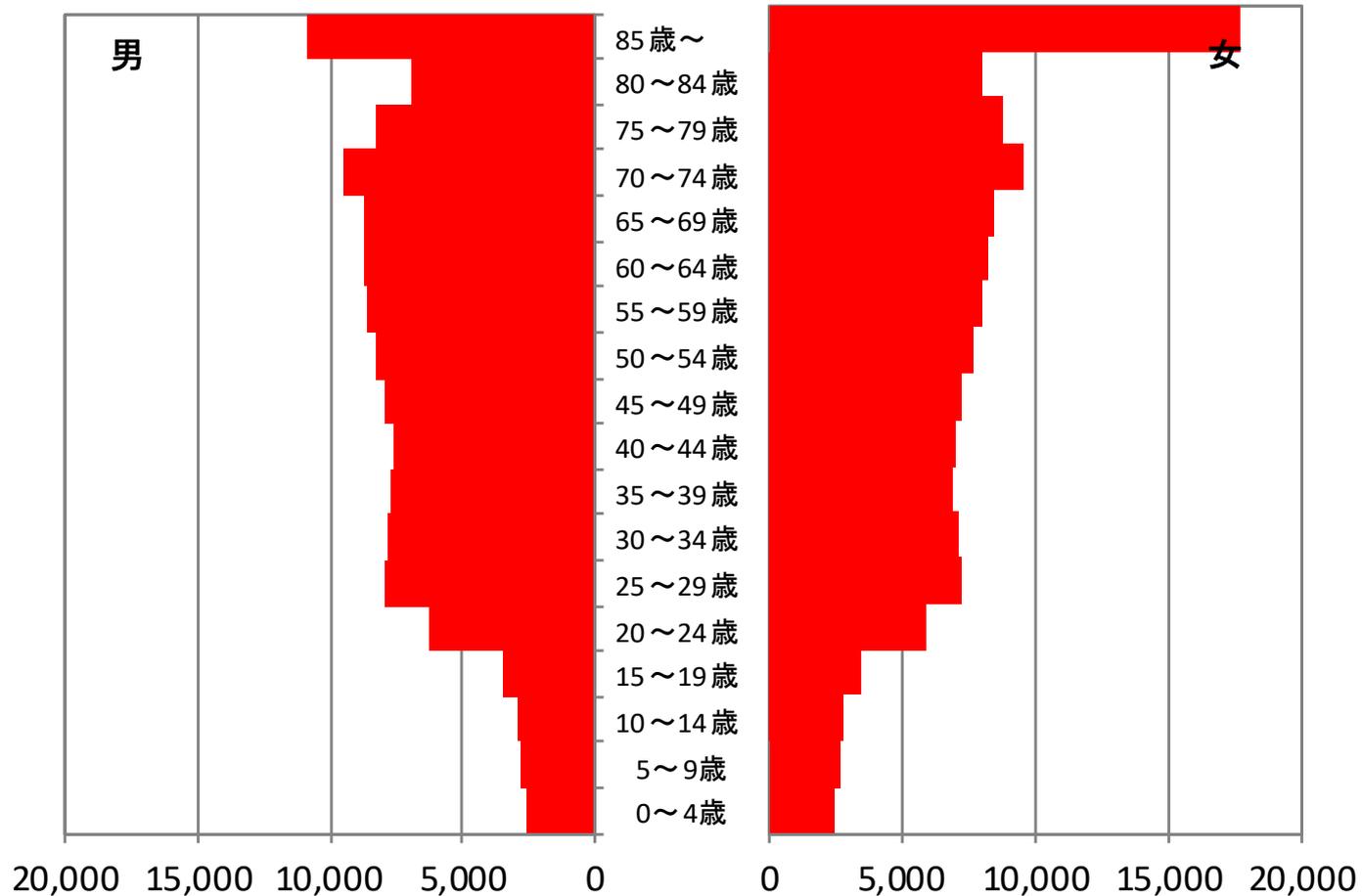
中野区の人口ピラミッド

2080年



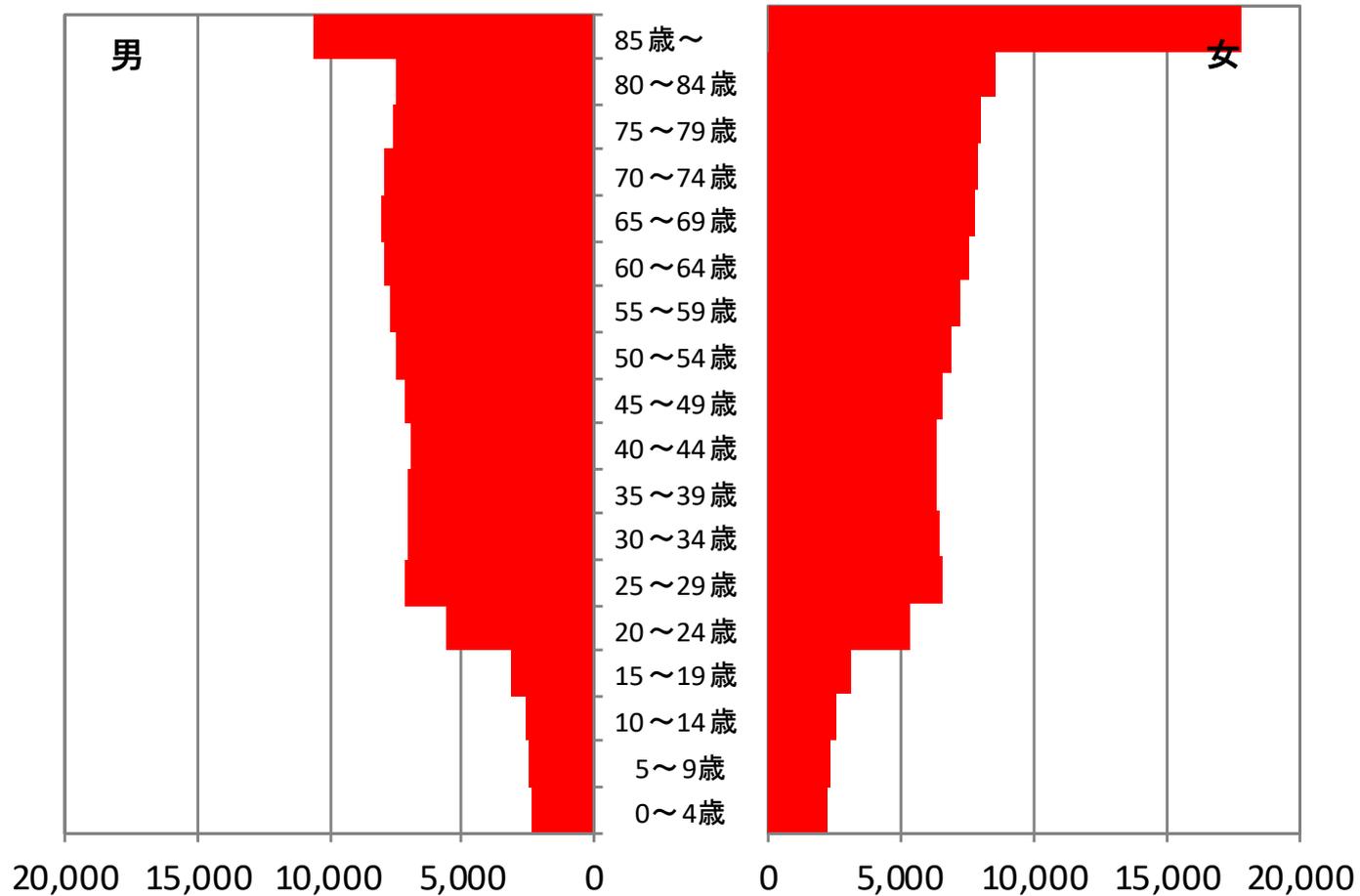
中野区の人口ピラミッド

2090年



中野区の人口ピラミッド

2100年



データからみる中野

- 人口は**約34.5万人**。もう少し増加する見通し。
- 全世帯の**約3分の2**がひとり暮らし世帯。
- 65歳以上人口の**4割**はひとり暮らし世帯。
- 認知症高齢者はおよそ**1.2万人**(推計値)。
- 1年間の出生数は**約2500人**、死亡数は**約2800人**。
- 1年間の婚姻数は**約2500組**、離婚数は**約500組**。
- 1年間の転入も転出も**約3万人強**。
- 全人口の**4割強**は、現住地での居住期間が**5年以下**。
- 外国人は**約1万7千人**。上位5国籍は、中国、韓国・朝鮮、ネパール、ベトナム、台湾。

2. 中野区の地域包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」とは…？

- もともとは介護保険制度に由来する仕組み
- 厚生労働省の唱える「地域包括ケアシステム」とは：
重度な要介護状態になっても **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**、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される**(仕組み)
- 厚生労働省の唱える「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**

地域包括ケアシステム＝地域共生社会の中核的な基盤

中野区地域包括ケアシステム推進プラン

- 2017年3月 **区と区民の**アクションプランとして策定
- 計画期間:2016年度～2025年度までの10年間



この3月、支援を必要とするすべての人を対象とした
「中野区地域包括ケア総合アクションプラン」
を策定しました(推進プランの改定版)！

「総合アクションプラン」のスローガン

できることから始めよう！
“オールなかの”の地域包括ケア

「総合アクションプラン」の重点取組事項

- **社会的孤立**をなくし、支援を必要とする人を**一人残らず**支援につなげる。
- **孤独**で苦しむ人をなくす。
- 地域包括ケアの取組を“**オールなかの**”に広げる。

すべての取組は、上記3つを意識しながら
進めていきます

目標とするまちの姿(高齢者版⇒総合版)

【5年前の推進プラン】

- ①見守り支えあい活動で、支援が必要な人が把握されているまち
- ②本人の意思が尊重され、権利が守られているまち
- ③みんなで介護予防に取り組んで、健康寿命を延ばしているまち
- ④在宅でも安心して医療を受けられるまち

【今回策定した総合アクションプラン】

- ①本人の意思と権利が尊重され、安心して暮らせるまち
- ②“オールなかの”による多様なサービスが常に生み出され、重層的で包括的な支援が提供されるまち
- ③それぞれの人々が望む形で必要な支援につながり、誰もがいきいきと地域で暮らし続けられるまち
- ④すべての人に多様な居場所があり、無理なく支えあえるまち

区民・関係団体・区が連携して実現へ

達成指標(現在値⇒2025年目標値)

指標1

多様な人々が暮らす中で、人権や価値観が尊重されていると思う区民の割合(45.2%⇒55.2%)

指標2

地域活動に参加している区民の割合(19.6%⇒29.6%)

指標3

誰一人取り残されることのない支援体制が整っていると思う区民の割合(30.6%⇒40.6%)

指標4

居場所づくり等の活動団体数(123団体⇒135団体)

指標5

中野区に愛着を感じている区民の割合(83.0%⇒93.0%)

こんな事例がありました①

～本人の意思をどこまで尊重すべき？～

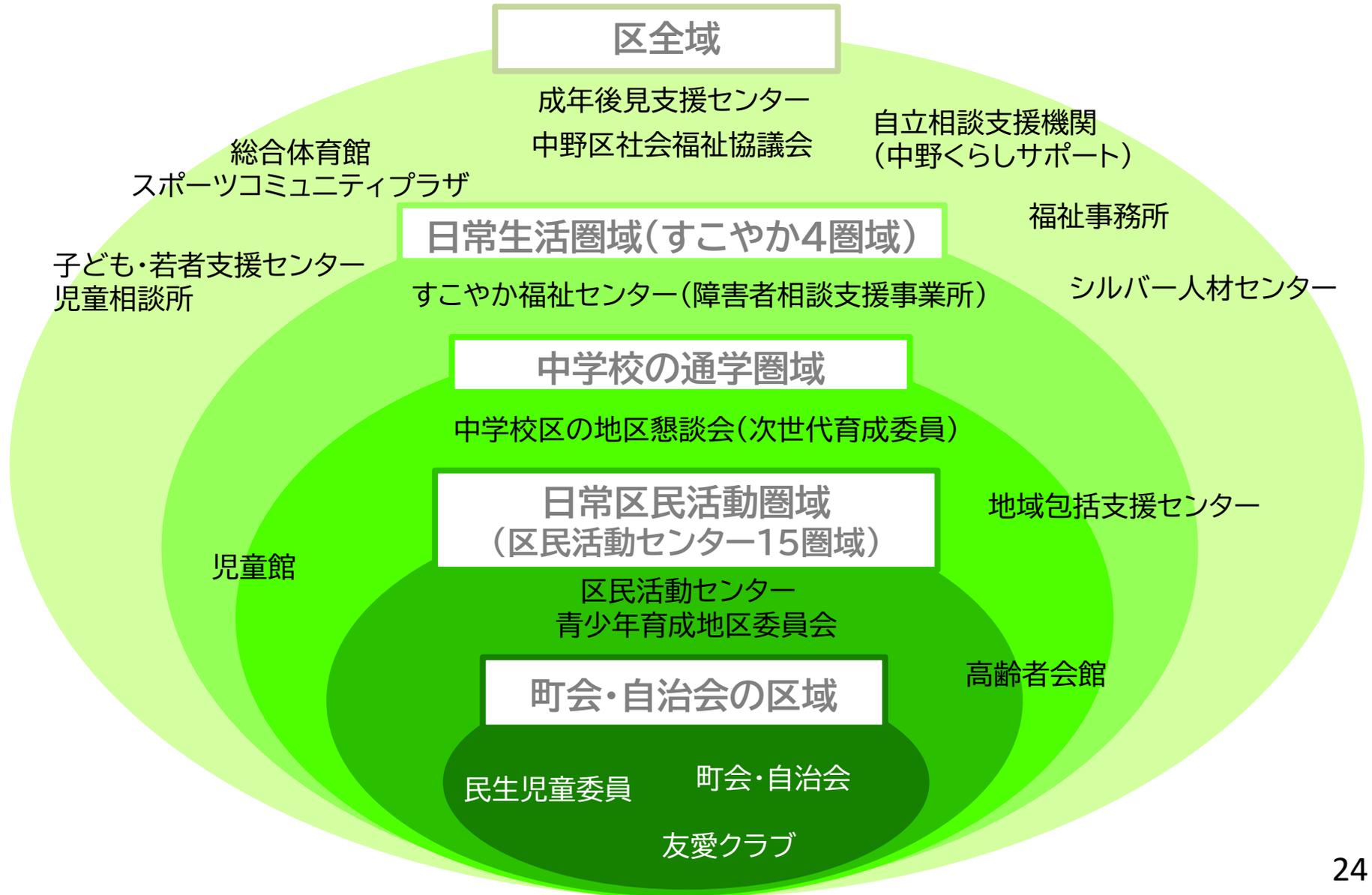
70代前半女性。高次脳機能障害。

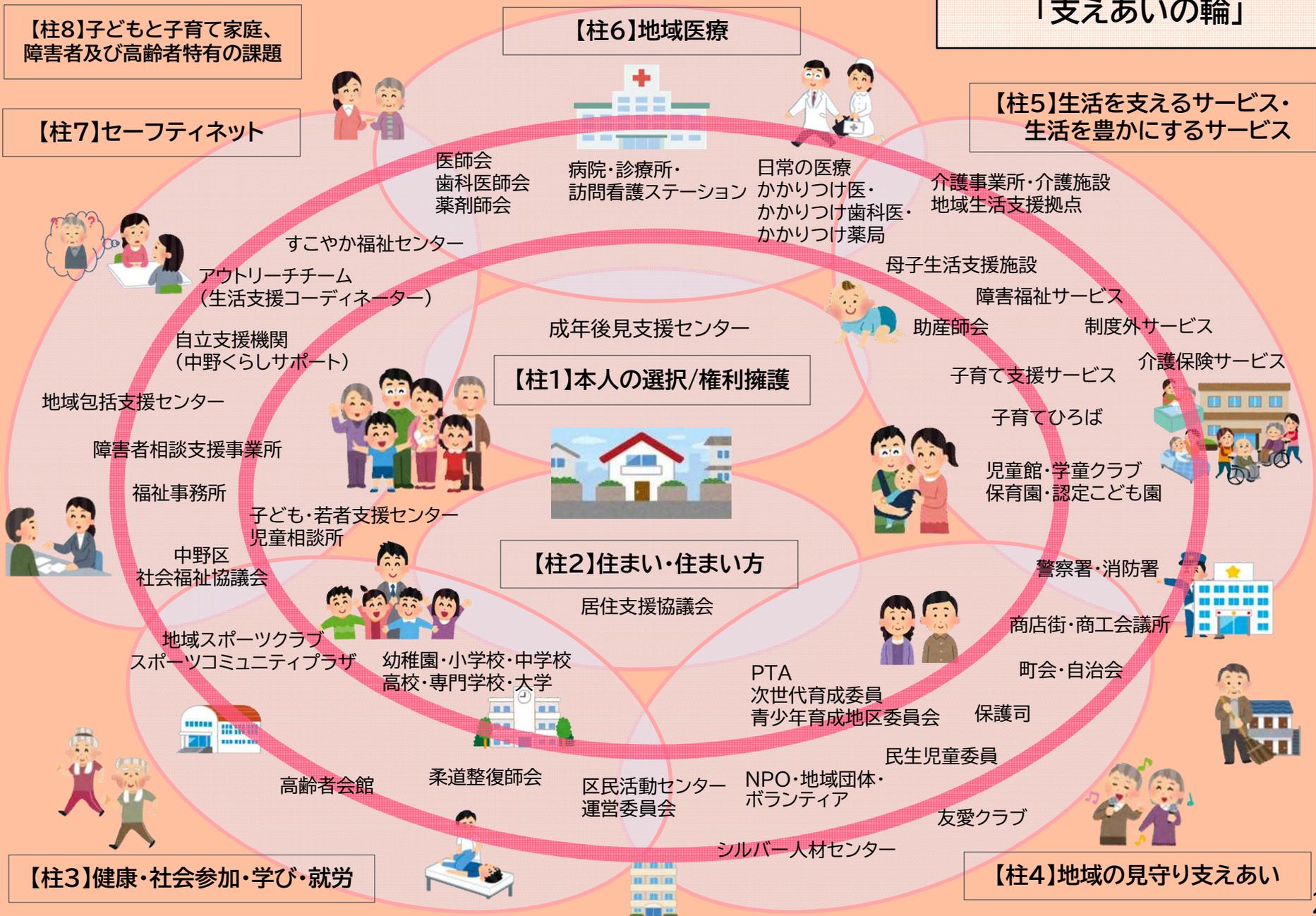
- ・40代で喫茶店経営、50代で宝飾店店長。
- ・60代で自転車事故。転倒して脳挫傷。右前頭葉から側頭葉にかけて広い範囲で脳の損傷。
- ・IQは高く、認知症ではないが、感情のコントロールができない。
→どこでも正義感が強く、「私は間違っていない！」とトラブルに。→納得がいかないと、施設から飛び出す。
- ・通いの場で、とある男性と仲良くなり、その男性と2人で旅行に行くと言い始めた。
- ・毎月300万円ぐらいずつ、引き落とされるようになった。
- ・姉が申立人になり、精神科主治医が鑑定書を書き、家庭裁判所で「後見」の審判がおりました。

地域包括ケアの8つの柱

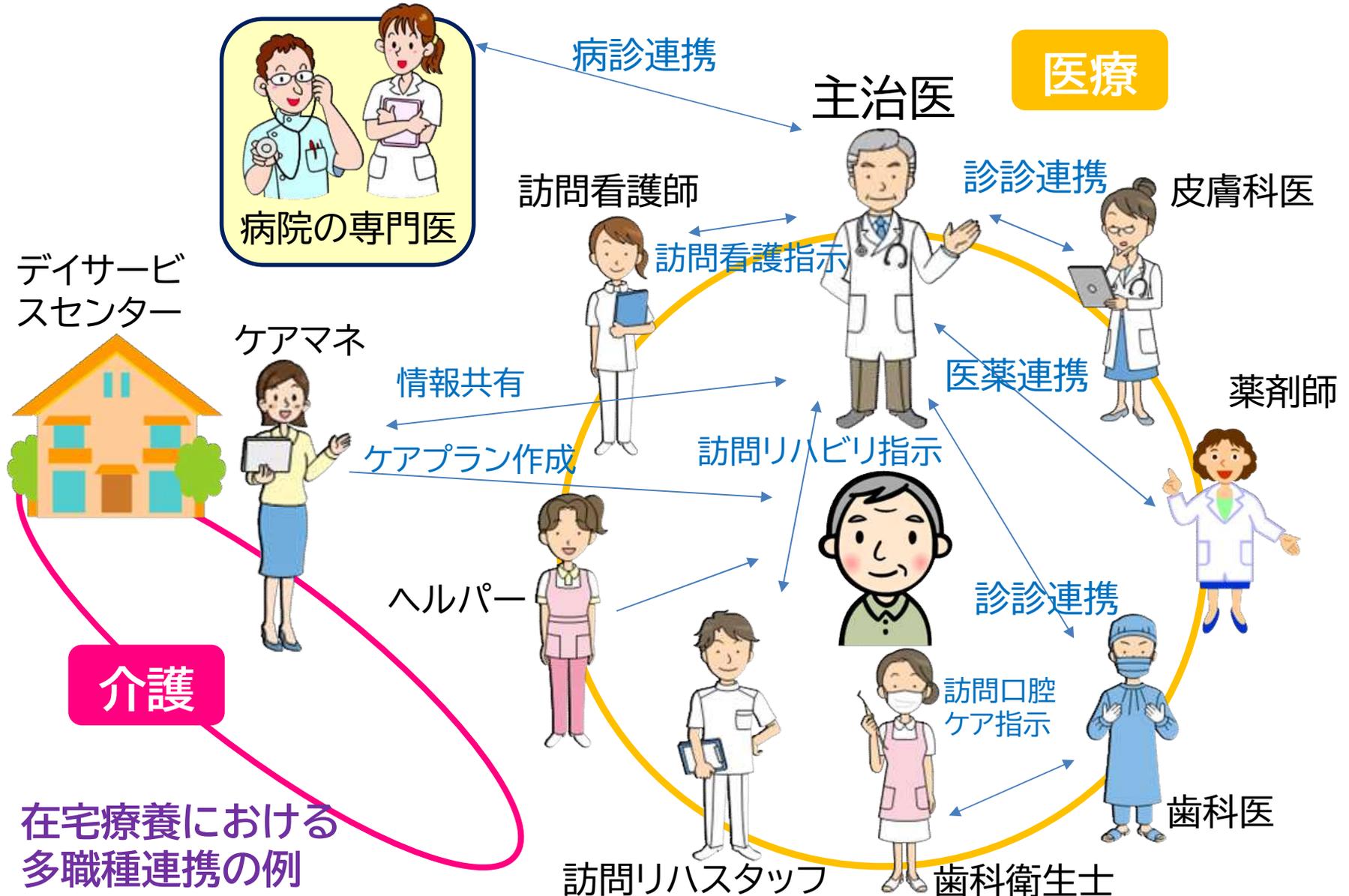
	今回策定した総合プランの柱	課題
柱1	本人の選択／権利擁護	権利擁護の推進、虐待の防止、意思決定支援
柱2	住まい・住まい方	居住支援体制の整備、ケア施設確保、バリアフリー・ユニバーサルデザインのまちづくり
柱3	健康・社会参加・ <u>学び</u> ・就労	健康づくり、感染症対策、就労や地域活動等の社会参加促進、生涯学習機会の充実
柱4	地域の見守り支えあい	地域の見守り支えあいの推進、交流の場や機会の創出、要支援者の避難支援
柱5	<u>生活を支えるサービス、生活を豊かにするサービス</u>	生活支援サービスの質・量の確保、住民主体サービスの拡充、コーディネート機能の強化
柱6	<u>地域</u> 医療	在宅療養体制の強化、多職種連携の推進、かかりつけ医・歯科医・薬局の推進
柱7	<u>セーフティネット</u>	包括的な自立支援、ひきこもり支援、貧困対策、自殺対策、犯罪被害者等支援、再犯防止
柱8	<u>子どもと子育て家庭、障害者及び高齢者特有の課題</u>	妊娠・出産・子育てトータル支援、子育て支援、障害児者支援、介護予防、フレイル対策

地域包括ケアの圏域

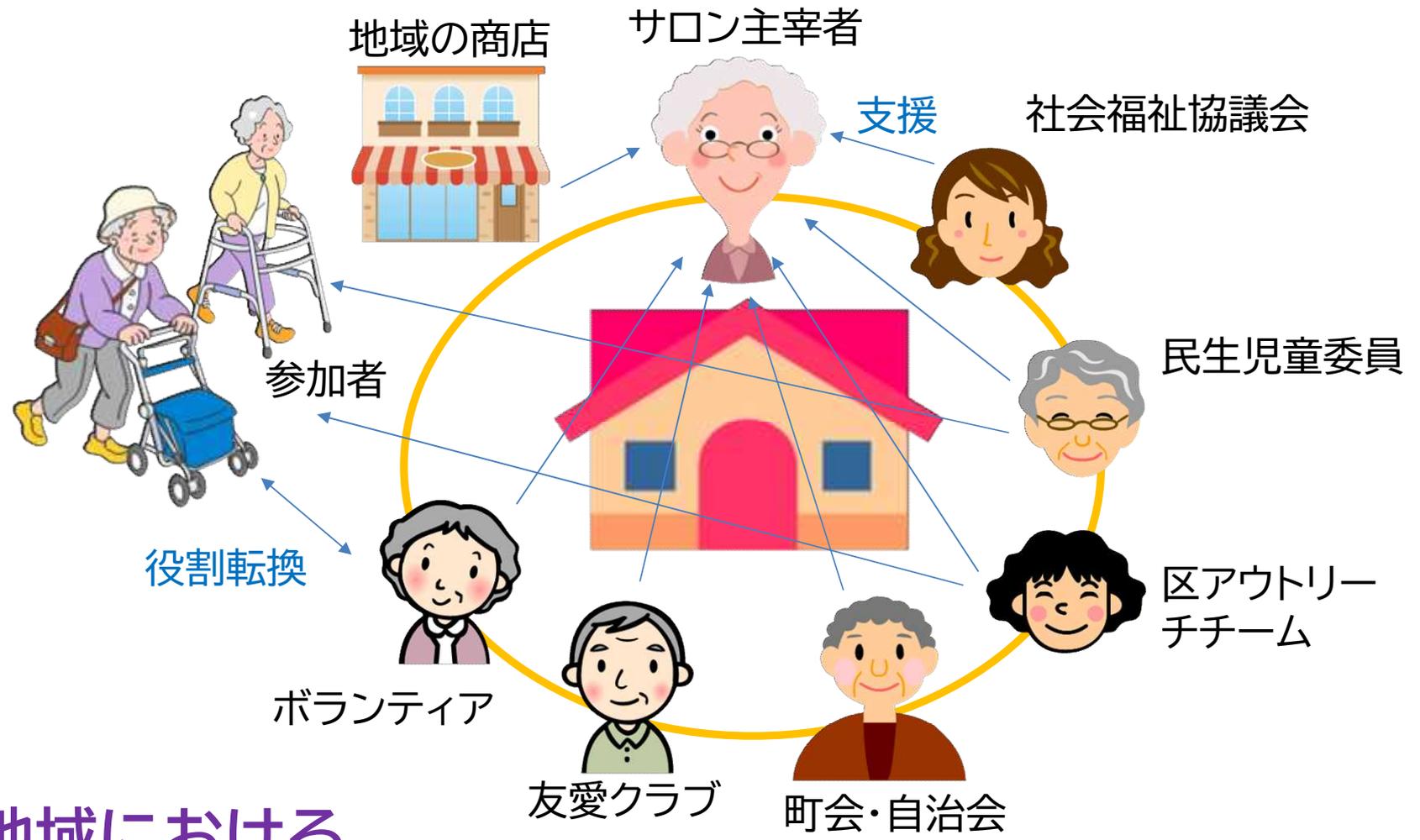




地域包括ケアの活動事例(在宅療養)



地域包括ケアの活動事例(サロン)



地域における
まちなかサロンの例

区民に求められる主な役割

【柱8】子どもと子育て家庭、
障害者及び高齢者特有の課題

【柱7】セーフティネット

【柱6】地域医療

【柱5】生活を支えるサービス・
生活を豊かにするサービス



医師会
歯科医師会
薬剤師会

病院・診療所・
訪問看護ステーション

日常の医療
かかりつけ医・
かかりつけ歯科医・
かかりつけ薬局

介護事業所・介護施設
地域生活支援拠点

すこやか福祉センター

アウトリーチチーム
(生活支援コーディネーター)

自立支援機関
(中野くらしサポート)

母子生活支援施設

障害福祉サービス

助産師会

制度外サービス

地域包括支援センター

障害者

支援サービス

介護保険サービス

<区民の役割>

- ・向上心を持って自ら学ぶ
- ・生きがいや自己実現のために行動する
- ・権利擁護等について理解を深める
- ・町会・自治会やボランティア等社会活動に参加する
- ・健康づくり、介護予防に取り組む
- ・健診の受診など、セルフケアマネジメントに取り組む
- ・認知症への理解に努め、自ら要介護や認知症になった場合の生活について意思表示と準備をする

【柱3】健康・社会参加・学び・就労



人材センター

【柱4】地域の見守り支えあい

友愛クラブ



区の体制(地域支えあい推進部)

地域支えあい推進部

地域活動推進課

町会・自治会、民生委員、保護司、友愛クラブ、生涯学習大学、公益活動など

地域包括ケア推進課

在宅療養、認知症、基幹型地域包括支援センターなど

介護・高齢者支援課

介護保険、基盤整備、制度外の高齢者支援サービスなど

保健福祉の総合相談窓口

すこやか福祉センター
(区内4か所)

地域包括支援センター
(委託)

地域包括支援センター
(委託)

障害者相談支援事業所
(委託)

区民活動センター
(運営委員会)

区民活動センター
(運営委員会)

区民活動センター
(運営委員会)

高齢者福祉の総合相談窓口
(介護保険法)

障害者の相談窓口
(障害者自立支援法)

町会・自治会など地域自治の拠点
アウトリーチチームの拠点

高齢者会館
(委託)

高齢者会館
(委託)

高齢者会館
(委託)

介護予防事業の拠点
高齢者の自主的な活動の拠点

住民主体の介護予防事業



健康・生きがづくり事業

音響機器活用プログラム支援

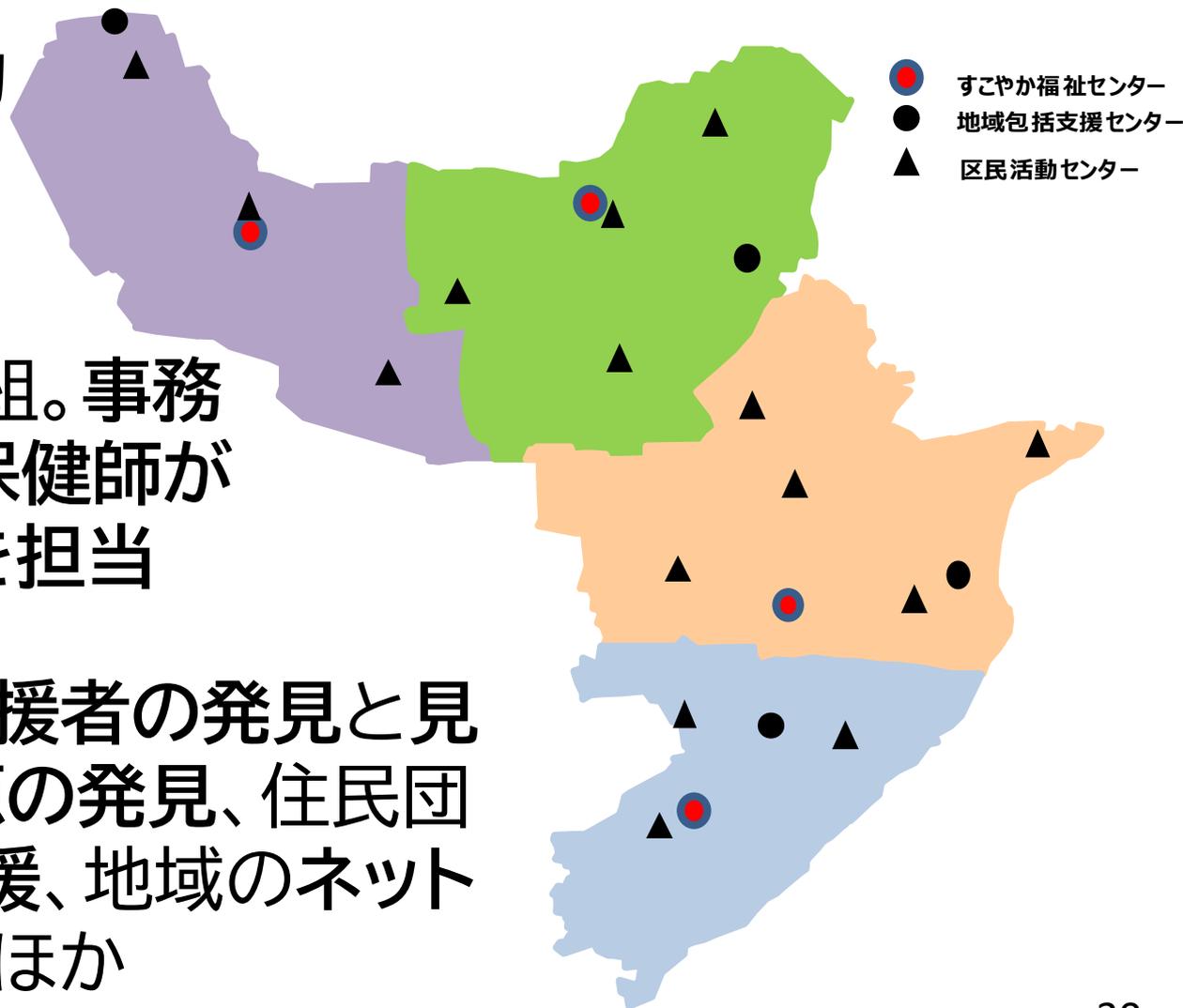
生活機能向上プログラム事業

アウトリーチチームと見守り支えあい活動

- 15の区民活動センターごとに設置

- チームは5人1組。事務職と福祉職と保健師がチームで地区を担当

- 主な役割：要支援者の発見と見守り、地域資源の発見、住民団体の活性化支援、地域のネットワークづくり ほか



区の体制(子どもと子育て家庭)

虐待通告

子ども・若者本人・家族・関係機関等

子ども・若者支援センター

総合相談

18歳未満の子どもとその家庭に関するあらゆる相談

児童相談所

若者相談

就学相談

情報共有
連携

すこやか福祉センター

総合相談

妊婦から子ども期までの保健・福祉の相談窓口

健診、訪問、
講座開催等

子育てサー
ビス案内

子ども子育
て相談

教育センター

情報共有
連携

情報共有
連携

情報共有
連携

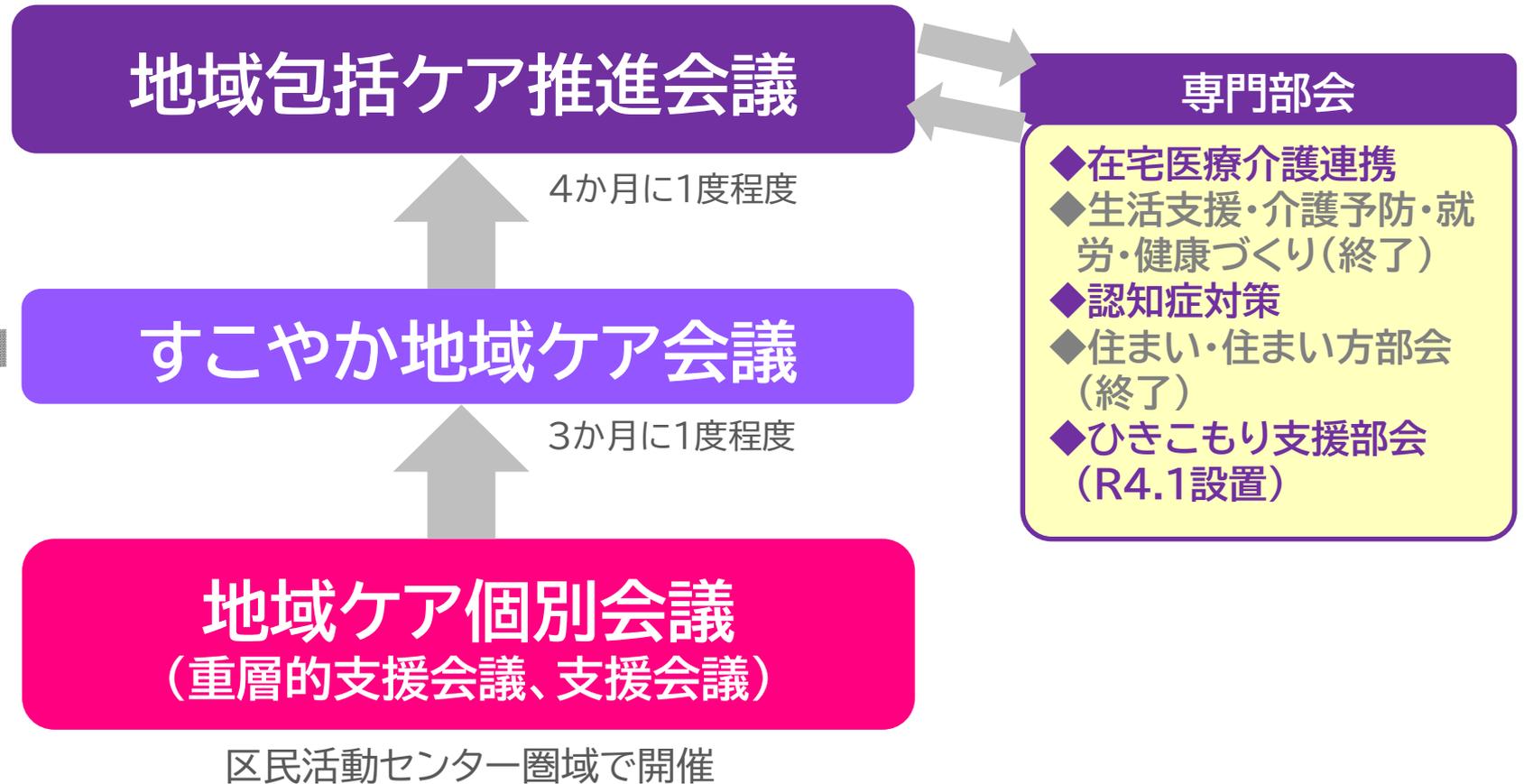
地域ケア個別会議、支援検討会等

必要なサービス等
につなげる

専門機関等と連携
して支援する

活動や居場所への
参加を支援する

三層構造の地域包括ケア会議体制



(市内)アウトリーチ活動事例発表会

こんな事例がありました②

～アウトリーチ事例発表会の報告より～

80代前半単身女性。認知症の疑い。

- ・義理の妹の世帯と二世帯住居。
- ・義理の妹とは不仲。
- ・一度、病院で「ビタミン不足」と診断されたため、「自分は認知症ではない」と自信を持ってしまい、それ以降支援を拒絶。
- ・趣味のサークルの友人や、高齢者会館、区民活動センターの職員から、「開始時刻や場所が分からなくなって来れなくなったたり、一日に何回も同じ事を聞きにくる」という相談がアウトリーチチームにきた。
- ・地域包括支援センター、高齢者会館、区民活動センター窓口、民生児童委員、アウトリーチチームが連携。
- ・最も信頼を得ていた高齢者会館職員がキーパーソンになって働きかけ、医療、介護認定、介護サービスにつなげることができた。

これまでに取り組んできたこと

専門部会

◆在宅医療介護連携

◆生活支援・介護予防・就労・健康づくり
(5期で終了)

◆認知症対策

◆住まい・住まい方
(6期で終了)

- なかのメディ・ケアネット
- アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)
- 「生活支援サービス」パンフレット作成
- 地域資源・生活支援情報の集約化
- 若年性認知症相談窓口
- 本人ミーティング
- 「中野区あんしんすまいパック」
- 居住支援協議会の立ち上げ(住み替え支援)

1月には「ひきこもり支援部会」を設置しました！

地域包括ケアがもっとも必要な課題

- ・ひきこもり、「8050問題」
- ・孤独死
(亡くなってから1週間以上も発見されない)
- ・虐待・いじめ
- ・自殺

抱えている問題が複雑化・複合化している

すべての問題の根源には「孤独」がある？

こんな事例がありました③

～アウトリーチ事例発表会の報告より～

50代单身男性。20年以上ひきこもり。

- ・若い頃に両親、兄を亡くし、現在は戸建住宅にひとり暮らし。
- ・20年以上ひきこもり状態。
- ・日頃から庭の植木の枝などの問題で、近隣トラブルあり。
- ・ある日、自動車の中でぐったりしていたのを近所の方が発見し、110番通報。入院先の病院から、「本人は複合的な問題を抱えているようなので、すこやか福祉センターに関わってほしい」と要請。
- ・アウトリーチチームが本人宅を訪問すると、想像以上のごみ屋敷。
- ・ほどなく脳梗塞を患い、入院。退院後の生活は、アウトリーチチーム、病院、地域包括支援センターが協働して、訪問看護や就労支援につなげようとしているが、本人はサービス拒否。36

今、一番の課題だと思うこと

SOSを発信できない人を、どのように
必要な支援に結びつけるか

- ◆どのように「自分でSOSを発信」できる環境をつくるか？⇒窓口の周知、多様な居場所づくり等
- ◆支援が必要なのにSOSを発信できない人をどうやって見つけるか⇒重層的な見守り体制等
- ◆どのように伴走型の支援体制を構築できるか⇒縦割り、人事異動などを超えた継続的な体制

3. 「暮らしの状況と意識に関する調査」結果

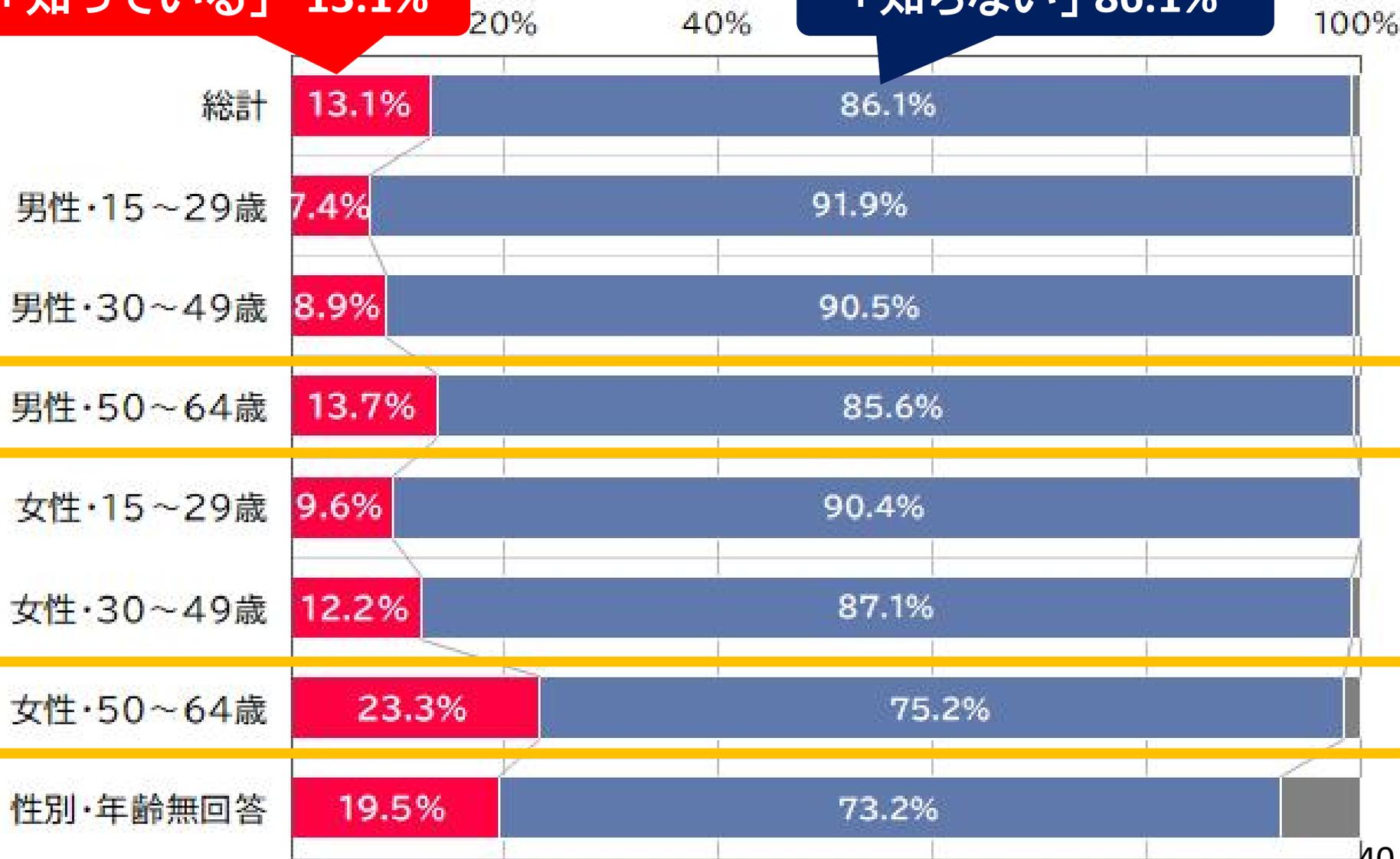
令和2年度 「暮らしの状況と意識に関する調査」

- ・対 象:15～64歳の区民 1万人
- ・方 法:郵送配布、郵送回収またはインターネット回答
- ・調査期間:R2.12.11～R3.1.8
- ・回 収 数:3,369人(33.69%)
- ・調査項目:就業状況、コロナによる収入や働き方の変化、会話の頻度、孤独感・孤立感、悩み事や愚痴を話す相手の有無、相談ができる相手の有無、現在や将来に対する不安、居場所、地域活動、地域包括ケアに関すること、など

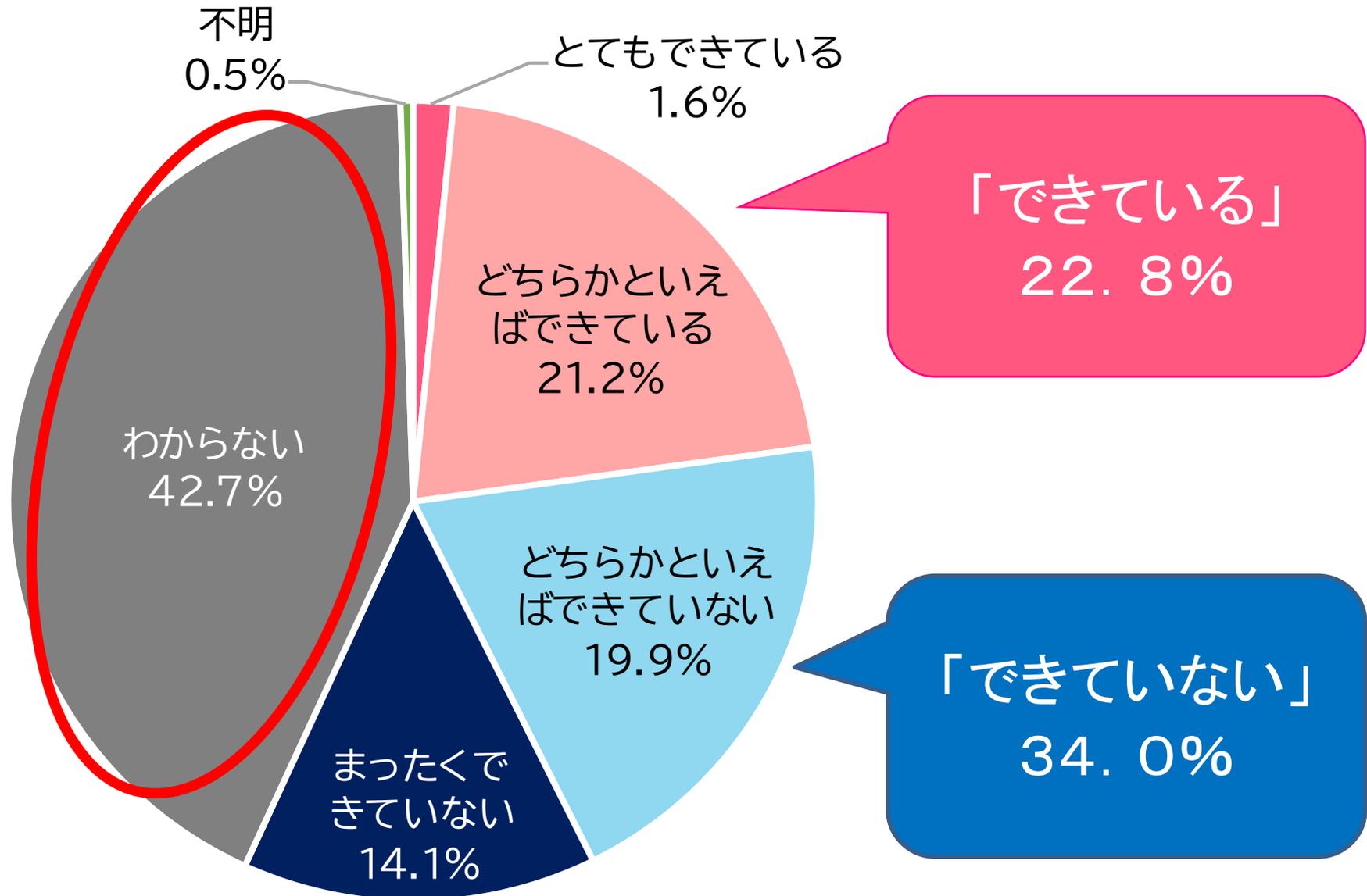
「地域包括ケアシステム」を知っていますか

「知っている」 13.1%

「知らない」 86.1%

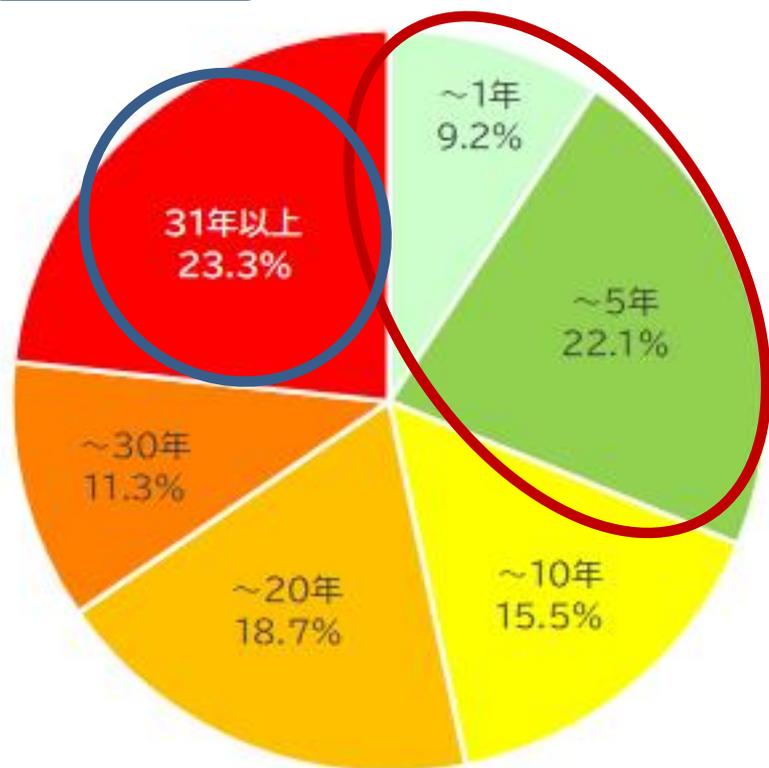


地域で見守り支えあいができているか

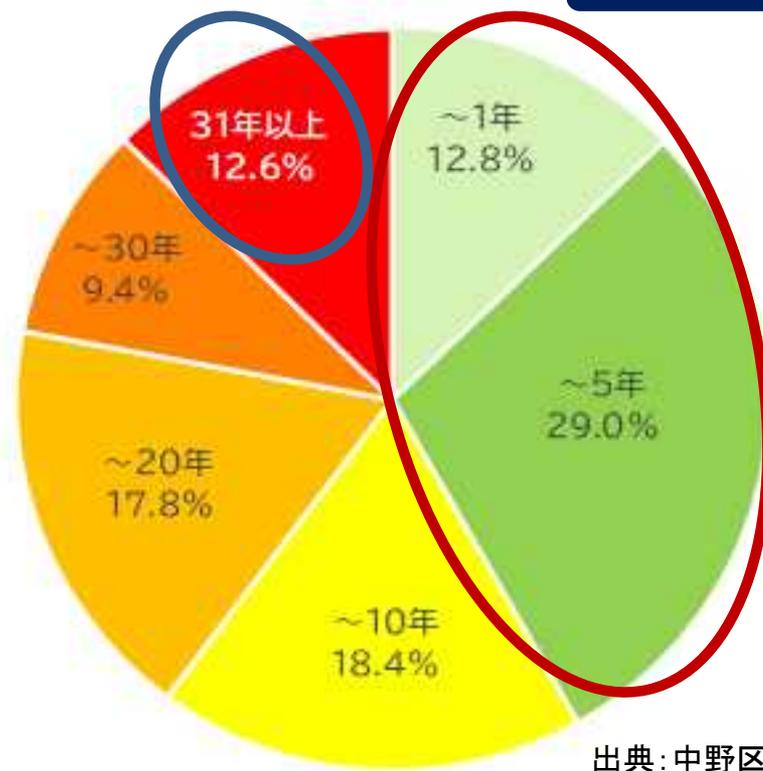


居住期間別にみた人口割合の変化

2011年



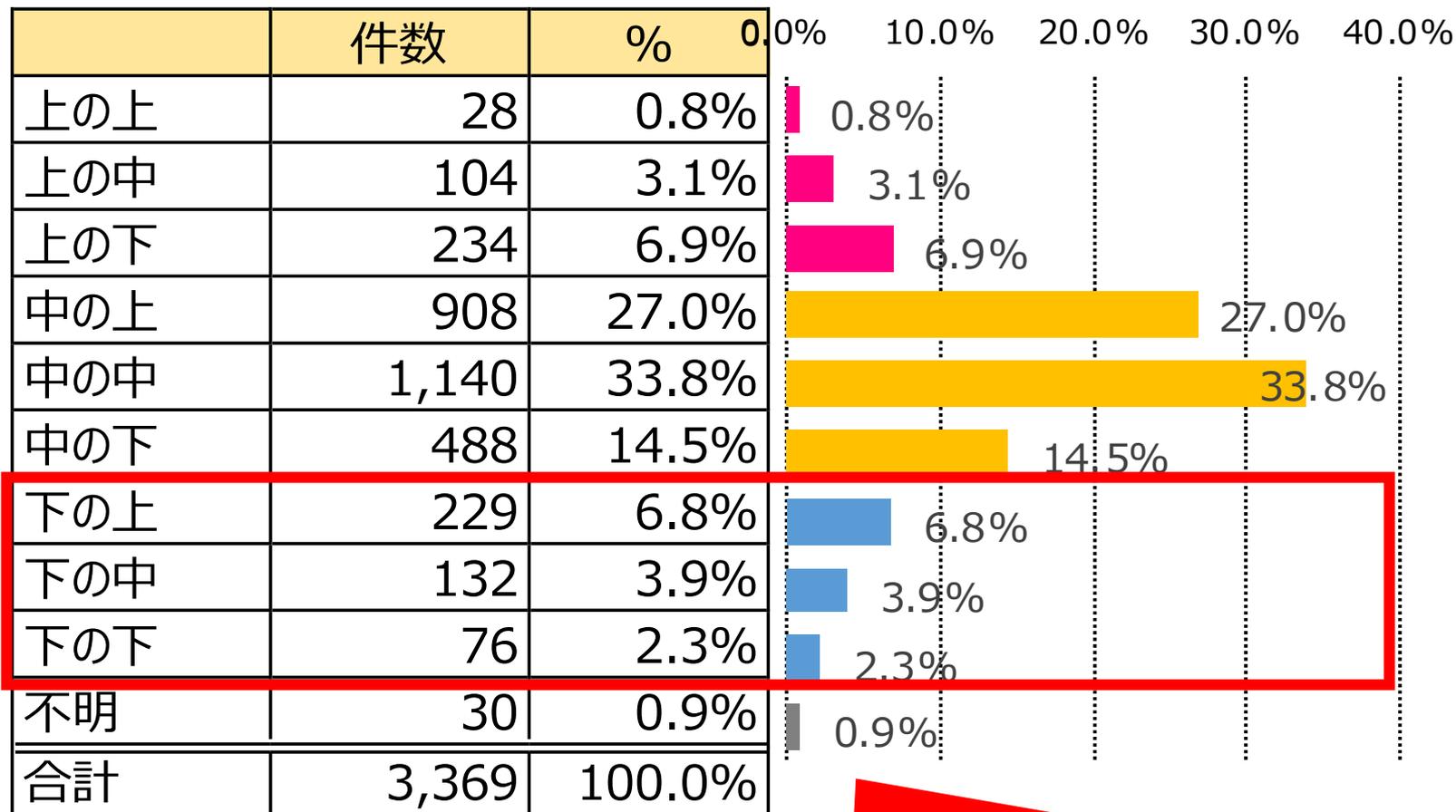
2021年



出典：中野区統計書

- ・「31年以上」の居住者は23.3%→**12.6%**へと10.7ポイント低下
- ・「5年以下」の居住者は、31.3%→**41.8%**へと10.5ポイント上昇

回答者の暮らし向き



「下の上」「下の中」「下の下」の合計は13.0%

コロナの影響：収入の変化

	件数	%
大幅に収入が減った	333	12.3%
少し収入が減った	736	27.2%
以前と変わらない	1,546	57.1%
少し収入が増えた	66	2.4%
大幅に収入が増えた	8	0.3%
不明	17	0.6%
合計	2,706	100.0%

収入が減った回答者は
約40%!

収入が増えた回答者は
約3%!

アンケート調査結果より(1)

- 自分以外の人たちから孤立していると「常に感じる」「時々感じる」人の合計は全体の3割弱。
- 「生きがいがある」と回答したのは、孤立感を全く感じていない人では8割強であるが、孤立感を常に感じている人では3割弱。
- 現在、自分の知識やスキル、経験などを地域のために「生かしている」のは4.6%。
- 「地域のために生かせる知識やスキルがある」と回答した人は7割強。

「SOSを発信できないリスクが高い人」 の分析

心配事や愚痴を聞いてくれる人がいない
(「そういう人を必要としていない」も含む)

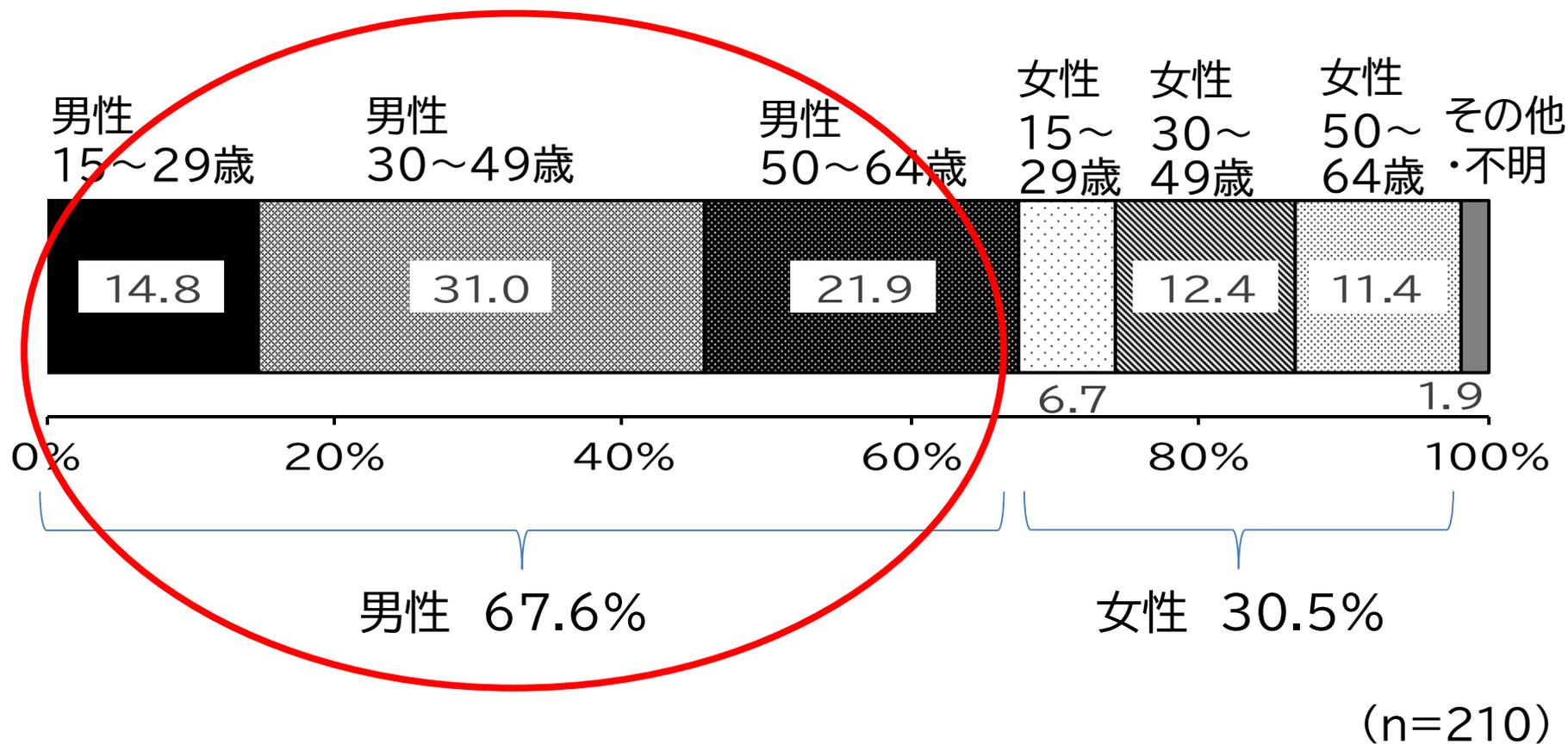


家族や友人、知人以外で、何かあったときに
相談する相手・相談機関はいない



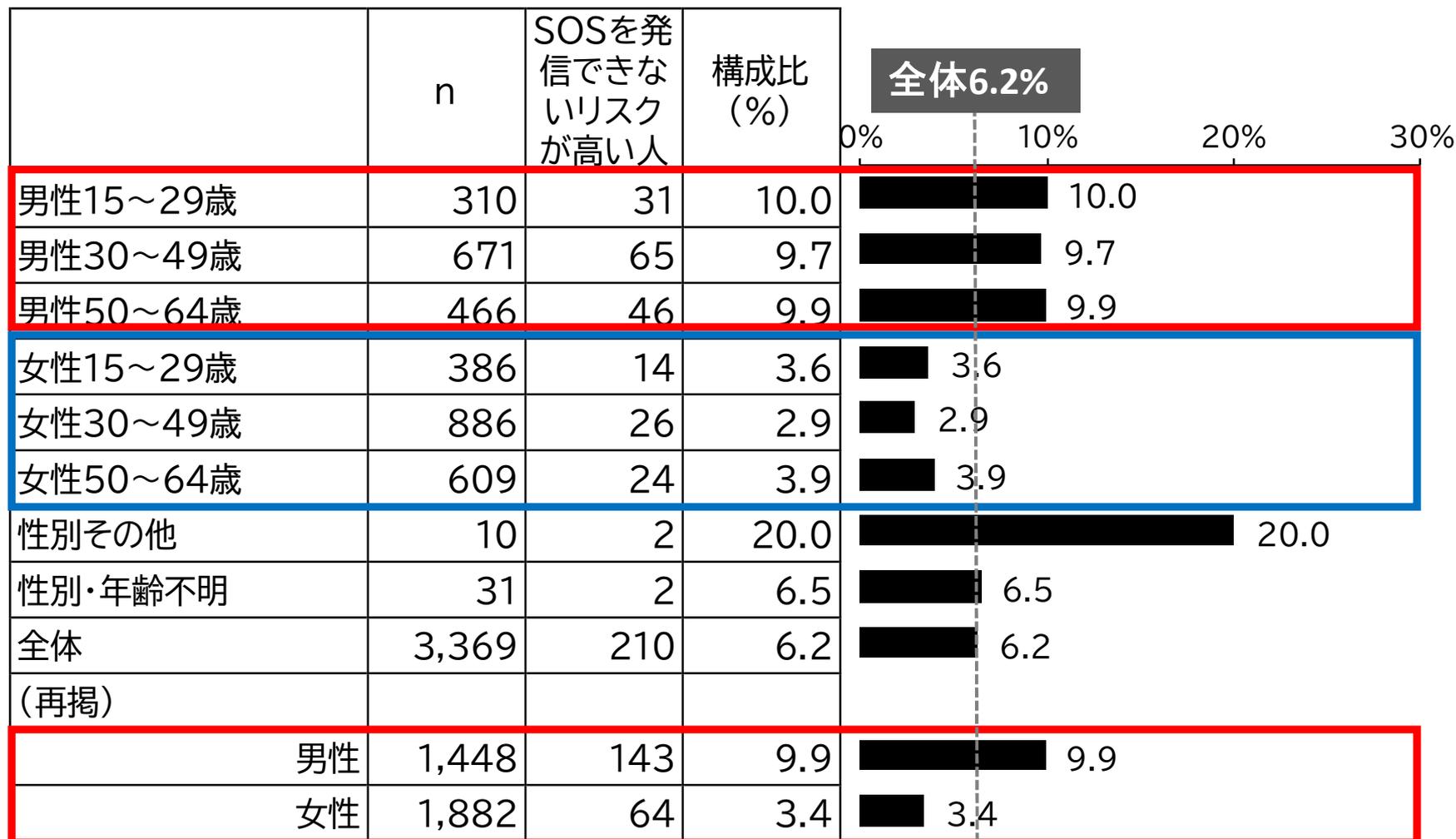
「SOSを発信できないリスクが高い人」と
して分析した

【SOSを発信できないリスクが高い人】 全体の6.2%、その3分の2は男性



【SOSを発信できないリスクが高い人】

男性は女性の約3倍リスクが高い人が多い

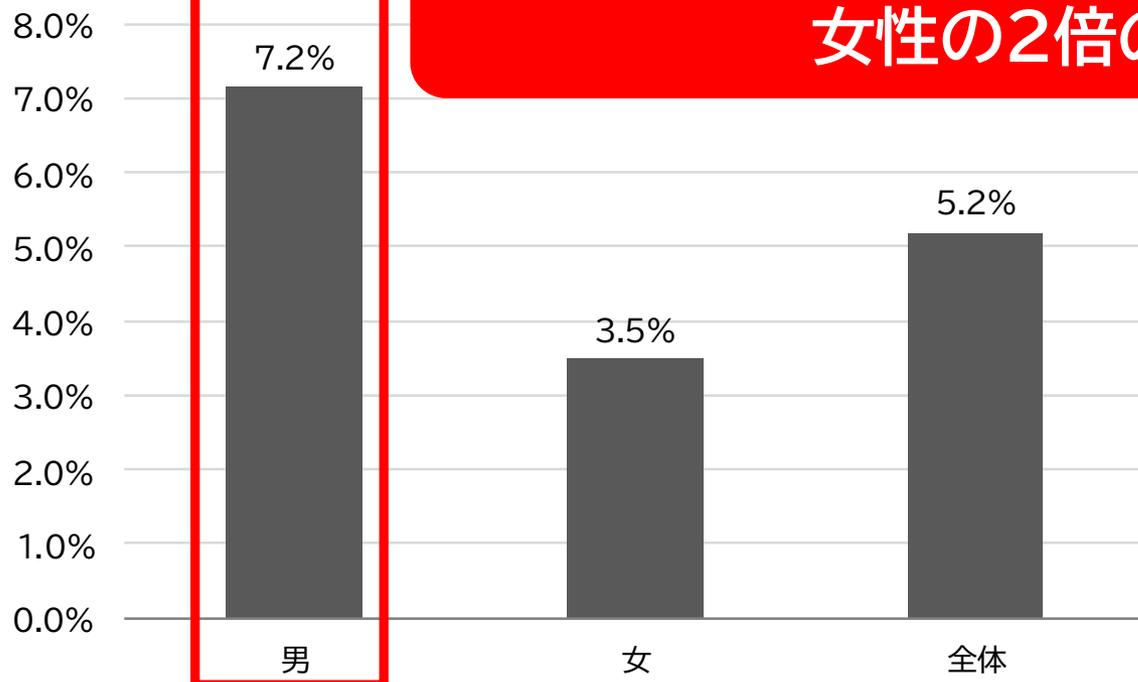


「SOSを発信できないリスクが高い」 65歳以上の人

■「令和2年度 高齢福祉・介護保険サービス意向調査報告書」

- ・65歳以上の方(要介護1以上の人を除く)3000人対象
- ・調査期間:R.2.5.8~5.29
- ・回収数:1,925人(回収率64.2%)

「SOSを発信できないリスクが高い」男性は
女性の2倍の出現率！



どの年齢層でも
男性は女性より
2~3倍
出現率が高い！

アンケート調査結果より(2)

- 年齢に関わらず、男性の7~10%、女性の3%は「SOSを発信できないリスク」が高い。
- 特にひとり暮らし、シングルペアレント、両親と暮らす子どもの場合はリスクが高い。
- 健康状態が悪い場合や、失業中の場合もリスクが高い。
- 高リスク者の3割弱には、区の情報が届いていない。⇔6割は区報を目にしている

アンケート調査結果より(3)

- 高リスク者は、地域の医療機関や薬局などを利用している割合が2～3割しかない。
- 高リスク者の3割強は、「相談しても解決できない」と最初から相談することをあきらめている。
- 高リスク者の3割強は、「何もしなくていい居場所」を望ましいと考えている。
⇔「誰かとおしゃべりができる」「簡単な作業など、やることがある」(1割強)

「暮らしの状況と意識に関する調査報告書」は 以下からダウンロードできます

中野区ホームページ

右上の検索欄に、下記を入力してクリックしてください

暮らしの状況と意識に関する調査

検索

クリック!

URLはこちらです

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d030772.html>

ディスカッションテーマ

以下のテーマの中から選んで、ご議論をお願いします！

◆テーマ1

区民の方々が無理なく地域包括ケアに関わるには、どのようなことが考えられますか？

◆テーマ2

認知症の人や精神疾患を抱えている人も、地域で安心して暮らしていくためには、何が必要だと考えますか？

◆テーマ3

SOSを発信できない人が、SOSを発信しやすくするためには、どうしたらよいのでしょうか？

できることから始めよう
“オールなかの”の地域包括ケア！

中野区の地域包括ケアは
皆様と一緒に進めてまいります