



北区介護予防・日常生活支援総合事業について

平成28年8月24日

北区健康福祉部

介護予防・日常生活支援担当課

少しずつ、 いい顔になる

高齢者の現状

◆平成28年1月1日現在

- 総人口 341,252人
- 高齢者人口 (65歳以上) 87,188人 (25.6%)
- 後期高齢者人口 (75歳以上) 43,096人 (12.6%)

➤ 高齢化率は23区で1番高い。

【2位：足立区 24.5% 3位：葛飾区24.4%】

➤ 前期高齢者と後期高齢者は半々になっている。

➤ 一人暮らし高齢者が増えている。(31,266人 高齢者の35.9%)

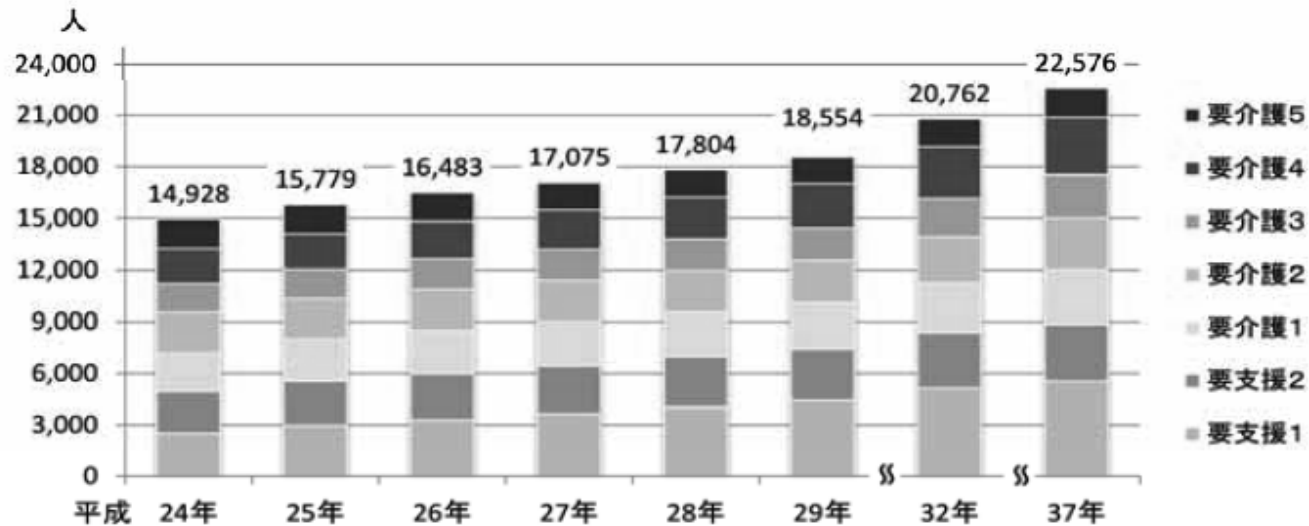
➤ 高齢化率の高い地区 桐ヶ丘 高齢化率 57.1% (3,491人)

(後期高齢者は2,157人 35.3%)

◆参考：平成7年1月1日

- 総人口 331,613人
- 高齢者人口 52,601人 (15.9%)
- 後期高齢者人口 20,314人 (6.1%)

図表 要介護(要支援)認定者の推移



単位:人

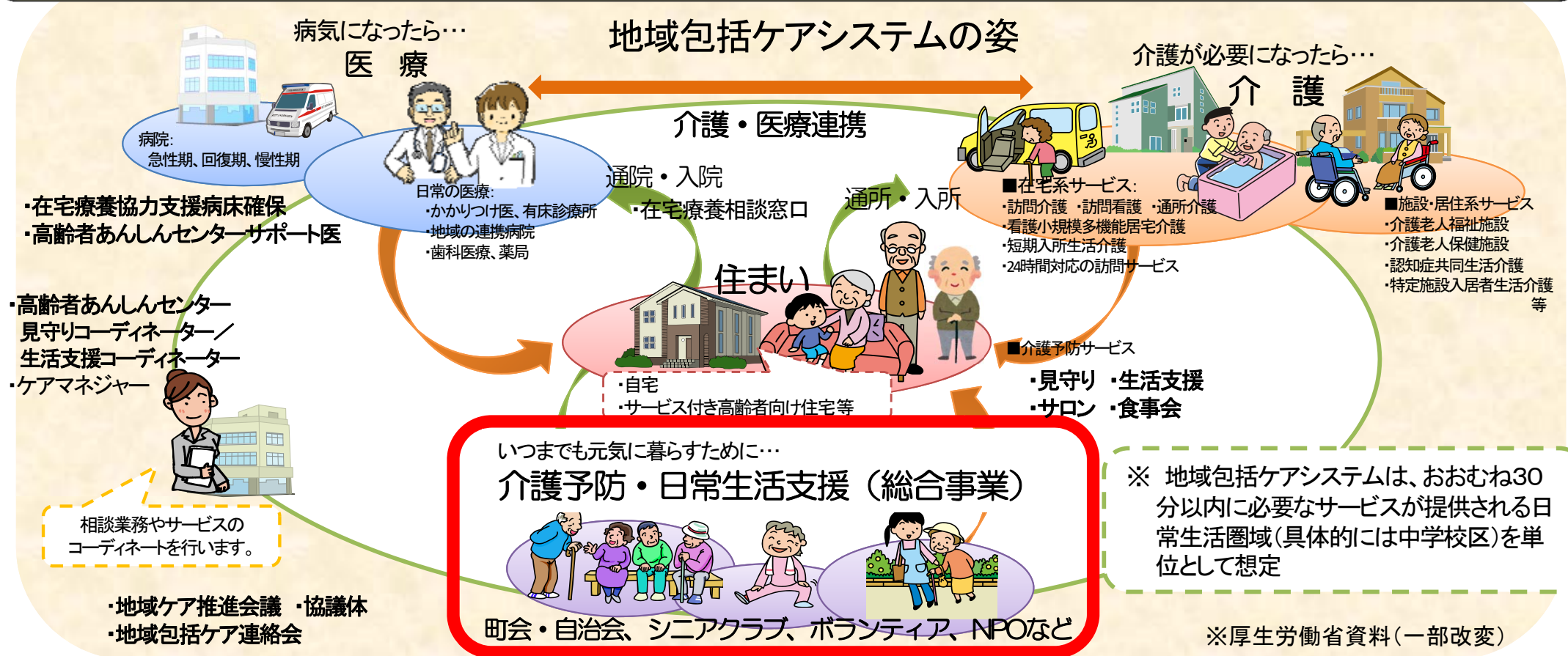
	実績値			推計値				
	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成32年	平成37年
要支援1	2,505	2,969	3,301	3,651	4,018	4,409	5,132	5,532
要支援2	2,431	2,570	2,678	2,783	2,881	2,975	3,220	3,294
要介護1	2,209	2,438	2,508	2,563	2,631	2,697	2,897	3,182
要介護2	2,373	2,344	2,382	2,393	2,429	2,463	2,692	2,979
要介護3	1,688	1,727	1,775	1,801	1,854	1,915	2,219	2,546
要介護4	2,033	2,052	2,180	2,275	2,414	2,558	3,001	3,303
要介護5	1,689	1,679	1,659	1,609	1,577	1,537	1,601	1,740
合計	14,928	15,779	16,483	17,075	17,804	18,554	20,762	22,576

※数値は各年10月1日現在の実績値及び推計値。

地域包括ケアシステムの構築について

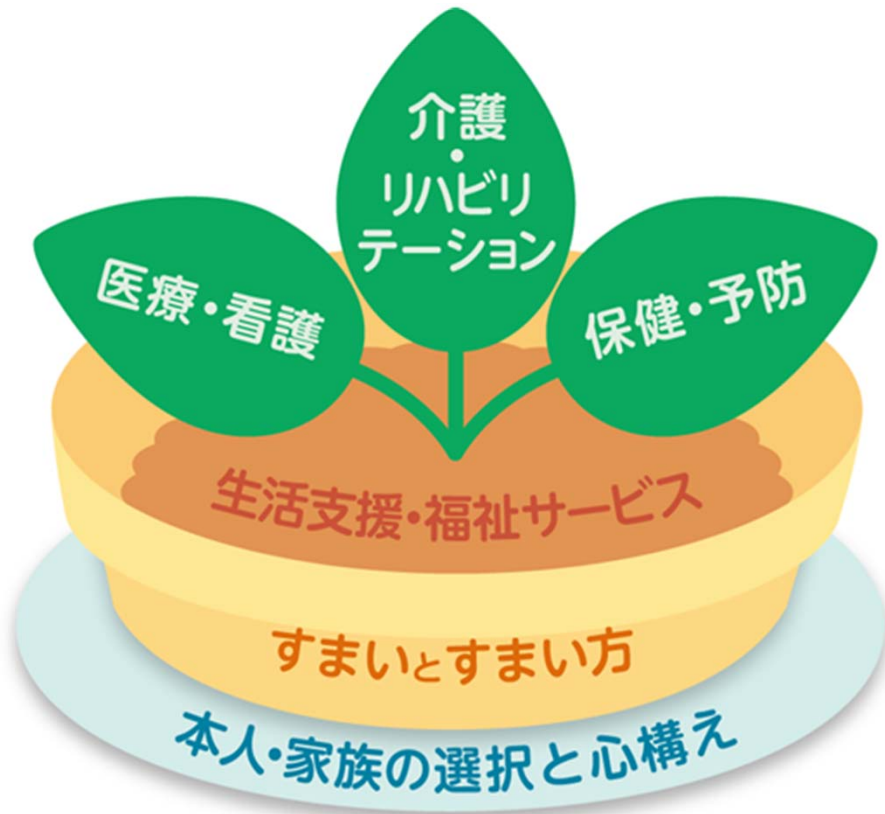
(北区の将来像イメージ)

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、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・生活支援が一体的に提供される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差。**
- 地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、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。**



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。
- 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。



自助：
・ 介護保険・医療保険の自己負担部分
・ 市場サービスの購入
・ 自身や家族による対応

互助：
・ 費用負担が制度的に保障されていないボランティアなどの支援、地域住民の取組み

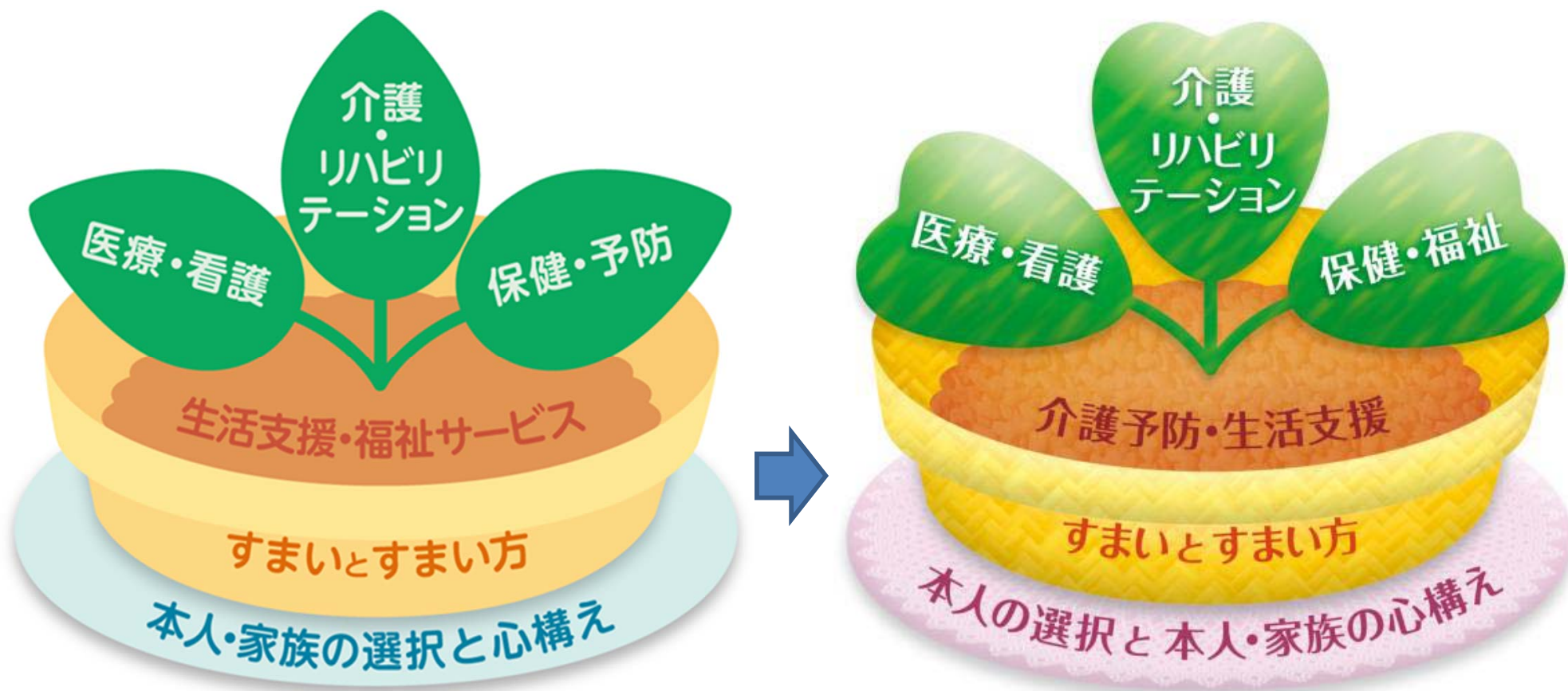
共助：
・ 介護保険・医療保険制度による給付

公助：
・ 介護保険・医療保険の公費（税金）部分
・ 自治体等が提供するサービス

地域包括ケア研究会「地域包括ケアシステムの構築における今後の検討のための論点」(平成25年3月)より

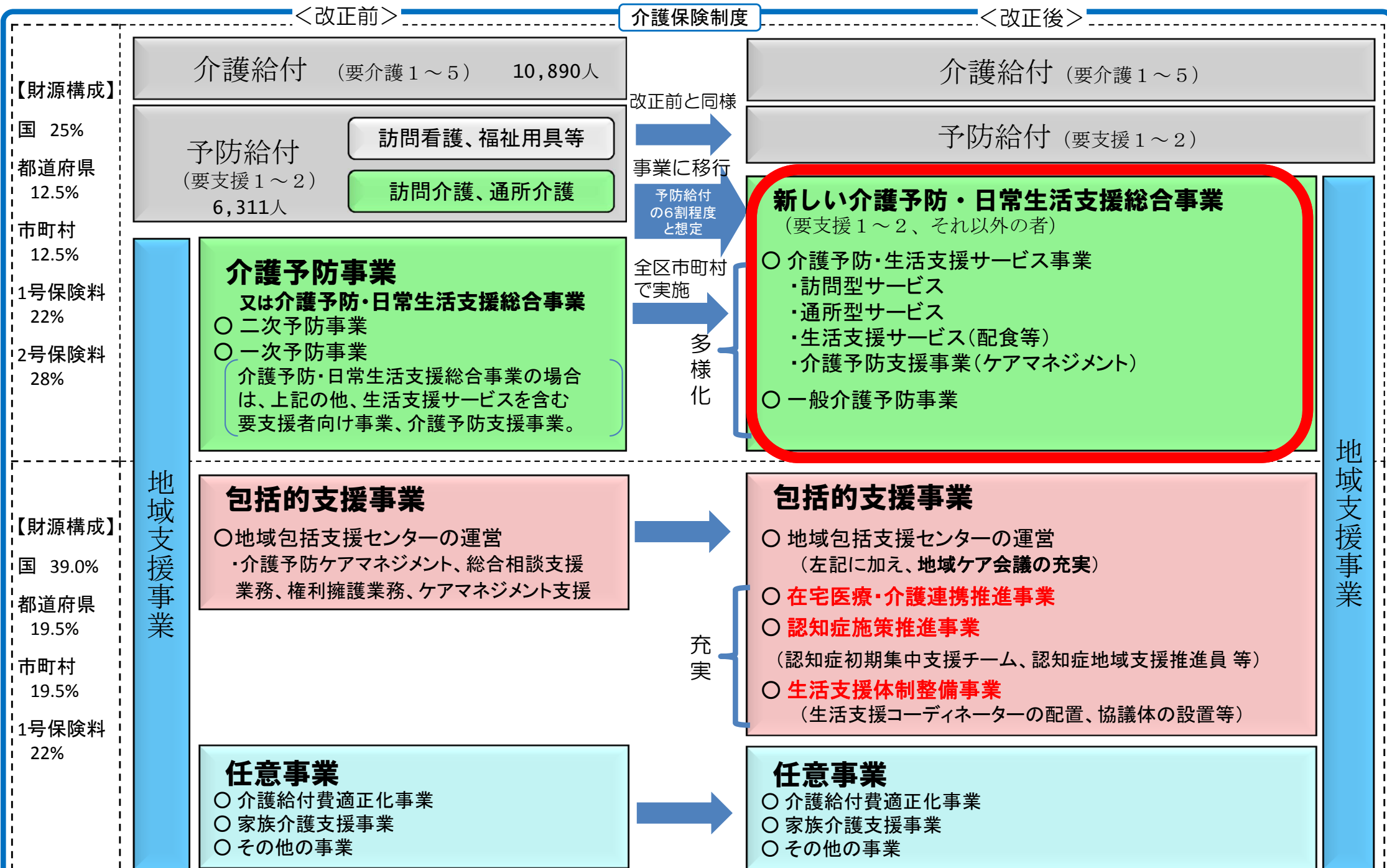
2040年に向けた 地域包括ケアシステムの展望 〈進化する地域包括ケアシステムの「植木鉢」〉

平成27年度 地域包括ケア研究会報告書より



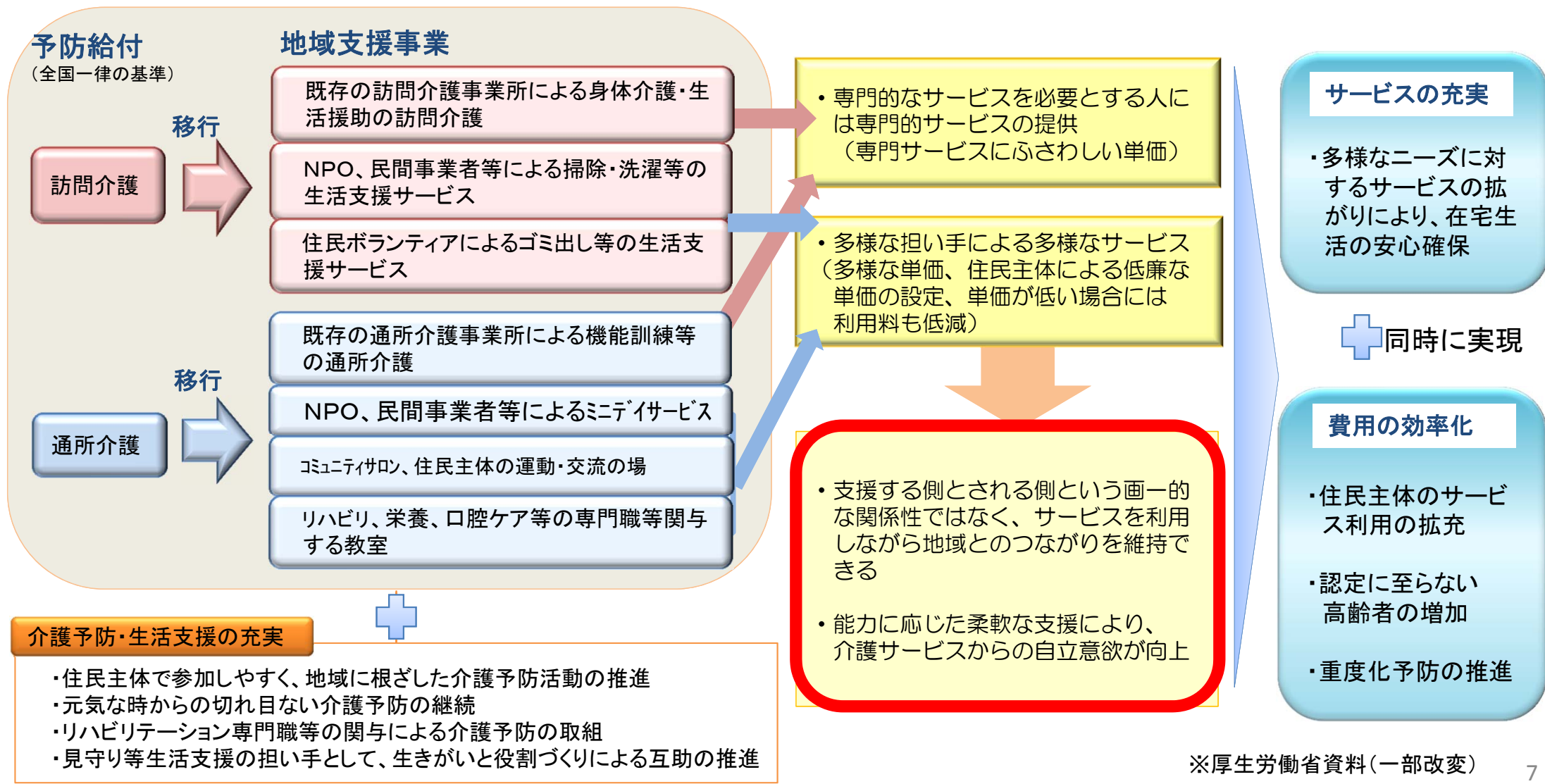
介護保険制度の全体像

人数は27年11月末日時点の数値を参考掲載



介護保険制度改革の目的(予防給付の見直しと生活支援サービスの充実)

- 予防給付のうち訪問介護・通所介護について、市町村が地域の実情に応じた取組ができる介護保険制度の地域支援事業へ移行(29年度末まで)。財源構成は給付と同じ(国、都道府県、市町村、1号保険料、2号保険料)。
- 既存の介護事業所による既存のサービスに加えて、NPO、民間企業、ボランティアなど地域の多様な主体を活用して高齢者を支援。高齢者は支え手側に回ることも。



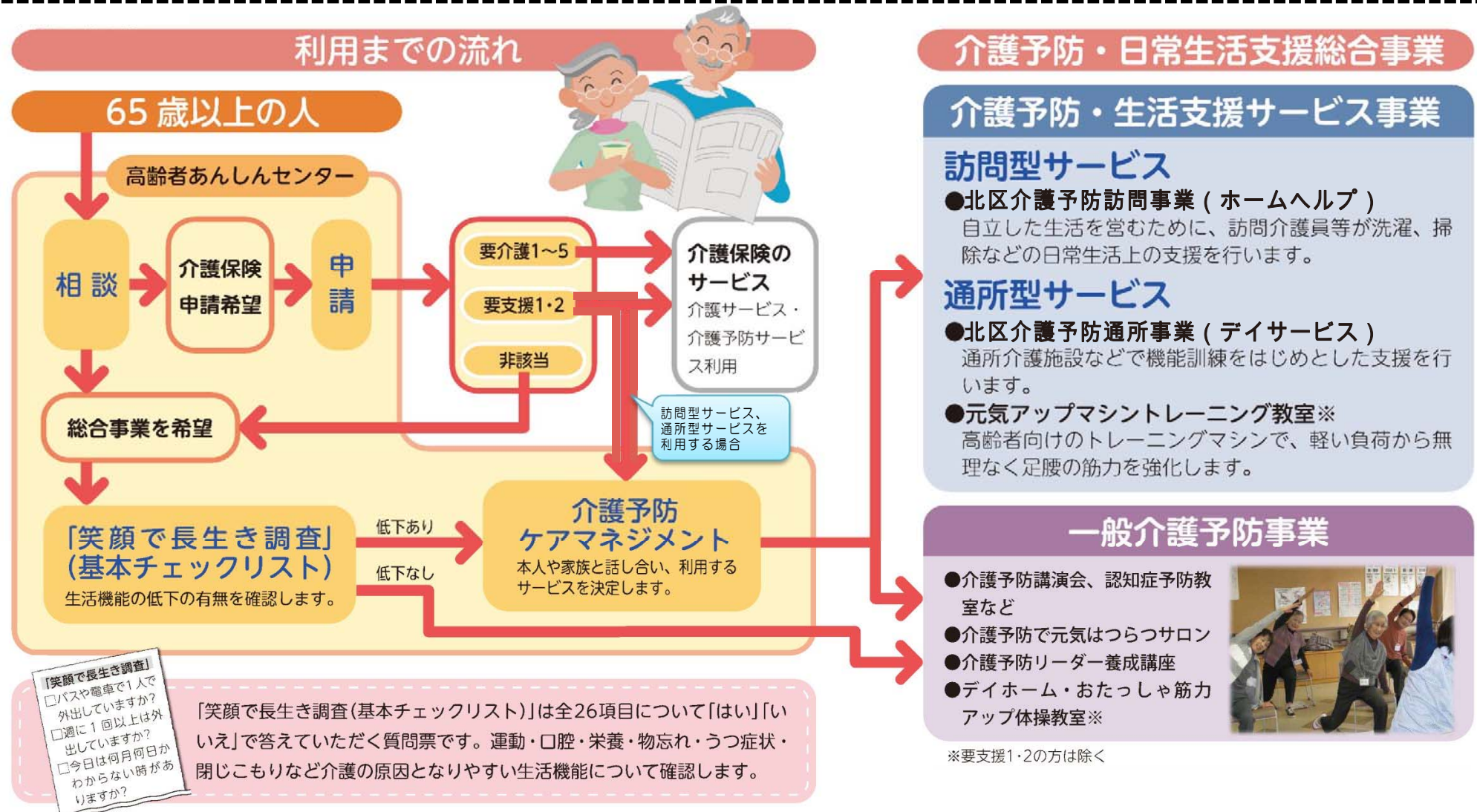
北区の基本的考え方

北区では、地域包括ケアシステムの構築に向け、次の基本的な考え方に基づいて総合事業を実施していきます。

- ◆ 高齢者が自身の能力を最大限活かしつつ、住み慣れた地域で、いつまでも安心して日常生活を営むことができるよう、自立に向けた支援を行う。
- ◆ NPO法人・民間企業・ボランティアなど地域の多様な主体を活用して高齢者を支える地域の支え合い体制づくりを推進する。

サービス利用の流れ(概要)

- ◎介護保険法が改正され、今まで全国一律に提供されていた介護予防給付のうち、介護予防訪問介護（ホームヘルプ）と介護予防通所介護（デイサービス）が区へ移管され、3/1以降の新たな認定有効期間開始日より介護予防・日常生活支援総合事業の「北区介護予防訪問事業」と「北区介護予防通所事業」になります。
- ◎新しい制度に変わっても、引き続き、今までと同じ認定更新手続きで、必要なサービスを利用することができます（第2号被保険者を含む）。
- ◎高齢者あんしんセンター窓口に来所可能な要支援1の方は、認定更新の手続を行わなくても、「笑顔で長生き調査（基本チェックリスト）」で生活機能の低下が認められた場合は、必要なサービスを利用可能です（3月～）。



おたっしゃ事業のご案内

体の機能を高めるための教室です。
「おたっしゃ教室」と「デイホーム」があります。



「おたっしゃ教室」

教室が終わってからも仲間と運動を続けられる自主グループ作りをめざして、運動指導員や看護師などの専門のスタッフが指導します。

介護予防リーダーやさくら体操指導員、理学療法士などがサポートすることもあります。

年間2クール実施しています。

～北区：地域づくりによる介護予防～

あなたもわたしも元気で暮らせるまちづくり

北区は、現在、4人に1人以上が高齢者となり、介護や医療などの支援を必要とする高齢者の増加を見据えた取り組みが求められています。

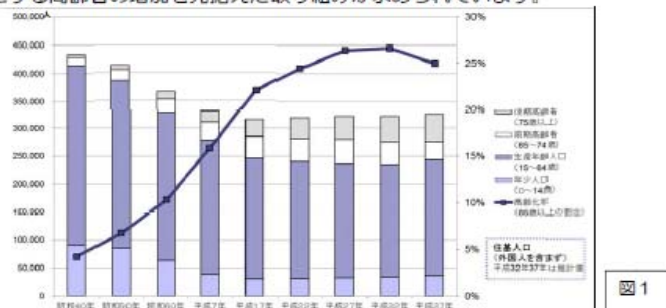


図1

(図1 北区の高齢者人口・高齢化率)

そこで、第6期介護保険事業計画【平成27年度～29年度】では、介護サービスの利用者が、在宅サービスを中心に着実に増加している中で、在宅での生活が継続できるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが一体的に提供される「地域包括ケアシステム」を着実に構築していきます。

(図2 地域包括ケアシステムにおける「5つの構成要素」)



図2

出典：平成25年3月 地域包括ケア研究報告書より

いつまでも、笑顔で長生き！できる介護予防

住みなれた地域でいきいきと、楽しく暮らし続けていくために必要なことは？

週1回以上は運動を続けることが大切！

自分で歩いて、好きなところに行きたい。健康で足腰しゃっきり、が一番だね。

近所の方も一緒に体操できたら、みんなで元気になれるし、顔見知りが増えて安心して暮らせるわ！



健康長寿のためのからだづくりとは？

ルーの法則



身体（筋肉）の機能は
使わなければ退化する
使いすぎたら破壊する
適度に使えば発達する

体力低下が気になっていましたが、教室に通うとからだがかたくなりました。

社会参加で減らそう！転倒、認知症、うつリスク

身近な場所で仲間と集まって運動を続けることで、こんな効果が！

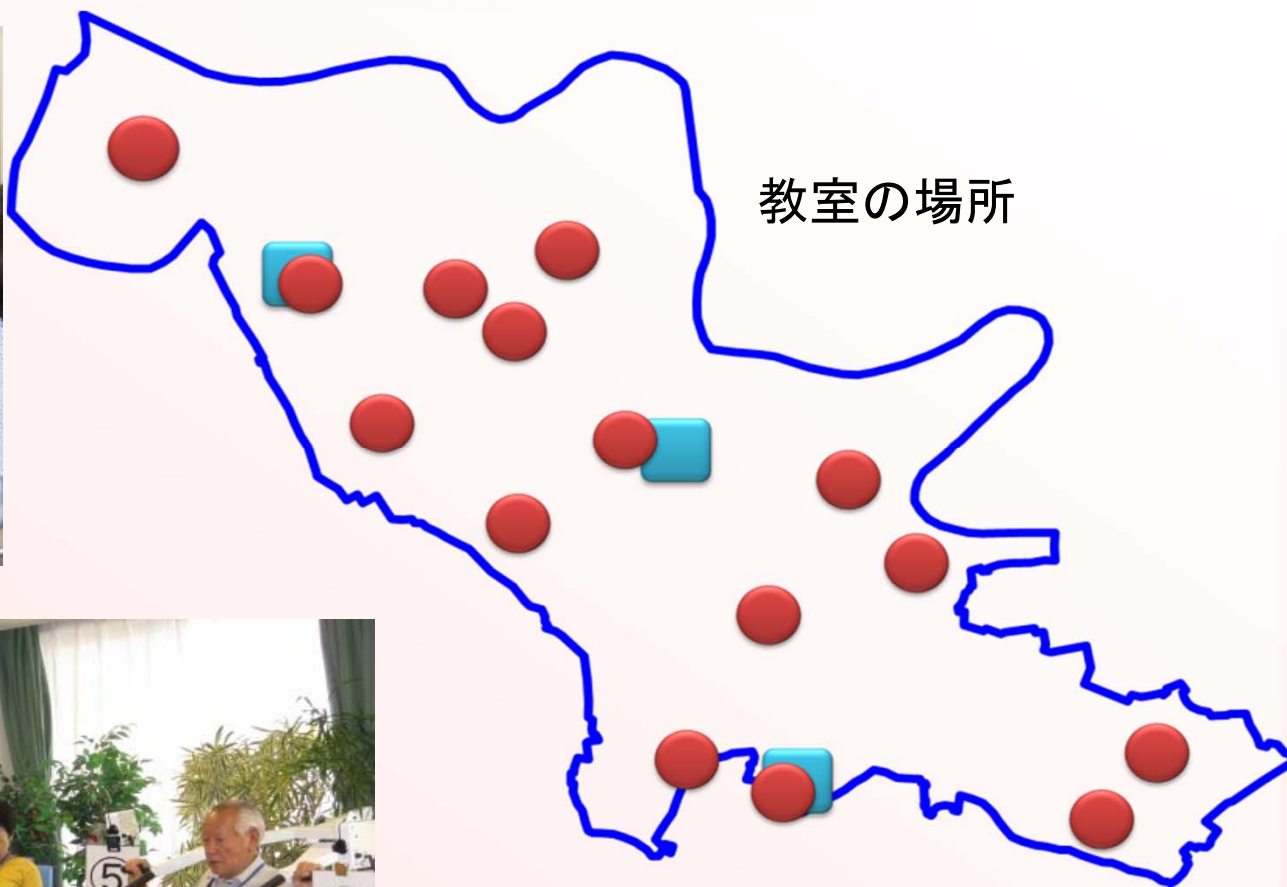
- スポーツ、ボランティア、趣味のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつのリスクが低いことが最近わかってきました。
- 社会参加・社会的役割を持つことが、生きがいや介護予防につながる事がわかってきました。（互助の推進）
- 顔見知りの方から声をかけることで、閉じこもりがちの方も参加でき、地域ぐるみで元気なまちになります。ご近所の交流も活発化し、一人暮らしの方も安心して暮らせます。

週1回は仲間と集まり体操を続けましょう

介護予防教室や講座などで、運動や自主グループの立ち上げのためのプログラムを学びましょう。



東京都北区健康福祉部



- 凡例
- 筋力アップ体操教室
 - マシントレーニング教室

「おたっしや教室」の種類

おたっしや筋力アップ体操教室

筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます。お近くの会場で学べます。

「笑顔で長生き調査」で生活機能の低下がある方が優先利用できます。



◆ 週1回 1回 90分 ◆ 5か月間 (20回) ◆ 利用料 2,000円 (一括払いです)

元気アップマシントレーニング教室

トレーニングマシンを使い、軽い負荷から、無理なく足腰の筋力を強化します。

「笑顔で長生き調査」で生活機能の低下がある方のみ利用ができます。



◆ 週2回 1回90分 ◆ 5か月間 (40回) ◆ 利用料 4,000円 (一括払いです)

「デイホーム」まだまだチャレンジ!!

自分らしくいきいきと元気に暮らす! デイホームで若返りませんか?

毎週1~2回通える教室です。

筋力アップ体操を中心に健康的な身体づくりを目指しましょう!

送迎が必要な方は、送迎バスを無料で利用できます。

「笑顔で長生き調査」で、生活機能低下がある方のみ利用ができます。



施設	桐ヶ丘デイホーム	滝野川東デイホーム
所在地	桐ヶ丘 1-6-2-101	滝野川 1-46-7 滝野川東区民センター 2階
費用	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用料：400円（午前中のみの場合は300円） ※所得により減額または免除の制度があります。 ● 昼食費：1食 380円+お茶代等 40円 	

- ふれあい交流サロン
- オレンジカフェ（認知症カフェ）
- 町会・自治会、ボランティア団体などが行っているサロン、交流の場

など

- 介護予防リーダー養成講座
- 認知症サポーター養成講座
- シルバー人材センター、社会福祉協議会、
NPOボランティアあびらざ、健康づくりの講習会

などなど

「私もあなたも元気過ごすためのお手伝い」
～地域の皆さんが元気で過ごすために、介護予防活動を
学び広げます。～

- 介護予防、認知症、介護予防の運動、栄養、口腔ケア、地域の資源等について学びます。
- 実際に介護予防リーダーとして活動している方との交流もあります。



介護予防リーダー養成講座修了生（8期生）

介護予防リーダーの活動は？

- 高齢者あんしんセンターを中心とした介護予防活動（サロン等）へ参加したり、お手伝いをします。
- おたっしゃ教室で自主グループを立ち上げる際の支援をします。
- 町の中で介護予防の活動をします。



認知症サポーター養成講座

「認知症サポーターとは？」

現在、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症の人、または予備軍であると言われ、認知症は誰でもなる可能性がある病気となりました。

このような状況から、平成17年より「認知症サポーター」を養成する「認知症サポーター養成講座」が各高齢者あんしんセンターで開催されています。

「認知症サポーター」とは、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り支えるサポーターです。認知症の方がその人らしく地域で安心して生活していけるような街づくりのために、ちょっとした気遣いや声かけができるように知識を身に付けます。

北区ではこれまでに1万5,000人以上がサポーターになっています。仲良しグループでも、10人集まれば開催できますよ！



北区認知症支援キャラクター
「こんちゃん」

さあ、あなたもサポーターになりませんか？

対象：区内に在住・在勤・在学の団体やグループなど

（1団体10名以上）

内容：教材を使用し、1時間半程度の講座を実施します。

受講者にはオレンジリングを差し上げます。

北区高齢者 いきいきサポーター制度



65歳以上の方々がボランティア活動を通じてより元気になることを目的とした制度です。
いきいきサポーターになって、ボランティア活動をしませんか？

制度の内容

ボランティア活動をしてスタンプをためた方に交付金をお渡しします。
スタンプの対象は、いきいきサポーター受入施設でのボランティア活動です。

活動

お話し相手、洗濯物の整理、歌や踊りなどの特技披露、お茶出し、庭の手入れ、レクリエーションの手伝い、囲碁・将棋のお相手など

対象者

北区在住の
満65歳以上の方
(介護保険第1号被保険者)
登録が必要です



まずは
登録説明会に
ご参加ください