

いつまでも住み慣れた地域で 安心して暮らしていくために

～みんなで作る地域包括ケアシステム～



宇都宮市では、少子・高齢化が進む中で、高齢者一人ひとりがいきいきと安心して地域で暮らすことができ、「長生きしてよかった」と思えるような社会を目指し、「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。

このパンフレットでは、宇都宮市が目指す「地域包括ケアシステム」の内容と、そのために市民の皆さん一人ひとりに取り組んでいただきたいことについてご紹介します。

宇都宮市

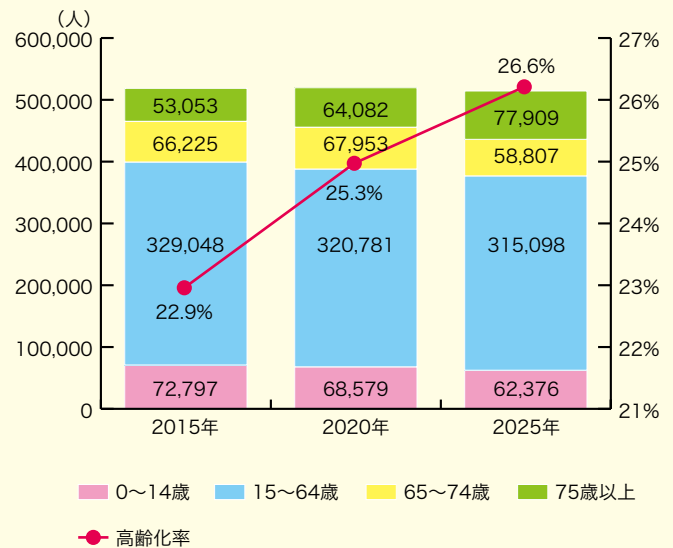
医療や介護が必要となる高齢者は 今後も増え続けていきます

本市の高齢者数は今後も増え続けます

2015年と2025年を比較すると、高齢者（65歳以上の方）が約1万7千人増加し、2025年には高齢化率は26.6%になります。特に、後期高齢者（75歳以上の方）は約5万3千人から約7万8千人へと1.5倍に増加します。

一般的に、75歳以上の方は、75歳未満の方と比べて、医療や介護が必要になる可能性が高く、医療・介護サービスのニーズが増えることが見込まれます。

● 年齢階級別人口と高齢化率

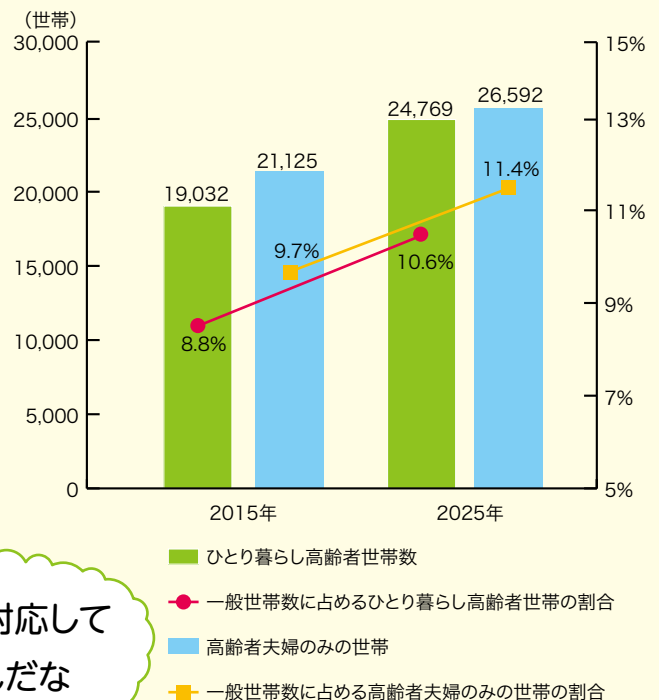


ひとり暮らし高齢者や高齢者夫婦のみの世帯が増えていきます

2015年と2025年を比較すると、ひとり暮らし高齢者世帯は約6千世帯増加し、高齢者夫婦のみの世帯は、約5千世帯増加します。

こうした世帯では、日常生活を送る上で困りごとが生じた際に、周囲からの支援が必要となることが考えられます。

● 高齢世帯数と一般世帯数に占める割合



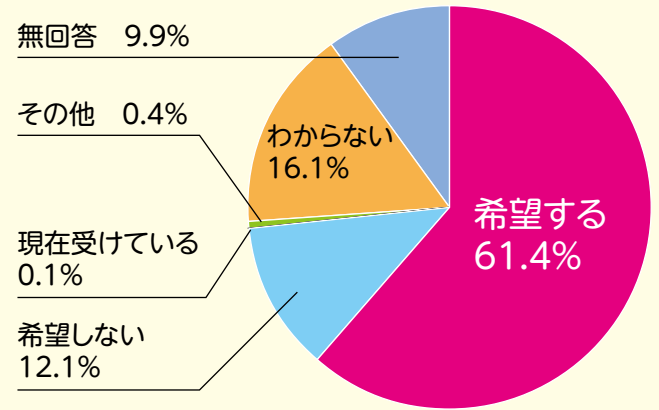
高齢者の増加に対応して
いく必要があるんだな

多くの方は住み慣れた場所で医療や介護を受けることを希望しています

本市に暮らす高齢者に対するアンケート調査では、住み慣れた自宅などで医療や介護を受けることを希望する方が全体の約6割を占めていますが、実際には8割近い方は病院などの医療機関で亡くなられています。

今後、増加が見込まれる医療・介護サービスのニーズに対応しつつ、住み慣れた自宅などで人生の最期まで安心して暮らし続けることができるような仕組みづくりが必要です。

●在宅医療や介護を希望するか



できれば
住み慣れたところで
暮らし続けたいね



こうした課題に対応するため…

宇都宮市では、
高齢者一人ひとりが、いきいきと安心して地域で暮らすことができ、
「長生きしてよかった」と思えるような社会を目指して、
「地域包括ケアシステム」の構築を推進します。

もっと詳しく「地域包括ケアシステム」とは？

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者がいつまでも住み慣れた地域や家庭で自分らしい生活を続けることができるよう、必要となるサービス・支援を包括的に確保する体制のことをいいます。

高齢化が進む中、全国で、行政と関係団体、市民が一体となって、「地域包括ケアシステム」の構築を目指した取組が進められています。



次のページでは、宇都宮市が目指す「地域包括ケアシステム」の具体的な内容についてご紹介します。

高齢者の生活を支える 「地域包括ケアシステム」を構築します

医療

●在宅医療を含む必要な医療資源が確保され、質の高い医療を提供します。

具体的な取組

- 地域のかかりつけ医と専門医療機関の連携促進
- 在宅医療や看取りが行える体制づくり

医療・介

●医療・介を進め、入宅においてビスを提供

具体的な取組

- 在宅での医療・介護サービスの一体的な提供
- 地域包括支援センターへの後方支援体制の整備

生活支援 (地域支え合い)

●地域の支え合い体制を構築し、生活上のニーズに対応した多様なサービスの提供や支援を行います。

具体的な取組

- 地域の支え合いの取組の創出に向けた援助・支援

介護予防 (健康づくり)

●外出しやすい環境を整備するとともに、身近な地域で健康づくりや生きがいが行える体制を整備します。

具体的な取組

- 公共交通における利便性の確保
- 身近な場所で健康づくり等に取り組める場の提供

自分たちに
できることは
何だろう？

関係機関等

地域包括支

ネットワーク型コンパクト

ここがポイント!

「地域包括ケアシステム」を構築するためには、行政などによる医療や介護などの専門的なサービスの体制整備に加え、市民一人ひとりによる介護予防(健康づくり)や、身近な地域における支え合いの取組などが欠かせません。

護連携

護の連携
退院時や在
適切なサー
します。



介護

●利用者の自立支援に向け
て適切なサービスを計画し、質
の高いサービスを提供します。

具体的な取組

- 在宅や施設サービスの確保・充実
- 介護者の負担軽減を図る環境整備



民

住まい

●居住ニーズに応じた住ま
いを確保するとともに、安心・快
適な住環境を整備します。

具体的な取組

- 住宅のバリアフリー化の推進
- サービス付き高齢者向け住宅や軽費老人ホーム等の確保

認知症対策

●認知症の人の意思を尊重
し、住み慣れた地域の良い環境
で自分らしく生活できる社会を
つくります。

具体的な取組

- 認知症の人や家族に対する支援体制の構築
- 認知症に関する正しい知識や理解の普及啓発



市民の皆さんが
普段の生活の中で
取り組める内容を
ピックアップ!

次ページ

援センター

行政

トシティ(NCC)の取組

「地域包括ケアシステム」の構築には、 市民の皆さん一人ひとりの取組が必要です



元気なうちは、健康で長生きするために、生きがいづくりや介護予防（健康づくり）に取り組んだり、地域の支え合いの取組の担い手として参加することが重要です。

また、医療や介護が必要になったときなど、「いざ」というときに備えて準備をしておくことで、自分の希望に沿った生活を送ることにつながります。

健康で生きがいのある生活を送るために…

健康で長生きするためには、元気なときからの取組が重要です。公共交通も活用しながらの積極的な外出や友人との交流、ボランティアや趣味活動など、生きがいのある活動的な生活を心がけましょう。

また、介護予防（健康づくり）は、一人で取り組むよりも、仲間と一緒に取り組むことが効果的です。地域で行われている様々な介護予防の取組に積極的に参加しましょう。



自分らしい方法で社会参加する

■みやシニア活動センター (HP)

みやシニア活動センターは、シニア世代の持つ豊かな知識や経験を活かすことができるよう、「地域デビュー講座」や「シニア講演会」などを開催するほか、まちづくりやボランティアなど様々な関係機関と連携し、多様な情報を提供しています。

みやシニア活動センター ☎028-632-2368



■ボランティアセンター (HP)

ボランティアセンターは、市内の様々なボランティア団体・活動について紹介し、ボランティアに参加してみたい方とのマッチングなどを行っています。また、ボランティア初心者向けの講座なども開催しています。

(社福)宇都宮市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎028-636-1285



介護予防(健康づくり)に取り組む

■介護予防教室(はつらつ教室) **HP**

地区市民センターや公民館などの身近な場所において、運動、栄養、口腔、認知症予防等について学ぶ介護予防教室(はつらつ教室)を開催しています。

各地域包括支援センター ☎は12ページ

■介護予防自主グループ **HP**

はつらつ教室終了後も、引き続き仲間と一緒に楽しく、介護予防のための運動や脳トレなどを実施しています。

現在、市内で約200のグループが活動しています。

各地域包括支援センター ☎は12ページ



■いきいき健康サッカー・自転車・バスケット教室 **HP**

本市をホームタウンとする3つのプロスポーツチーム「栃木SC(サッカー)」「宇都宮ブレックス(バスケットボール)」「宇都宮ブリッツェン(自転車)」の選手とともに、ストレッチやそれぞれのスポーツの特色に合わせた簡単な運動を行い、介護予防について楽しく学ぶことができる教室を開催しています。

日程等の詳細は、「広報うつのみや」などでお知らせします。

高齢福祉課 ☎028-632-2357



活用できる支援策

高齢者の外出や社会参加に活用できる支援策をご紹介します。

■高齢者外出支援事業 **HP**

年度末時点で70歳以上の方を対象に、年度に1回、バス等の乗車に利用できる10,000円分のポイントを地域連携ICカード「totra(トトラ)」内に付与する事業を行っています。

高齢福祉課 ☎028-632-2367



■高齢者等地域活動支援ポイント事業 **HP**

地域貢献活動(60歳以上対象)や健康づくり活動(65歳以上対象)に対してポイントを付与し、貯めたポイントを市の施設利用券や図書カードなどに交換できる事業を行っています。

(社福)宇都宮市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎028-614-8011

みんなで支え合い、安心して生活できる地域をつくるために…

「誰もが気軽に集まり、交流できる居場所」「一人暮らしの高齢者などに対する見守り」「困ったときに助け合える向こう三軒両隣」など、様々な支え合いの取組があることで、誰もが安心して生活できる地域につながります。

地域の支え合いの取組には、市民の皆さん一人ひとりの理解と協力が必要です。地域の困りごとを「我が事」と捉え、自分の得意分野を活かしながら、地域の支え合いの取組の「担い手」として積極的に参加しましょう。



身近な地域での支え合いの取組に参加する

■ふれあい・いきいきサロン (HP)

高齢者や障がい者、子どもなどが身近な場所に気軽に集える居場所として、各地域の集会所や公民館、地域コミュニティセンターなどで「ふれあい・いきいきサロン」を開催しています。

現在、市内に、300を超えるサロンがあり、仲間づくりや生きがいくりの輪を広げたり、参加者の悩みや不安の解消を図ることで、安心して暮らし続けることができる地域社会の構築を目指しています。

(社福)宇都宮市社会福祉協議会 ☎028-636-1215



■福祉協力員活動 (HP)

福祉協力員は、自分たちの「まち」をより良くすることを目的として、地域における日常の見守りや福祉活動への協力など、地域のボランティアとして活動している方々です。

50世帯に1人を目安に、自治会長の推薦に基づき、宇都宮市社会福祉協議会会長が委嘱しています。

健康で思いやりのある方であれば、どなたでも福祉協力員になることができます。ぜひ一緒に活動しましょう。

(社福)宇都宮市社会福祉協議会 ☎028-636-1215



身近な地域での支え合いの取組に参加する(続き)

■老人クラブ活動 **HP**

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主組織です。軽スポーツや健康づくり活動、子どもの見守り活動、一人暮らしの高齢者に対する支援などの友愛活動など、各地域で、会員の持つ豊富な経験やその組織力を活かした活動を行っています。 **宇都宮市老人クラブ連合会** ☎028-634-4950

■生活支援の体制整備(第2層協議体)

高齢者をとりまく課題を把握し、地域住民の力で解決できることを検討する場(第2層協議体)を、おおむね地区連合自治会の圏域ごとに設置し、高齢者の生活支援・介護予防の充実や社会参加を推進するための体制整備を目指します。 **高齢福祉課** ☎028-632-5328



もっと詳しく なぜ地域の支え合いが重要なのでしょうか？

○日常生活上のちょっとした手助けが必要な高齢者は増えていきます。

今後、75歳以上の方を中心とする高齢者の増加や、一人暮らしの高齢者の増加などが見込まれる中、日常生活を過ごす中で、誰かのちょっとした手助けが必要な高齢者が増えることが見込まれています。

こうした中、少子・高齢化や人手不足を背景に、本人や家族による取組、介護保険をはじめとする公的なサービスによる取組に加え、「地域の支え合い」による取組がますます重要となっていきます。

○誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。

今、各地域において、「地域でできることは地域の支え合いで解決しよう」と、居場所づくりや見守り活動など、様々な取組が行われています。

地域に住む様々な方が、それぞれの得意分野を活かしながら、できる範囲で協力し合うことで、地域の支え合いが生まれ、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。

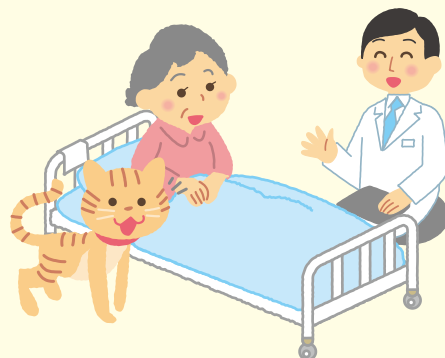
自分のできる範囲で支え合いに参加することが大切ね



住み慣れた地域で医療や介護を受けながら生活するために…

誰しも、病気になったり、介護が必要になったりすることがあるかもしれません。また、年齢を重ねると、認知症になる可能性も高まります。

このようなときに、住み慣れた地域で、自分の希望に沿った生活を送るためには、相談窓口や利用できるサービスを知っておくなど、「いざ」というときに備えて準備しておくことが重要です。



在宅での療養生活について学ぶ、備える

■在宅療養に関するパンフレット (HP)

医療機関に通院できなくなっても、住み慣れた家や施設などで、在宅医(在宅医療を行う医師)や訪問看護師、ホームヘルパーなどに訪問してもらい、医療と介護を受けることを在宅療養といいます。

在宅療養を始める上で知っていただきたいことや注意していただきたいことなどをパンフレットにまとめました。

パンフレットは、高齢福祉課や、各地区市民センター、出張所で配布するほか、市ホームページにも掲載しています。

高齢福祉課 ☎028-632-5328



■介護保険の手引き

介護保険の仕組みや、サービス利用の手順、利用できるサービスの内容などについて分かりやすくまとめた手引きを作成しています。

手引きは、高齢福祉課や、各地区市民センター、出張所で配布しています。

高齢福祉課 ☎028-632-2904

■リビング・ウィルカード (HP)

がんの末期等、現在の医療では死が避けられない状況になったときなどに、自分はどのような医療を受けたいのかなどについてあらかじめ意思表示することを「リビング・ウィル(生前の意思表示)」といいます。

このリビング・ウィルについて記載するカードを高齢福祉課で配布しています。

高齢福祉課 ☎028-632-5328



HP :このマークのある取組については、宇都宮市、又は関係団体のホームページでより詳しい内容などをご覧いただけます。

認知症について学ぶ、相談する

■認知症サポーター養成講座 **HP**

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったために様々な障がいが起こり、生活する上で支障が出てきます。

認知症を理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」の養成を進めており、自治会、地区社会福祉協議会などの地域団体、学校、職場などに養成のための講師を派遣しています(無料)。**高齢福祉課 ☎028-632-2332**



■認知症の方と家族のための電話相談 **HP**

認知症に関する電話相談を行っています。毎週月～金曜日午後1時半～午後4時のほか、若年性(65歳未満の方の)認知症に関する相談を毎週土曜日午後1時半～午後4時に行っています。

認知症の方と家族のための電話相談 ☎028-627-1122

■オレンジサロン **HP**

認知症の人やその家族、地域の住民、専門職などが気軽に集い、相互の情報交換を行うほか、認知症の症状や対応する介護サービス等の情報提供、介護者の心の負担軽減を図る相談支援などを行う「オレンジサロン」を市内3か所に設置しています。

(公社)認知症の人と家族の会栃木県支部 ☎028-666-5166



もっと詳しく 宇都宮市では「にっこり安心プラン」を策定しました! **HP**



高齢者が住み慣れた地域で、健康で生きがいを持ち、安心して自立した生活を送ることができる、笑顔あふれる長寿社会を実現するため、本市が取り組む様々な施策・事業や地域包括ケアシステムの将来像などを盛り込んだにっこり安心プラン「第9次高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画」(地域包括ケア計画)を令和3年3月に策定しました。

計画は、高齢福祉課、行政情報センター(市役所1階)、各地区市民センター、出張所で配布するほか、市ホームページにも掲載しています。

高齢福祉課 ☎028-632-2903

身近な高齢者の総合相談窓口

高齢者の皆さんを、介護・福祉・健康など様々な面から総合的に支えていく機関として、25か所の地域包括支援センターを設置しています。ご相談は、電話やセンターの窓口で受け付けるほか、ご自宅へも訪問します。

担当地区	名称	所在地	電話番号
中央、築瀬、城東	地域包括支援センター御本丸	中央1-5-12見木ビル	651-4777
陽南、宮の原、西原	地域包括支援センターようなん	陽南4-6-34	658-2125
昭和、戸祭	地域包括支援センターきよすみ	星が丘1-7-38	622-2243
今泉、錦、東	地域包括支援センター今泉・陽北	今泉3-13-1喜多川マンション1階	616-1780
西、桜	地域包括支援センターさくら西	西2-1-7	610-7370
御幸、御幸ヶ原、平石	鬼怒地域包括支援センター	御幸町77森崎ビル	683-2230
清原	地域包括支援センター清原	鑑山町1983	667-8222
瑞穂野	地域包括支援センター瑞穂野	上桑島町1476-2	656-9677
峰、泉が丘	地域包括支援センター峰・泉が丘	東今泉2-1-1	613-5500
石井、陽東	地域包括支援センター石井・陽東	石井町2580-1	660-1414
横川	よこかわ地域包括支援センター	屋板町578-504	657-7234
雀宮(東部)	地域包括支援センター雀宮	南高砂町11-17	655-7080
雀宮(西部)、五代若松原	地域包括支援センター雀宮・五代若松原	針ヶ谷町655	688-3371
緑が丘、陽光	緑が丘・陽光地域包括支援センター	双葉1-13-56	684-3328
姿川(北部)、富士見、明保	地域包括支援センター砥上	砥上町54-1	647-3294
姿川(南部)	姿川南部地域包括支援センター	幕田町1456-1	654-2281
国本	くにもと地域包括支援センター	宝木本町2141	666-2211
細谷・上戸祭、宝木	地域包括支援センター細谷・宝木	細谷町486-7	902-4170
富屋、篠井	富屋・篠井地域包括支援センター	徳次郎町65-8	665-7772
城山	城山地域包括支援センター	田野町666-2	652-8124
豊郷	地域包括支援センター豊郷	川俣町900-2	616-1237
河内(古里中学校区)	地域包括支援センターかわち	白沢町771	673-8941
河内(田原中学校区)	田原地域包括支援センター	上田原町346-18	672-4811
河内(河内中学校区)	地域包括支援センター奈坪	下岡本町1987-1	671-2202
上河内	上河内地域包括支援センター	中里町218-1	674-7222

発行

事務局：宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進室
〒320-8540 栃木県宇都宮市旭1丁目1番5号
TEL 028-632-5328 FAX 028-632-3040

発行年月 令和3(2021)年4月

