

横浜型  
地域包括ケアシステム  
の構築に向けた



# 西区 アクション プラン



2022年3月 発行





## 目次

<b>1 策定の趣旨</b> .....	1
<b>2 にこまちプラン (西区地域福祉保健計画)との関係</b> .....	2
<b>3 西区の特色</b> .....	3
<b>4 主な課題と重点取組</b> .....	7
<b>5 分野別の目指す姿、 現状と課題、実現に向けた取組</b> .....	9
■在宅医療・介護連携	
■生活支援や社会参加の充実	
■健康づくり・介護予防	
■認知症対策	

# 策定の趣旨

高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けるためには、介護・医療・介護予防・生活支援・住まいが一体的に提供される、包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築が必要です。

横浜市では、団塊の世代の方々が全て75歳を超える2025年を見据え、地域包括ケアシステムをどのように構築していくのかを示した「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた行動指針」を2016年度に策定しました。

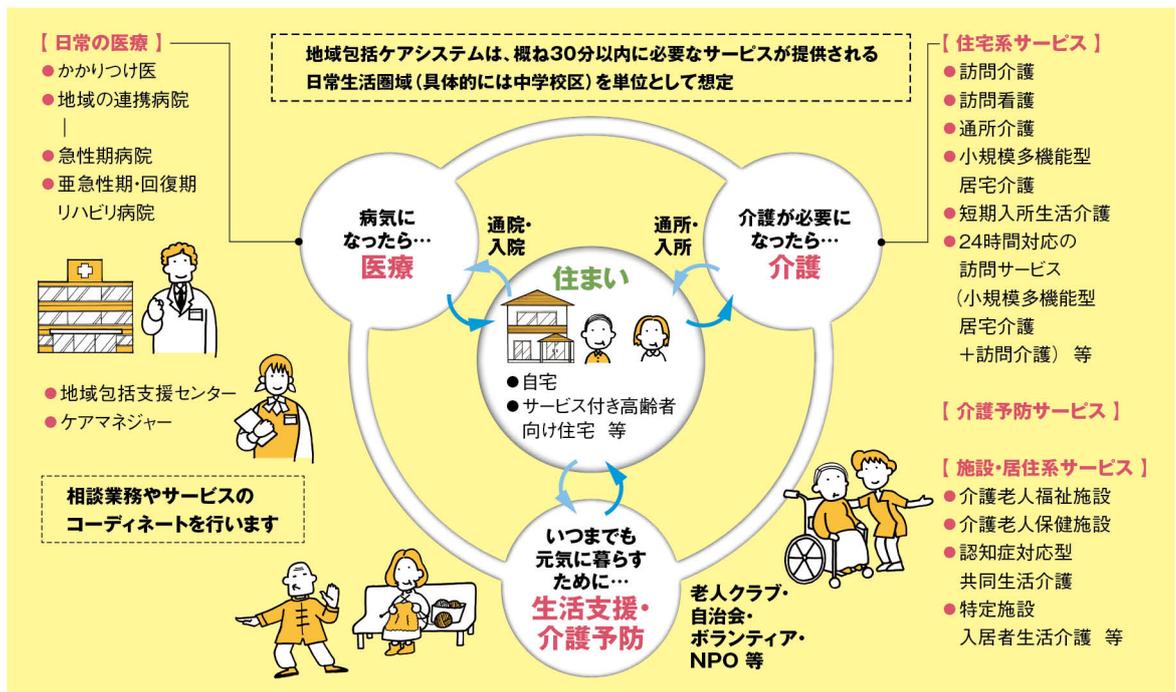
西区ではこの市版行動指針を受け、2017年度(平成29年度)から地域特性に応じた地域包括ケアの実現に向けて、介護・医療・介護予防など、幅広い分野にわたる多くの関係者が、組織や職種を超えて連携し、同一の目標に向かって取り組んでいけるよう、指針を策定して取組を進めてきました。2021年度からは、名称も「横浜型地域包括ケアシステム構築に向けた西区アクションプラン」(以下アクションプラン)へ変更して、取組をすすめています。

また、区のレベルで地域包括ケアシステムを推進していく分野である「在宅医療・介護連携」「生活支援・社会参加の充実」「健康づくり・介護予防」「認知症対策」は、にこまちプラン(西区地域福祉保健計画)の取組にも掲載されており、これまでも地域の皆様とともに推進してきました。アクションプランは、これらの分野を区社協、地域ケアプラザ、専門職の関係機関・団体および区役所が目標を共有するとともに、それぞれの取組を明確にし、連携しながら推進するための道しるべとなります。本アクションプランの期間は2025年までとしていますが、国や横浜市の動向、社会情勢、西区のさまざまな状況の変化に合わせて、今後も必要に応じて改定します。

このアクションプランの推進を通して、区域における関係者がより一層連携しながら、高齢者が住み慣れた地域で、にこやかにしあわせに暮らし続けられる西区を目指します。

## ■ 地域包括ケアシステムとは

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために、介護、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。



# 2

## にこまちプラン（西区地域福祉保健計画）との関係

### ■にこまちプランと一体的に進める西区地域包括ケアシステムの構築

#### ・・・ にこまちプラン ・・・

#### 基本 理念

西区に住む私たちは、住み慣れたまちで、誰もがにこやかに、しあわせに、いきいきとくらし続けることを目指します。

そのために、自分たちでできることは自分たちで行い、人々がつながり、みんながともに支えあうまちをつくります。

#### 方向性

1. 地域のつながり・新たな地域福祉の担い手を広げます。
2. 地域のみんなで支え合い、課題解決ができる地域づくりを進めます。
3. あらゆる世代や生活形態にあわせて情報が届く取組を広げます。

### 地域包括ケアシステムの構築

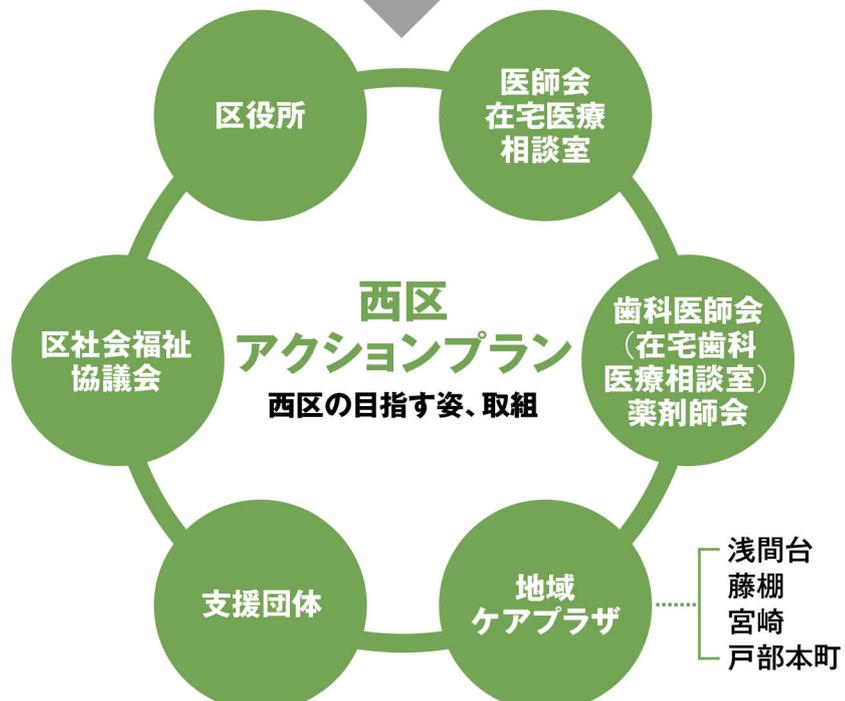
高齢者一人ひとりが、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられるよう、包括的な支援・サービスが提供される体制を築きます。

在宅医療・  
介護連携

生活支援や  
社会参加の  
充実

健康づくり・  
介護予防

認知症  
対策



# 3

## 西区の特色

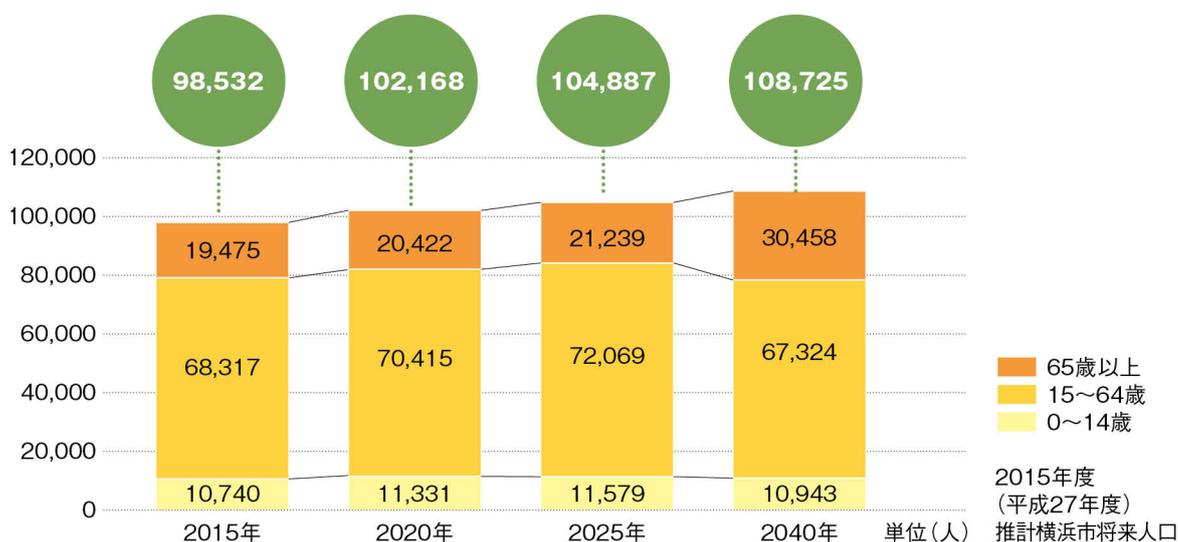
### ■概況

西区は市内18区中、最も小さい区で、鉄道を挟み北部方面・南部方面・みなとみらい21地区の3つのエリアに分かれています。北部・南部方面は山坂が多く、下町情緒があふれ、みなとみらい21地区は商業・観光施設が多く発展を続けています。

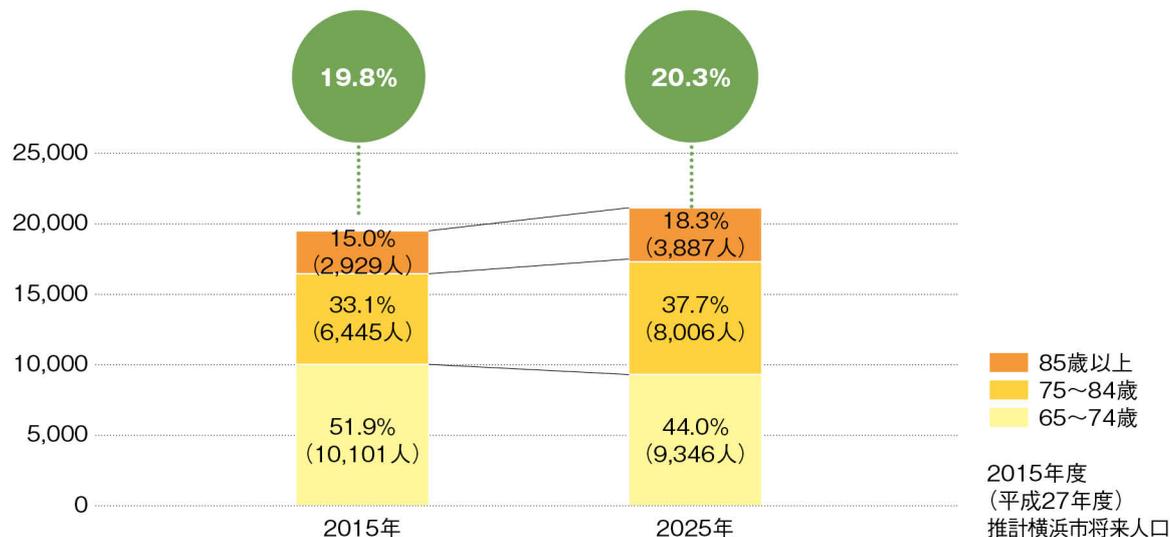
横浜駅周辺やみなとみらい21地区など、交通の便の良い場所へのマンション開発が進んだこともあり、区の人口は増加傾向が続いています。高齢化率は18区中2番目に低い一方で、山坂が多く、住宅が密集している南部方面において、高齢化が進んでいます。

### ■高齢者・住まいの状況

#### ●将来推計人口

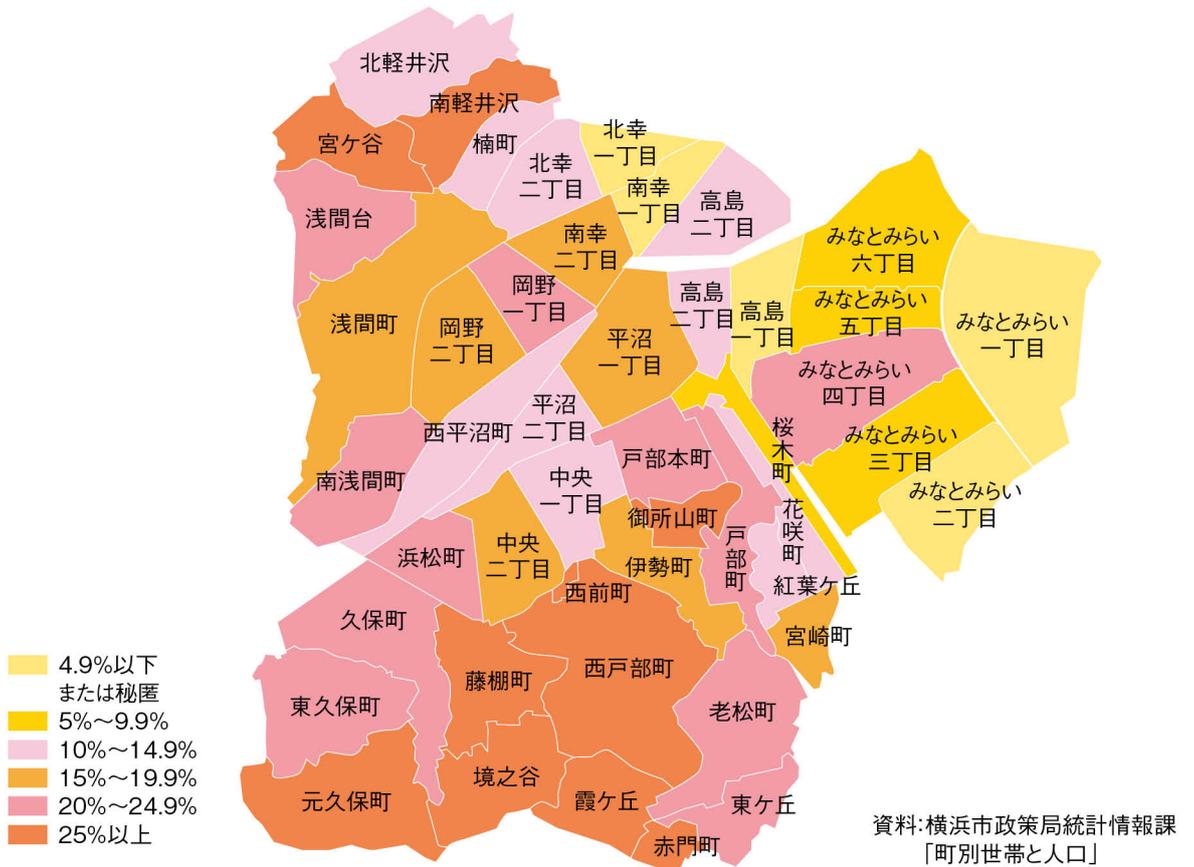


#### ●高齢化率と高齢者の将来推計



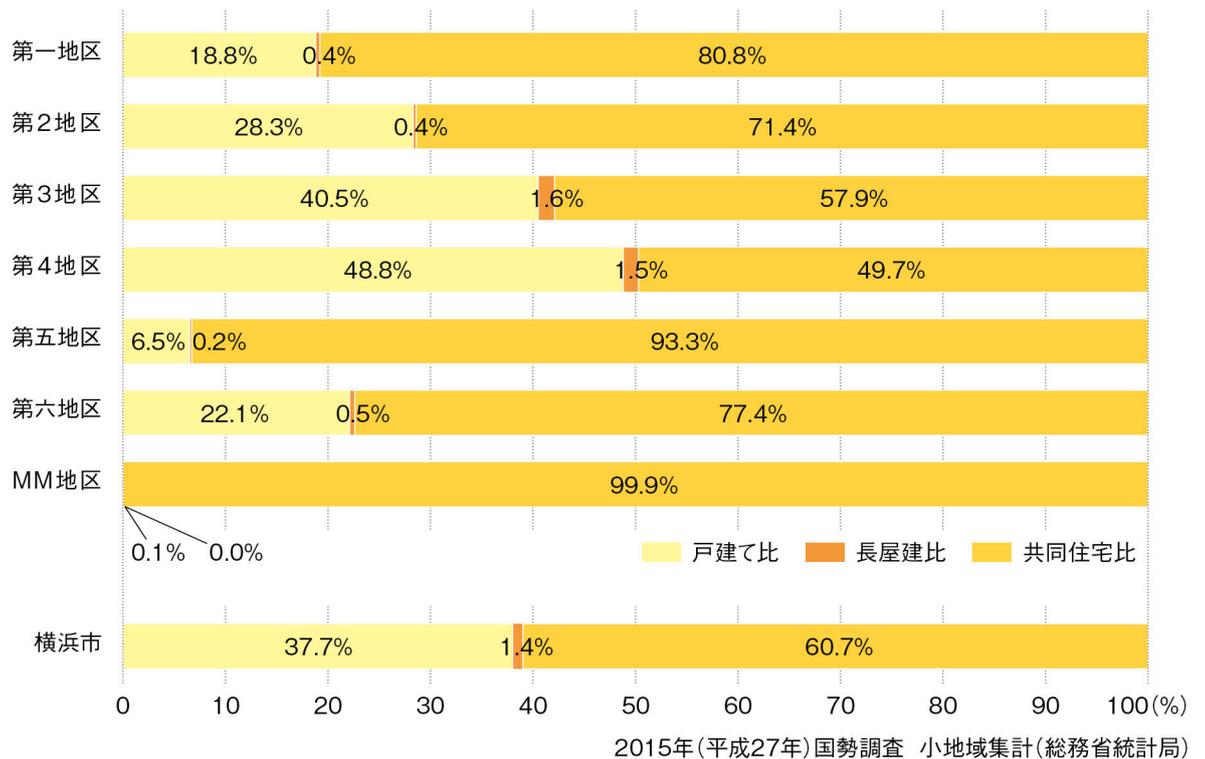
横浜市全体の人口のピークは2019年と推計されていますが、西区の人口は引き続き増加すると見込まれます。また、高齢化率は高い状況のまま推移し、後期高齢者（特に85歳以上の人口）が増え続けることから認知症の方や在宅医療を利用する高齢者の増加が見込まれます。

●町別高齢化率 (2020年9月30日現在)



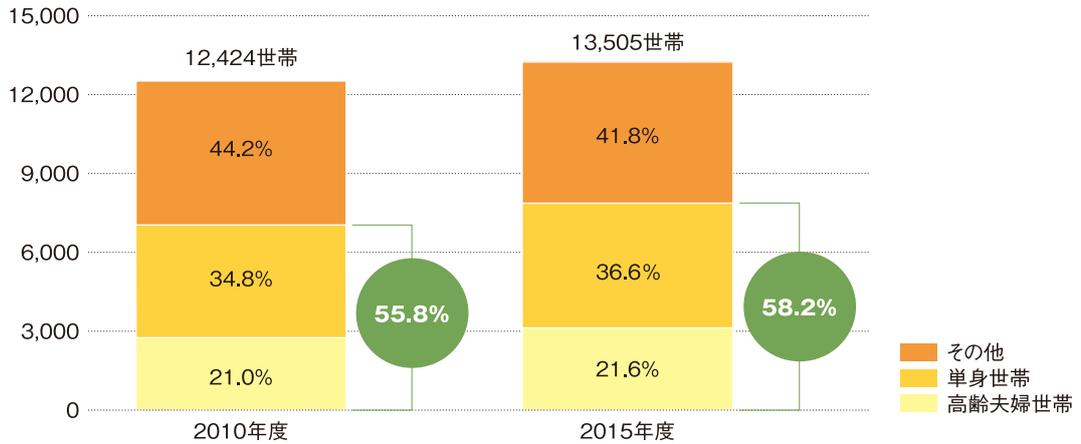
●住宅状況

西区で集合住宅の割合が一番高いのはみなとみらい地区です。続いて第五地区、第一地区と続きます。戸建て率が高いのは、第4地区、第3地区となっています。



### ●高齢者のいる世帯

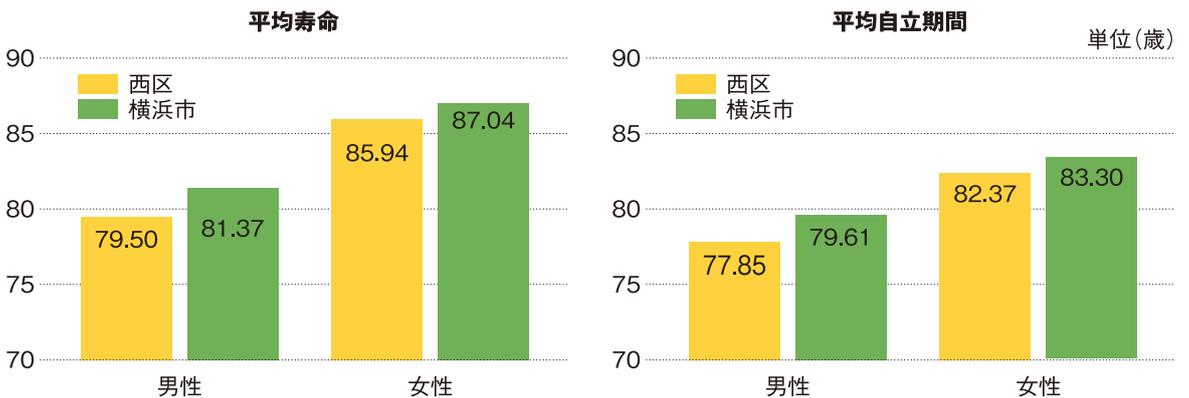
65歳以上の方がいる世帯のうち、高齢夫婦のみ世帯、単身世帯の占める割合は、2010年で55.8%、2015年で58.2%と増えてきています。



国勢調査2010年・2015年(平成22年・平成27年)

### ●平均寿命と平均自立期間

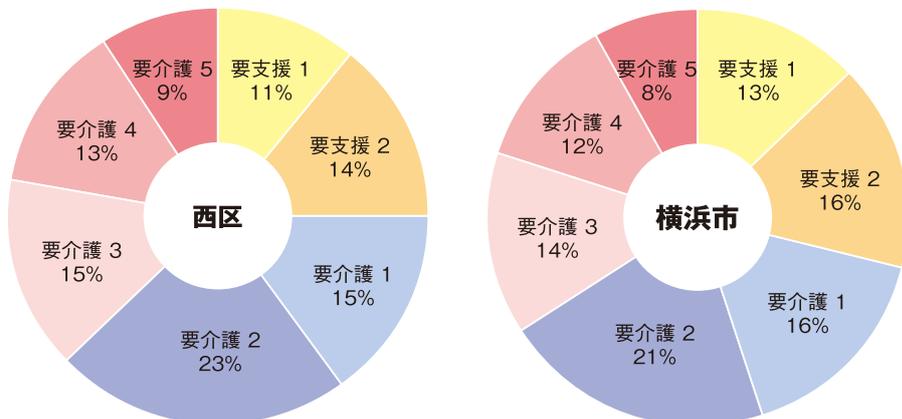
西区は平均寿命、平均自立期間ともに横浜市全体より低い結果となっています。介護を要する期間(平均寿命ー平均自立期間)は、男性では平均約1.7年間、女性では約3.6年間となっており、健康づくり、介護予防への支援が必要です。



第2期健康横浜21中間評価報告書 2016年(平成28年)時点

### ●要介護認定者<sup>\*1</sup>の状況(65歳以上)

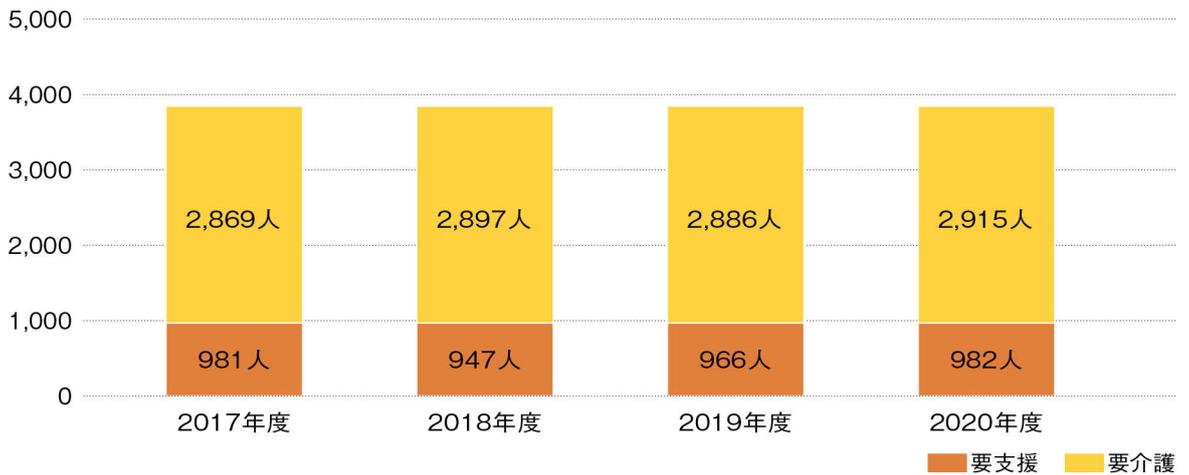
要介護認定率<sup>\*2</sup>は18区中7番目に高く、要介護2以上の割合も市の平均より高くなっています。(2021年3月時点)



※1 要介護認定者とは 介護保険認定申請を行い、日常生活において介護を必要とする状態を意味する要介護認定および日常生活に見守りや支援を必要とする状態を意味する要支援認定を受けた方

※2 要介護認定率とは 65歳以上人口のうち要介護認定者の割合

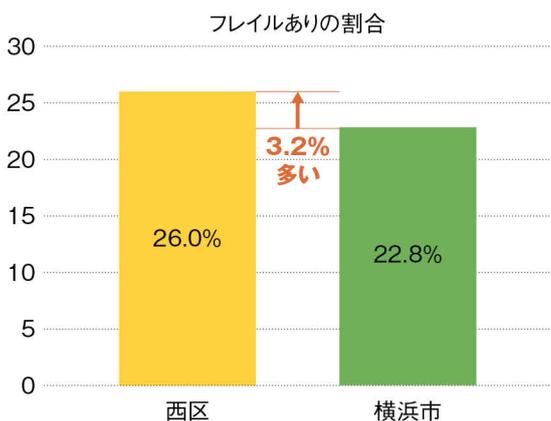
## ●65歳以上 要支援・要介護認定者数の推移



## ●要介護リスク

社会参加の低さは、フレイルと関係があると言われています。西区は社会参加の割合が低く、65歳以上の要介護リスクを示す、「フレイルありの割合」は26%と市内で2番目に高く、「口腔機能低下者割合」も21.1%と市全体と比較してもやや高い数値となっています。(JAGES2019調査結果)

社会参加の状況	西区 (n=412)	横浜市全体 (n=15,201)
ボランティア参加者割合	11.7%	14.0%
スポーツの会参加者割合	26.5%	27.8%
趣味の会参加者割合	33.0%	34.4%
学習・教養サークル参加者割合	9.0%	9.5%
通いの場参加者割合	8.7%	11.6%
特技や経験を他者に伝える活動参加者割合	5.3%	6.6%



新型コロナ実態調査報告書:横浜市(JAGES2020)によると、横浜市全体として「コロナ流行以前より(社会参加の)活動頻度が低下した人の割合」は50%前後となっています。

- 外出やスポーツの会の参加頻度が減少 → 要支援・要介護リスクが1.8～2.2倍高い
- 外出、対面交流、趣味の参加が減少 → フレイルであるリスクが1.5～1.8倍高い
- 趣味、通いの場参加の頻度が減少 → うつであるリスク1.5～2.2倍高い

(※活動維持をした高齢者と比較)

西区でも同様の傾向が見られ、コロナ禍での2次予防対策が急務となっています。

# 4

## 主な課題と重点取組

### ■課題

- 要介護認定の出現率は、前期高齢者で18区中12番目と、市の平均よりやや低い状況ですが、後期高齢者になると上から2番目と高くなり、継続した社会参加の場の確保や介護予防・重症化予防の取組の推進が必要です。
- 単身高齢者や高齢者世帯が増える中、これまで以上に「住民どうして助け合い・支えあう仕組み」の充実や、それを担う人材の確保、育成が求められています。
- 後期高齢者の増加にともない、認知症高齢者や在宅の要介護者・家族を支える取組や医療・介護関係者の一層の連携強化が必要です。

### ■重点取組

「在宅医療・介護連携」「生活支援や社会参加の充実」「健康づくり・介護予防」「認知症対策」の4つの分野について、介護・医療・介護予防など、幅広い分野にわたる多くの関係者が、組織や職種を超えて連携し、同一の目標に向かって取り組んでいきます。

### ■在宅医療・介護連携

#### ◎目指す姿

- 疾病や障害がありながらも、本人や家族が望めば、医療職・介護職の連携した支援をうけ、住み慣れた地域で安心して最期まで過ごすことができます。
- 高齢者が自らの意思で納得した選択をし、人生の最期まで自分らしく生きることができます。

#### ◎主な取組

療養生活や治療を、患者や家族が自ら選択・決定でき、在宅生活を望む方には在宅での看取りを行うことを可能にするため、「医療と介護」や「病院と在宅医療」との切れ目のない連携を進めます。



左／「在宅におけるチーム医療を担う人材育成研修」を開催し、医療・介護関係者の連携を進めます。

右／西区医師会・在宅医療相談室、福祉関係者と協働で「西区在宅療養ガイド」を改訂し、ACP<sup>※1</sup>の普及啓発を図ります。

※1 人生会議。アドバンス・ケア・プランニングの略

### ■生活支援や社会参加の充実

#### ◎目指す姿

- 自分でできることは自分で行いながら住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、支援を要する高齢者への様々な主体による生活支援があります。
- 高齢者自身が孤立することなく、生きがいや役割をもって、自分らしく暮らし続けられるよう、様々な社会参加の機会があります。

## ◎主な取組

高齢者の生活課題の解決に向け、身近な助け合いや新たなサービスの創出を進めます。また、高齢者の社会参加を促し、活躍できる場を充実させていきます。

区役所、区社会福祉協議会、地域ケアプラザによる地区支援チームがにこまちプランと連動させながら地域の取組を支援します。



左／自治会や集合住宅等の小規模エリアでの支援やつながりを推進します。新たな生活様式に対応したつながりを創出します。  
右／「地域で見守りガイドブック」等を活用した、見守り活動の充実やネットワークの構築を進めます。

## ■健康づくり・介護予防

### ◎目指す姿

- 多様な主体との連携を進め、介護予防の取組が推進されるとともに、関心の薄い方でも興味を持つことができる機会を提供できています。
- ころばんよ体操・ひざちゃん体操などを切り口とした介護予防を実践・継続できる場があり、地域の中でつながりができています。

### ◎主な取組

西区のご当地体操「ころばんよ体操」等の普及を通じて、介護予防、特にロコモティブシンドローム<sup>※2</sup>(以下ロコモ)予防およびオーラルフレイル予防の重要性・必要性を広く周知するとともに、地域において自主的に介護予防活動を行う人材の育成を進めます。

※2 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」、通称「ロコモ」といいます。



左／身近で気軽に通える場の立ち上げ、活動団体の継続を支援します。  
右／介護予防活動に取り組む「げんき活動応援団」等のリーダー研修会を開催します。介護予防の知識・取組を広く周知します。

## ■認知症対策

### ◎目指す姿

認知症について正しく理解し、地域で支えあうことの必要性を認識している方が増え、認知症の方・介護者の方が安心して暮らし続けられるまちになっています。

### ◎主な取組

「西区認知症ガイド」「広報よこはま西区版」等を活用した普及啓発や、地域の関係機関との連携に努め認知症の方をあたたく見守るネットワークの拡充を進めます。



左／認知症の予防と共生に関する講演会を実施します。  
右／関係機関と連携強化のため認知症連絡会等を開催します。早期発見・早期対応にむけた医療機関との連携を推進します。権利擁護事業(成年後見制度の利用促進等)を推進します。

# 5

## 分野別の目指す姿、現状と課題、実現に向けた取組

### ■在宅医療\*・介護連携

#### ◎目指す姿

- 疾病や障害がありながらも、本人や家族が望めば、医療職・介護職の連携した支援をうけ、住み慣れた地域で安心して最期まで過ごすことができます。
- 高齢者が自らの意思で納得した選択をし、人生の最期まで自分らしく生きることができます。

※在宅医療:医師や看護師などの医療従事者が、自宅などの患者の住まいを訪問して行う医療活動

#### ◎現状と課題

##### 【西区の医療機関の状況】

病院4か所、一般診療所190か所、歯科診療所94か所

(横浜市健康福祉局医療安全課HP2021年12月)

在宅療養支援診療所\*<sup>1</sup>115か所、在宅療養支援病院\*<sup>2</sup>1か所、薬局59か所、訪問薬局19か所  
(地域医療情報システム(日本医師会)HP 2020年11月)

※1 在宅療養支援診療所 通院ができない方のために、ご自宅で診療が受けられる訪問診療を、24時間・365日体制を提供できる診療所。入院が必要とされる場合や緊急時には、連携している医療機関と迅速に協力してサポートする体制を備えています。

※2 在宅療養支援病院24時間往診や訪問看護ステーションとの連携で訪問看護が可能な体制を確保することで、緊急時に直ちに入院できるなど、必要に応じた医療・看護を提供できる病院です。

##### 〈2020年度横浜市在宅医療・看取りに関する調査より〉

- 西区の死亡者数の増加の推移(2015年を100とした場合)  
2025年 114 2035年 127
- 死亡場所別の死亡者数(2019年)  
病院 横浜市 65.1% 西区 62.1%  
自宅+施設 横浜市 32.2% 西区 35.7%(死亡個票データより)
- 西区の自宅で看取られた死亡者では「がん」が多く、ついで「老衰」が多い。
- 西区の住民を自宅で看取った医療機関の看取り件数(2019年 122件)  
区内の医療機関10か所で48件、区外の医療機関18か所で74件
- 2020年度看取り調査 西区 在宅看取り率 27.3%

##### 【西区在宅医療相談室】

病院とかかりつけ医を結び付け、医療・介護事業所間のコーディネート役となる「西区在宅医療相談室」を2013年11月に設置。相談は単なるかかりつけ医の紹介依頼だけでなく、家族調整やサービス調整も含めたトータル的な支援依頼が増えてきています。

(2020年度 相談者実数164人、対応回数438回)

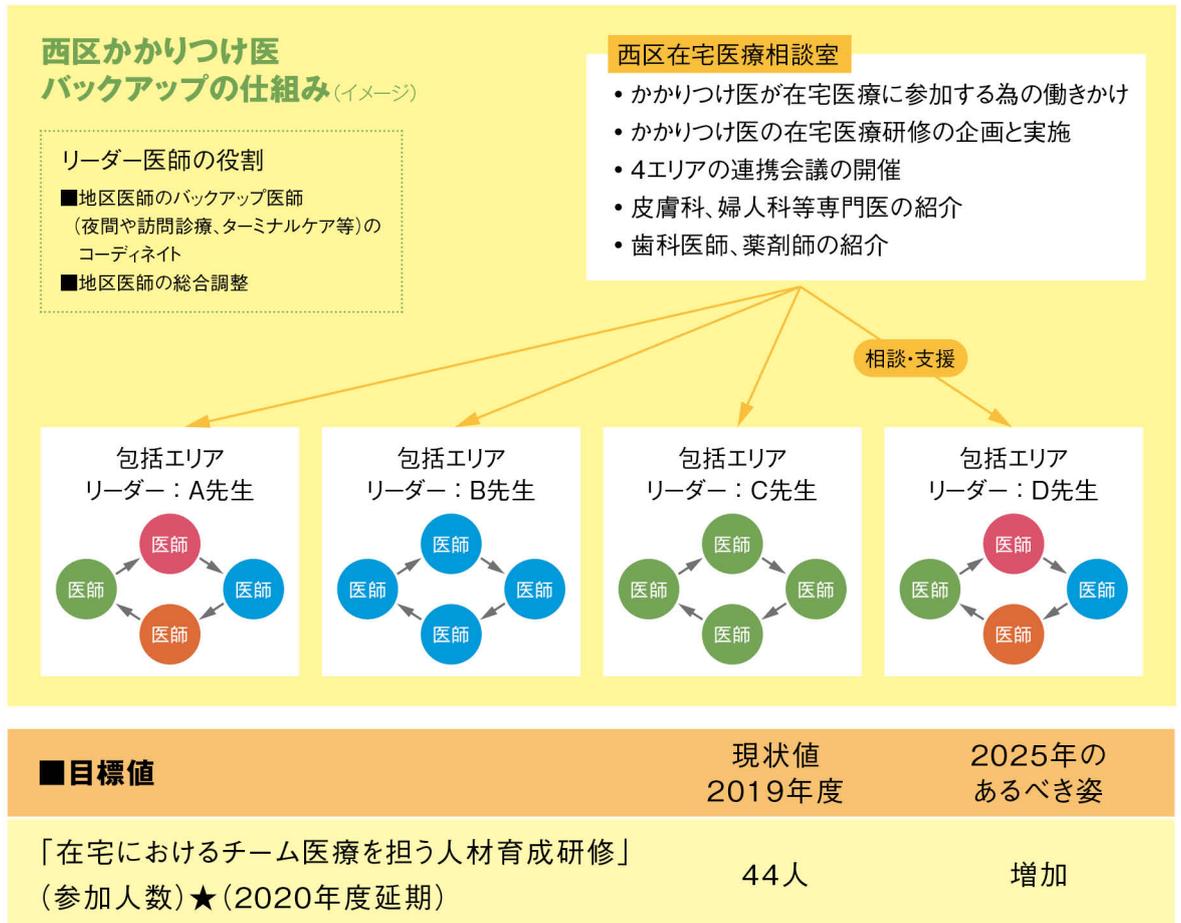
##### 【西区かかりつけ医バックアップの仕組みと急変時の医療機関連携】

4人のエリアリーダー医師を含めて30人の医師がこのシステムのメンバーとなっています。(開所時は22人)

不在時や夜間緊急時に往診医間のバックアップが行われていますが、往診医に関しては十分とは言えず、がん末期患者への対応が増える中、24時間対応が可能な医師は6人のみで、一部の医師に負担がかかっています。

## 【病院や在宅医療、介護の連携強化】

人生の最終段階における療養生活や治療について、患者や家族が自ら選択・決定できるとともに、在宅で看取りを行うことを可能にするため、これまで以上に「医療と介護」や「病院と在宅医療」との切れ目のない連携が必要です。



## 具体的な取組

### 西区医師会・西区在宅医療相談室の取組

#### 1. 医療と介護の連携推進

- (1) 在宅医療・介護サービスとの調整等に関する相談支援
- (2) 医療・介護資源に関する情報提供支援
- (3) 多職種連携会議や事例検討会の開催

#### 2. 在宅医療提供体制の構築

- (1) 地域の在宅医や24時間対応可能な医師を増やすため、研修会や同行往診の実施
- (2) 地域の病院との連携強化や退院に向けた円滑な支援のため、医療相談室との連絡会やカンファレンスの開催
- (3) 訪問看護連絡協議会と協働で災害時の医療・関係機関との合同訓練の実施

#### 3. 在宅医療・介護を担う人材の育成

- (1) 在宅におけるチーム医療を担う人材育成研修の開催協力
- (2) 訪問看護連絡協議会と協働で専門看護師の育成に向けた取組
- (3) 在宅医療・介護関係者向けの研修会の開催

#### 4. 市民に向けた在宅医療の普及・啓発

- (1) 市民啓発講座の開催や区民まつり等での啓発
- (2) 区と協働で普及啓発媒体の作成、配布

## 西区歯科医師会・薬剤師会の取組

### 1.在宅医療提供体制の構築

- (1)在宅歯科診療に対応できる歯科医師の養成(西区歯科医師会)
- (2)西区在宅歯科医療相談室の活用による在宅歯科医師と患者のコーディネート(西区歯科医師会)、多職種との連携強化(西区歯科医師会・西区薬剤師会)
- (3)地域連携薬局・専門医療機関連携薬局・健康サポート薬局の育成(西区薬剤師会)
- (4)退院時共同指導等相互に情報共有できる仕組み作り(西区薬剤師会)

### 2.在宅医療・介護を担う人材の育成

- (1)多職種に向けた研修会の開催(西区歯科医師会)
- (2)地域ケア会議への参加薬局増と継続的参加(西区薬剤師会)

### 3.市民に向けた在宅医療の普及啓発

- (1)在宅訪問可能な薬局について、ホームページで市民に情報提供(西区薬剤師会)
- (2)市民に向けた口腔ケアの普及啓発(西区歯科医師会)

## ミニコラム

### 在宅におけるチーム医療を担う人材育成研修

西区で活動している医療・介護関係者の「顔の見える関係づくり」を行うとともに、お互いの業務の状況や専門性、役割を知ることによって円滑な連携ができるよう、毎年、区役所が西区の医師会や在宅医療相談室と協働で開催しています。

《参加者職種》

医師、歯科医師、薬剤師、訪問看護師、ケアマネジャー、ホームヘルパー、デイサービス職員、リハビリ専門職、包括職員、保健師、社会福祉職、事務職等



## 区役所の取組

### 1.在宅医療相談室の支援(高齢・障害支援課)

- (1)事務局会議や多職種連携会議等にて、現状と課題の共有及び対応策の検討、協議
- (2)市民啓発講座の開催支援

### 2.医療・介護の連携体制の構築

- (1)在宅におけるチーム医療を担う人材育成研修の開催および研修ニュースの発行  
(高齢・障害支援課)
- (2)医師会、歯科医師会、薬剤師会主催の多職種向け研修会等の開催支援  
(高齢・障害支援課)
- (3)障害サービスから介護保険サービスへの円滑な移行を目指した関係者への働きかけ  
(高齢・障害支援課)
- (4)介護福祉施設等と看取りや療養に関する意見交換会の開催(西消防署)

### 3.市民に向けた在宅医療の普及啓発

- (1)ACPの内容を含めた普及啓発リーフレットの改訂、配布(高齢・障害支援課)
- (2)広報等を活用した普及啓発(高齢・障害支援課)
- (3)窓口を活用したリーフレットの配布(税務課)
- (4)救急受診ガイド・救急相談センターの活用促進(西消防署)
- (5)緊急時に備えて「あんしんカード」の普及(福祉保健課)

## 地域ケアプラザ・区社協の取組

### 1.在宅医療相談室との連携強化

- (1)事務局会議や多職種連携会議等へ出席し、現状や課題の共有や対応策を検討  
(全地域ケアプラザ)

### 2.医療・介護の連携体制の構築

- (1)医療機関とケアマネジャーの連携強化のための交流会や勉強会の実施  
(全地域ケアプラザ)
- (2)地域ケア会議を活用した医療・介護・地域の関係づくり(全地域ケアプラザ)
- (3)医療機関、薬局への個別訪問による関係づくり(宮崎、藤棚)
- (4)ケアマネジャー対象に在宅医療ニーズの高い事例の検討会の実施(戸部本町)

### 3.市民に向けた在宅医療の普及啓発

- (1)「自宅で最期を迎える」ことについての勉強会の開催(宮崎)
- (2)自宅看取りのための多様な在宅医療と介護サービス情報の周知(浅間台)
- (3)地区社協やボランティアを対象に在宅医療を啓発(区社協)

## コラム

### 意思決定支援

西区では、区民一人ひとりがポジティブに自らの意思で自身の生き方を選択し、人生の最期まで自分らしく生きることができ、その意思を他者へ伝える手段がある地域を目指します。

#### もしも手帳

元気なうちから「治療やケア」について考え、自分の気持ちを伝えるためのツールです。



#### ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

自分が望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、家族や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い、共有する取組のことです。  
愛称は「人生会議」です。



#### 今日から始める 人生会議(仮)

西区在宅療養ガイドについて、ACPの内容を含めて改訂をします。「介護・福祉専門職」等が、人生会議に向け、支援を受ける方の思いを聞き出すためのツールを作成します。

#### 市民啓発講演会

在宅医療や看取りに関して、心構えや学びを得る機会を提供しています。



#### エンディングノート

これまでの人生を振り返り、これからの人生をどう歩んでいきたいか自分の思いを記していく「人生の記録」です。講座等と併せて取組を進めます。



#### 権利擁護講演会

終活から成年後見制度まで、専門家による講演会を実施していきます。他事業とも連携し、備えに対する普及を進めます。

これから高齢期に入る世代にも、関係機関と協働し地域包括ケアプロモーションを進めていきます。

## ■生活支援や社会参加の充実

### ◎目指す姿

- 自分でできることは自分で行いながら住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、支援を要する高齢者への様々な主体による生活支援があります。
- 高齢者自身が孤立することなく、生きがいや役割をもって、自分らしく暮らし続けられるよう、様々な社会参加の機会があります。

### ◎現状と課題

- 連合町内会6団体 自治会・町内会99団体 自治会町内会への加入率63.3%。(2020年4月1日現在) 新しいマンションの増加に伴い、年々加入率が減少しており、市内で3番目に低い状況です。マンションを含めた見守り・つながりづくりが課題となっています。
- 横浜市将来人口推計によると、2015年から2025年にかけて、生産年齢人口(15歳～64歳)は5.5%増加しますが、後期高齢人口(75歳以上)はそれを遥かに上回る26.9%の増加と推計されており、介護の担い手不足の深刻化が懸念されます。
- 国勢調査によると1995年から2015年にかけて高齢単身世帯は約2.3倍、高齢夫婦のみ世帯は約1.3倍に増えています。今後も増加していくことが予測され、ごみ出しや買い物、日常的な見守りなど、日常生活上のちょっとした困りごとのニーズが増えてくると考えられます。
- 地域のボランティア活動に参加したことがある人は17.3%でした。しかし、参加したことがないと回答した人に、今後の参加意向を質問したところ、3割の人が、「積極的に参加したい」「参加したい」と答えており、今後、活動を始める敷居を低くする取組が求められます。(2019年11月 にこまちプラン区民アンケートより)
- ふれあい会 団体数52団体 見守り対象高齢者1,871人 見守り担い手510人。(2021年4月現在)

■目標値	現状値 2019年度	2025年の あるべき姿
住民主体の地域活動把握数★	141	増加
住民主体の地域の活動把握数のうち 交流・居場所の数★	99	増加
要支援者などにも配慮した住民主体の 支え合い活動の数(サービスB等)★	1	増加

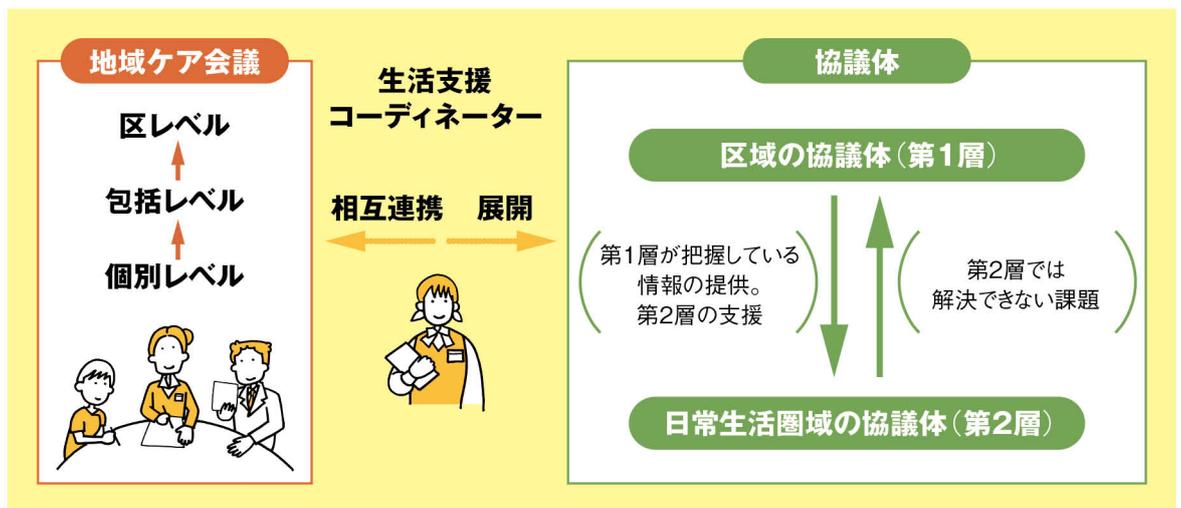
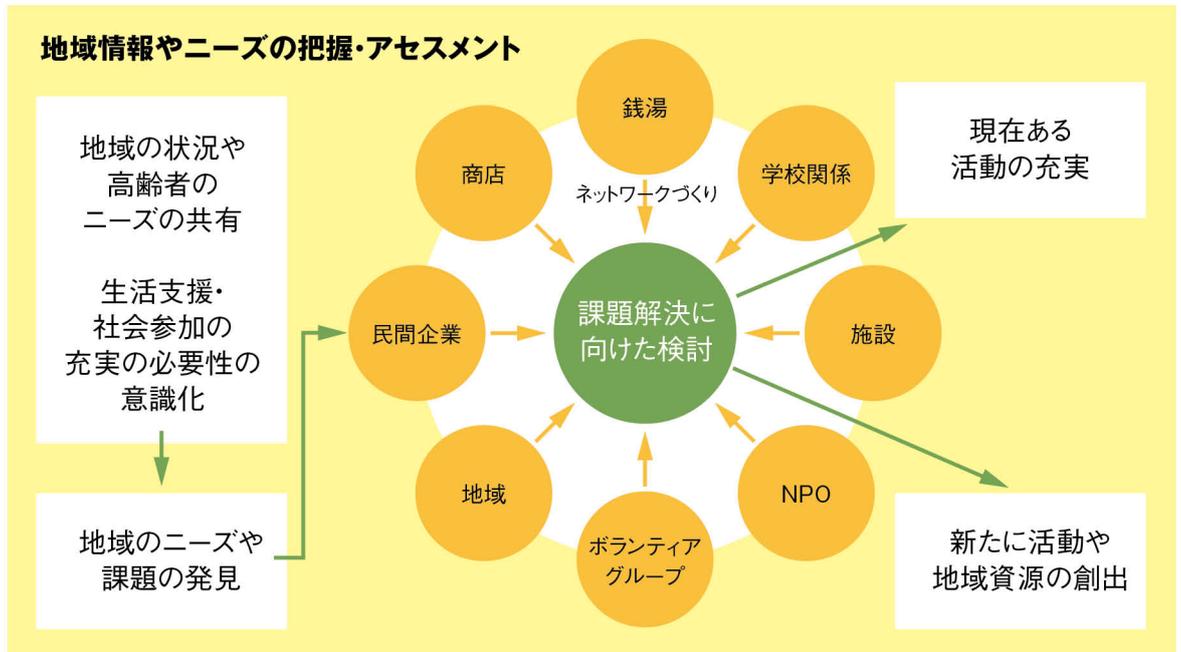
### ◎推進体制

- 生活支援体制整備推進会議(月1回 事務局:区役所) 区役所、区社協、地域ケアプラザで方針や進捗状況の共有、取組の検討の場。
- コーディネーター連絡会(月1回 事務局:区・区社協) 第1層・第2層生活支援コーディネーターによる具体的な取組検討の場。
- 地区支援チーム 日常生活圏域の課題解決に向けた地域の取組を支援。地区支援チームにおいて生活支援体制整備事業の進捗や課題を共有、検討。
- 地域ケア会議(区レベル年1回 包括レベル年8回 個別レベル年12回) 高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、地域の支え合い(ケア)について検討する場。

## ■目標達成のためのプロセス

### 1.地域ニーズのアセスメントに基づく生活支援サービスの充実

把握した地域活動やニーズを自治会・町内会や多様な主体と共有し、区域(第1層)、日常生活圏域(第2層)の課題解決に向けた協議を行い(協議体)、現在ある活動、サービスの充実や新たな活動、資源の充実を目指します。協議体への展開には、個の課題から地域課題を把握する、「地域ケア会議」との相互連携が重要になります。



### 区域(第1層)の取組

#### 〈目標〉

- ①地域資源の創出に向けて介護保険事業者、民間企業等の多様な主体の参画を促していきます。
- ②充実した地域活動・サービスを地域活動者や介護保険事業者等が活用しやすいしくみをつくります。
- ③地域活動・サービスが活発に維持、充実できるよう、活動者のスキルアップ、情報の共有、連携ができるよう支援します。
- ④後期高齢者に入る前から、社会参加につながるよう啓発を行います。
- ⑤新たな生活様式に合わせた地域活動を支援していきます。

## 〈具体的な取組〉

- ①介護保険事業者、障害関係機関、民間企業、教育機関等と協働し、新たなサービスの創出につなげます。また、横浜市ハマボノ事業\*1の活用等、多世代とともに、多角的な視点から地域活動を支援します。
- ②ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ\*2を充実させ、活用しやすいように情報の整理・発信を行います。
- ③活動者が身近な生活支援等を具体的に進めていくための研修会、連絡会等を実施します。
- ④広報や講演会などを活用し、社会参加をすることでの効果を発信していきます。
- ⑤ICT活用に向けた検討や、地域が取組める活動について伴走支援を行います。

※1 **横浜市ハマボノ事業** 仕事で培った経験を活かすボランティア“プロボノ”で市内の地域活動団体やNPOを応援するプロジェクトです。

※2 **ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ** 地域の方々が中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイト。西区は2022年度公開予定

## 日常生活圏域の取組

にこまちプランと一体的に推進していくため、連合町内会をエリアごとに、地域ケアプラザが調整役となり多様な主体による生活支援の充実を推進します。

また、各地区の取組や進捗状況は地区支援チームと共有し、地域の活動や新たな資源開発に向けた支援をします。

エリア	目標	取組
第一地区	高齢者を中心として居場所・サロンなどの場が充実することで、見守り支援、社会参加、生活支援サービスの充実を図ります。高齢者の関心のある取組をきっかけとした社会参加を推進していきます。	<ol style="list-style-type: none"> <li>①高齢支援部会を基盤に、他部会と連携しながら、高齢者を中心とした見守り支援、社会参加、生活支援サービスの充実を推進します。</li> <li>②地域ケア会議等を活用し、見守り体制の充実を図ります。</li> <li>③学校、保育園へ働きかけて、高齢者が役割を持ち、活躍できる場の提供に努めます。</li> <li>④既存の居場所、サロン等の活動を支援し、高齢者・認知症のある方、様々な世代が利用できる場づくりを推進します。</li> </ol>
第2地区	多様な団体と連携し、地域の方が集える新たな居場所作りと、新たな担い手を育成できるようなシステムの構築を行います。	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ふれあい会活動を支援し見守りネットワークを推進します。</li> <li>②既存の活動に参加し、支援者のつながりの充実を図ります。</li> <li>③民生委員、地区社協役員を中心に具体的な検討の場をつくります。</li> <li>④自治会・町内会単位での情報発信、サポートの継続をしていきます。</li> </ol>
第3地区	外出が困難なエリアへの支援の充実を図ります。高齢者が活躍出来る場が増えることで社会参加の充実も目指します。生活課題に対し、地域での助け合い活動を充実させます。	<ol style="list-style-type: none"> <li>①個別ケースのニーズを把握し、高齢者の生活支援・社会参加を見出します。</li> <li>②高齢者の新たな役割と居場所を創出します。</li> <li>③社会参加、外出支援の仕組みを多様な主体で検討します。</li> <li>④既存の生活支援グループの運営支援と、新たな助け合い活動グループの創出を検討します。</li> <li>⑤様々な団体と連携し、新たな層への社会参加の働きかけを進めます。</li> </ol>

第4地区	サロンやシニアクラブ等の高齢者の介護予防・社会参加の場の充実を推進していきます。 また、高齢者のニーズに合った生活支援サービスの充実について、地域と一緒に考えて行きます。	①地域の組織と連携して、高齢者のニーズを把握し高齢者に必要な介護予防・生活支援・社会参加の充実を進めます。 ②シニアクラブ活動を支援していく目的で、高齢者の健康づくり・介護予防・社会参加に関する事業への参加を促すことで、シニアクラブの活性化を推進していきます。 ③地域ケア会議を通して、地域住民と高齢者のニーズを共有しながら高齢者の見守り体制の充実を図ります。 ④認知症予防講座を開催し、認知症予防の啓発を推進していきます。
第五地区	多世代との交流や民間企業を含めた多職多様な団体との連携し、高齢者が活躍し続けられる支えるまちを目指します。	①世代を超えて多世代交流できる場所を充実させ、高齢者が活躍できる場所を拡充させます。 ②マンションに居住する高齢者を含め、安心して暮らしていけるように、見守り体制の充実を図ります。 ③多種多様な団体と連携し、社会参加・介護予防・生活支援の充実を推進します。 ④地域の特性を活かし、学校・教育機関等に向けて、周知、啓発し次世代の担い手の発掘をしていきます。
第六地区	自治会・町内会を越えた繋がりがつくりと情報が行き渡る地域を目指します。地域で健康づくりを推進し、高齢者が活躍し続けられる地域を目指します。	①地域の組織と連携して見守り等のネットワーク構築に向けて取り組みます。 ②個別のニーズ把握を行い社会参加・生活支援を充実させます。 ③介護予防を推進し、健康づくりのできる場所を拡充させます。 ④多種多様な団体と連携し、高齢になっても社会参加ができるよう居場所の充実を目指します。
みなとみらい地区	既存の活動や関係機関と協働して、人と人とのつながりを構築していきます。	①地域ケアプラザの周知を進め、孤立を予防して必要な支援につなげていきます。 ②支援者への継続的な支援と担い手の育成を行います。

## 2. 区役所や関係機関の取組

所管業務の中で、高齢者の生活支援や社会参加の充実に向けた取組を進めます。

### 1. 生活支援・社会参加の充実に向けた普及啓発

- 地域防災拠点における要援護者への対応等を検討・実践的な訓練に向けた支援  
(総務課)
- 「シニア世代のための防災リーフレット」において地域ケアプラザ等の情報提供を実施  
(総務課)
- 地域の防犯意識を高め、防犯活動への担い手支援(地域振興課)
- ペットの終生飼育に関する啓発(生活衛生課)
- 地域包括ケアキャンペーン期間における周知協力(戸籍課)
- 区民や地域の関係団体を対象とした講演会等の開催(高齢・障害支援課、福祉保健課)
- ふれあい会の活動支援(区社協、福祉保健課)
- 民生委員・児童委員の活動支援(福祉保健課)
- 自治会・町内会に対する、感染症・食中毒対応についての啓発(生活衛生課)
- 若い世代に向けた情報発信の機会づくり(こども家庭支援課)
- 生活支援体制整備事業に関する会員向け研修会の企画(にしまる連絡会)
- 通いの場や地域ケアプラザ等におけるオーラルフレイル(口腔の虚弱)への知識の啓発  
(西区歯科医師会)

## 2.身近な生活支援の創出

- 新たな形態の地域活動の創出と活動支援(区政推進課)
- 財政的支援や人材派遣など地域活動への支援の充実(区政推進課)
- 地区支援チームの取組への支援(区政推進課)
- 地域課題解決に向けた、神奈川大学みなとみらいキャンパスとの地域連携協働の推進  
(区政推進課)
- 空家等を活用した地域活動支援(区政推進課)
- 区商連との協働により、テイクアウト(オウチで西区商店会)の情報発信(地域振興課)
- 高齢者の生活ニーズ把握(にしまる連絡会)
- あんしんカードを活用した地域の支援者との連携(にしまる連絡会)
- インフォーマル活動をケアマネジメントに活用(にしまる連絡会)

## 3.高齢者が活躍できる場の充実

- 障害者施設に高齢者のボランティア受入を働きかける(高齢・障害支援課)
- 高齢者が担い手となっている子育て支援の場に若い世代をつなげる(こども家庭支援課)
- セーフティーネット会議と地域ケア会議の課題の共有(生活支援課)
- シニアクラブにハマロード・サポーター※へ参加の働きかけ(土木事務所)
- 地域人材ボランティアとしての活躍支援や自主活動支援(にしく市民活動支援センター)

## 4.高齢者の社会参加への促し(高齢・障害支援課)

- 西区地域づくり大学校での地域活動の担い手養成(区政推進課)
- 地域の集える場の紹介(高齢・障害支援課、にしく市民活動支援センター)
- 外出ししやすい環境づくりのためのバリアフリーの促進(高齢・障害支援課)
- シニアクラブの活動支援(高齢・障害支援課)
- 自治会町内会加入促進、活動への後方支援(地域振興課)
- 生活困窮者の高齢者への就労支援(生活支援課)

## 5.連携・ネットワーク構築支援

- 銭湯等との連絡調整(生活衛生課)
- 生活困窮世帯への連携支援(税務課、保険年金課)
- 地域活動者のネットワーク構築支援(区政推進課)

## 6.新たな生活様式への支援

- 区民利用施設利用者に向けたオンライン活用支援(地域振興課)

※ハマロード・サポーター 市民や地元企業などの自主的なボランティア団体が身近な道路の美化や清掃等を実施。

## ■健康づくり・介護予防

### ◎目指す姿

- 多様な主体との連携を進め、介護予防の取組が推進されるとともに、関心の薄い方でも興味を持つことができる機会を提供できています。
- ころぼんよ体操・ひざちゃん体操などを切り口とした介護予防を実践・継続できる場があり、地域の中でつながりができています。

### ◎現状と課題

#### 〈JAGES 2019調査「健康とくらしの調査」より 年代別の課題〉

- 前期高齢者 フレイルありの割合が高い 西区 17.5%(横浜市 14.2%) +3.3%  
口腔機能低下者割合が高い 西区 17.5%(横浜市 15.3%) +2.2%
- 後期高齢者  
75歳～84歳： 運動機能低下者割合が高い 西区 13.8%(横浜市 8.6%) +5.2%  
1年間に転倒あり割合が高い 西区 31.0%(横浜市 26.1%) +4.9%
- 85歳以上： 運動機能低下者割合が高い 西区 32.8%(横浜市 25.5%) +7.3%  
1年間に転倒あり割合が高い 西区 44.8%(横浜市 37.7%) +7.1%

#### 〈西区民まつり調査より 「ロコモを知っていますか？」の質問についての回答〉

- ロコモ認知度 2019年度 25% (298人から回答)  
「フレイル、オーラルフレイル」の予防や、生活習慣病の重症化予防の周知に力を入れると共に、気づきを促す、体力測定会の開催、西区の体操推進を行う必要があります。持病やロコモ度の悪化やフレイルの進行を防ぎ、健康寿命の延伸が課題となっています。

#### 〈元気づくりステーション実績(2020年度)〉

- グループ数:6グループ 登録者数:112人

#### 〈健康づくり・介護予防リーダーの育成(2020年度)〉

- 健康づくり・介護予防リーダー研修参加者数(実人数):23人  
げんき活動応援団(区人材リスト)登録者数:17人  
介護予防の「継続」には、身近な場所で実施出来る環境だけでなく、共に実施する人や推進する人材が地域に沢山いることが重要です。新たな場の創設や、既存の活動にも介護予防の視点を取り入れるなど専門職の介入も求められています。

■目標値	現状値 2020年度	2025年の あるべき姿
通いの場の参加人数★ 通いの場の参加率★	1,072人 5.3%	1,380人 6.5%
健康づくり・介護予防活動団体の把握数 (元気づくりステーション含む)	64団体	68団体
げんき活動応援団等健康づくり・介護予防 活動リーダー研修の参加者数(実人数)	23人	30人

## ◎具体的な取組

### 区役所の取組

#### 1. 介護予防知識の普及啓発

##### (1) 「ころばんよ体操～パタカラバージョン～」・ひざちゃん体操の普及啓発

- ころばんよ体操CD・DVD・解説書等の配布、講座の開催・YouTubeでの情報発信  
(高齢・障害支援課)
- 関係団体への普及啓発、自主活動等の場での活用推進  
地域防災拠点(総務課)、スポーツ推進員・青少年指導員(地域振興課)、  
窓口への来庁者(税務課)、  
民生委員・児童委員、保健活動推進員、ふれあい会(福祉保健課)、  
食品衛生協会・責任者講習会(生活衛生課)、  
公園愛護会(西土木事務所)、高齢者・障がい者の集う場(高齢・障害支援課)、  
生活保護受給者及び生活困窮者自立支援制度利用者(生活支援課)

##### (2) 区民の健康ニーズを捉えた取組

- 介護予防講演会、ZOOMによる開催やYouTubeの活用など(高齢・障害支援課)
- 様々な機会を捉えた健康教育や測定会の実施、介護予防情報誌の配布  
(高齢・障害支援課)
- フレイル・オーラルフレイル等の啓発ツールの充実と配布(高齢・障害支援課)
- 広報よこはま西区版の活用(区政推進課)
- 「ハマのウォーキングフェスティバル」の開催(地域振興課)
- 区内まち歩きルートのPRを通じたウォーキングの推進(区政推進課)
- 冊子(ケガ・熱中症の予防対策)を活用した予防救急の普及啓発(西消防署)

##### (3) 健康よこはま21の取組

- 生活習慣病の予防啓発、健康スタンプラリー、ウォーキングポイント事業の啓発、生活保護受給者及び生活困窮者自立支援制度利用者の健康管理支援、がん検診の受診啓発  
(福祉保健課)
- 生活保護受給者への健康管理支援(生活支援課)
- 介護予防の場への促し(生活支援課)
- 国民健康保険加入者へ特定健診の受診勧奨(保険年金課)

##### (4) その他

- 転入者へ地域ケアプラザで実施する講座等の周知(戸籍課)
- 「シニア世代のための防災リーフレット」による「ころばんよ体操」等の情報提供を実施  
(総務課)

## ミニコラム

### フレイル・オーラルフレイルとは

「フレイル」とは加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で「健康」と「要介護」の中間の状態です。特に「食べる」「話す」などお口の機能低下することを「オーラルフレイル」といい、この状態を放置していると全身の活力低下を引き起こすことが分かってきました。

## 2.地域の介護予防力向上(高齢・障害支援課)

(1)健康づくり・介護予防活動を推進する地域の人材の育成と発掘

(2)自主活動グループ支援

- 身近で気軽に通える場(元気づくりステーションなど)の立ち上げ・継続支援
- 自主活動の場の周知
- リハビリテーション専門職等の介入による介護予防に資する活動への助言

(3)福祉施設等関係団体・者のネットワーク構築による介護予防の理解促進

## 3.地域診断に基づく事業計画策定(高齢・障害支援課)

(1)インフォーマル情報等の地域情報の把握、包括圏域ごとの地域診断の実施

(2)地域ケア会議等から把握された課題の整理から必要な地区活動の共有と方針決定

(3)介護保険統計データ等の活用

(4)単年度ごとに事業評価を実施し、次年度の事業計画への反映

### ミニコラム

#### 「ころばんよ体操」と「ひざちゃん体操」

「ころばんよ体操」は、転倒骨折予防教室をきっかけにしてH15年に作成されたご当地体操で、4つの効果が期待できます。

①ロコモ予防 ②メタボ予防 ③認知症予防 ④オーラルフレイル予防

「ひざちゃん体操」は、ひざ痛に悩む高齢者が多いため、H30年に開催したひざ痛予防体操講座をきっかけに推進している体操で、

①足さすり・ゆるゆるの屈伸 ②ストレッチ ③筋トレから構成されています。

「ころばんよ体操」のDVDおよびCDをグループ・団体・個人へ配布しています。また、「ころばんよ体操」「ひざちゃん体操」はYouTubeで配信しています。

お問合せ:西区役所 高齢・障害支援課



### ミニコラム

#### 「げんき活動応援団」とは

介護予防を自分でも実践しながら、その知識や取組を地域へ広めていくインフルエンサー的な存在です。

〈こんなところで活躍!〉

- 仲間や地域の活動の中で、介護予防の知識を伝えたり、ころばんよ体操などを実践しています。
- 区民まつりで、区の保健師と一緒にロコモ度測定を行っています。
- 認知症の方を含めた近所の方を誘って、地域の活動やグループへ参加しています。



## 関係機関の取組

---

- かかりつけ医として介護予防の場への参加を勧める(西区医師会)
- 医師会内での介護予防の周知(西区医師会)
- 歯周病が引き起こす全身疾患に関する知識の啓発等による歯周病予防(西区歯科医師会)
- 機能する歯を残す啓発及びオーラルフレイル改善プログラム対応歯科医院の養成  
(西区歯科医師会)
- 健康寿命を延ばすため、食の部分の口腔機能の向上に寄与する。(西区歯科医師会)
- オーラルフレイル対象者の早期発見と歯科受診勧奨(西区歯科医師会)
- 近医・歯科医師との顔の見える関係を構築しそれぞれかかりつけ歯科医院を持てるように活動を行う(西区歯科医師会)
- 歯と口の健康維持・機能低下予防(西区歯科医師会)
- 市民に向けた介護予防に関する情報発信・講習会の開催(西区歯科医師会)
- 西区民まつりの健康ひろばで、禁煙指導とお薬相談などを通し、喫煙により高まる肺の炎症による病気の怖さを感じてもらい、禁煙のサポートを行う。(西区薬剤師会)
- ロコモの予防啓蒙(西区薬剤師会)
- にしとも広場の登録団体や担い手にころばんよ体操等、介護予防の普及啓発(にしく市民活動支援センター)

## 地域ケアプラザの取組

---

### 1. 介護予防知識の普及啓発

- 区民に地域での介護予防の場の必要性について周知、啓発(全地域ケアプラザ)
- ロコモの認知度向上や啓発を推進(全地域ケアプラザ)
- フレイルの認知度向上や啓発を推進(浅間台)
- ケアプラザから離れた地域の方を対象とした介護予防講座を実施  
(宮崎、戸部本町、浅間台)

### 2. 地域の介護予防力向上

- 活動の少ない地域へ出前講座等の実施(藤棚)
- 自主的な介護予防活動を行う人材の育成(全地域ケアプラザ)
- にしろく健康測定会の実施と継続支援(浅間台)

### 3. 地域診断に基づく事業計画策定

- 引きこもりがちな高齢者を介護予防講座につなぐ(宮崎)

### 4. 高齢者の自立に向けた支援のスキル向上

- 介護予防ケアマネジメント研修の実施(全地域ケアプラザ)
- ケアプランに反映させるための情報収集と提供、提供方法の確立(全地域ケアプラザ)
- 地域活動団体と介護保険サービス事業者との交流会を実施(藤棚)

## 区社協の取組

---

- 地区社協や地域団体・ボランティア団体等による高齢者等の居場所づくりの促進
- 高齢者の社会参加を促すよう社会福祉従事者に働きかける
- 区社協関係者を地域で介護予防の取組を進める人材として活用・場につなげる

## ■認知症対策

### ◎目指す姿

- 認知症について正しく理解し、地域で支えあうことの必要性を認識している方が増え、認知症の方・介護者の方が安心して暮らし続けられるまちになっています。

### ◎現状と課題

- 西区65歳以上の高齢者人口は20,336人、そのうち認知症は16%(3,254人)、MCIを含む割合は28%(5,694人)と推計され、増加しています。
- 2019年実施「にこまちプラン区民アンケート」で「身近で認知症と思われる方がいる」と回答した方が25.8%という状況から、認知症の人が増えていると実感している人がいます。  
認知症についての知識に自信があり、声掛けなど適切に行動できると答えている方は8.1%です。また、自信はないが「何らかの行動をしようと思う」と答えている方は61.5%です。社会全体に正しい理解が進むよう啓発を行う必要があります。
- 認知症サポーター養成者数 12,555人／認知症キャラバン・メイト養成者数158人  
(2021年3月時点)  
小学校・地域・商店街・企業を対象に認知症サポーター養成講座を実施している。また、普及啓発として、発症以前からの理解、予防、発症の気づきと適切な医療・介護、相談先の周知についてさらに進めていく必要があります。
- 2015年度に認知症初期集中支援チーム設置。区と地域包括支援センターも協力しながら支援を進めているが、重症化してからの受診や治療中断ケースもあり、医療と介護の連携がうまく進んでいない現状も見受けられます。また、早期対応するために、医療機関同士(クリニックと認知症サポート医、専門医、病院等)の連携が必要です。
- 「認知症高齢者等SOSネットワーク」の事前登録(西区44件 2021年3月時点)や発見協力機関との連携など、在宅認知症高齢者が増えることから日頃からの地域での見守りや徘徊高齢者の行方不明時の早期発見・保護につながるシステムの普及を進める必要があります。
- 親族の支援が難しい認知症の方が安心して暮らし、権利が守られるためにも、成年後見制度を広く周知し、制度利用の普及をすすめる必要があります。

## ミニコラム

### もしもカード

認知症の方に限らず高齢者の方が住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるよう、緊急時に素早く周囲の方が対応できることを目指して、緊急時のための携帯型カード「もしもカード」を配布しています。

#### 〈こんな方の「もしも」に備えてみませんか？〉

- 持病等があり、突然の体調変化が予想される方
- 緊急時、住所や名前が言えない恐れのある方
- 物忘れがある方
- 今まで家に帰れなくなった経験のある方 など

もしもカード		西区役所 高齢・障害支援課
もしもの時に備え、外出時に身元を確認するものとして携帯しましょう		
ふりがな		
氏名		
生年月日		
連絡先	- -	
住所		

お問合せ  
西区役所 高齢・障害支援課

## ◎具体的な取組

### 区役所の取組

---

#### 1. 認知症の予防・理解を深めるための普及啓発

- (1) 認知症普及啓発講演会および認知症予防講演会の実施
- (2) 区全体で取り組む「西区認知症ガイド」等を活用した普及啓発
  - ・「西区認知症ガイド」の増刷・配布(高齢・障害支援課)
  - ・関係団体への普及啓発  
区内医療機関【診療所・歯科・薬局等】(高齢・障害支援課)、地域防災拠点管理運営委員会(総務課)、連携が可能な企業(区政推進課)、区民利用施設(地域振興課)、窓口への来庁者(税務課)、ハマロードサポーター(西土木事務所)  
保健活動推進員・ヘルスマイト・民生委員・児童委員・ふれあい会(福祉保健課)
- (3) 認知症キャラバン・メイト交流会、認知症サポーター養成講座の実施(高齢・障害支援課)
- (4) 広報よこはま西区版の活用(区政推進課)
- (5) 人権研修の実施(総務課)

#### 2. 地域の見守り体制の構築(高齢・障害支援課)

- (1) 「もしもカード」の配布
- (2) 「西区認知症高齢者等SOSネットワーク」の区民への周知
- (3) 西区認知症高齢者等SOSネットワーク連絡会の開催

#### 3. 認知症の人と家族の支援

- (1) 認知症カフェの周知(高齢・障害支援課)
- (2) 介護者のつどいの支援(高齢・障害支援課)
- (3) 住宅火災報知機の設置促進(西消防署)

#### 4. 認知症高齢者等の早期支援に向けた取組と連携

- (1) 認知症初期集中支援チーム事業の充実(高齢・障害支援課)
- (2) 高齢者精神保健相談の実施(高齢・障害支援課)
- (3) もの忘れ検診医療機関や認知症サポート医との早期支援に向けた連絡会等の開催  
(高齢・障害支援課)
- (4) 軽度認知機能障害(MCI)の方の支援検討(高齢・障害支援課)
- (5) 区と連携した認知症高齢者の早期対応(西消防署)

#### 5. 権利擁護事業の推進

- (1) 区民への成年後見制度の利用促進に向けた普及啓発(高齢・障害支援課)
- (2) 職員への制度理解の促進(保険年金課)

### 関係機関の取組

---

- 地域の医療機関に向けての認知症の普及啓発(西区医師会)
- 認知症サポート医研修への参加勧奨(西区医師会)
- 認知症事例の地域ケア会議への参加・助言(西区医師会)
- 認知症に関する講演会の開催(西区医師会)
- 咀嚼する力・歯を噛み合わせる力の維持・回復・改善による認知症の予防  
(西区歯科医師会)
- オーラルフレイルと認知症の発症及び認知機能の低下と関連についての啓発  
(西区歯科医師会)

- 認知症対応力研修会の開催(西区歯科医師会)
- 歯科医院への来院患者の認知症患者の早期発見(西区歯科医師会)
- 口腔機能低下症の改善により認知症発症・重症化予防に努める(西区歯科医師会)
- 会員薬局に認知症チェックリストなど配布し、ご本人や家族へ早期受診を勧奨  
(西区薬剤師会)
- 横浜市薬剤師会と協力し、認知症対応向上研修会の開催(西区薬剤師会)
- 対象となる方へ西区認知症高齢者等SOSネットワークの登録の紹介(にしまる連絡会)
- 介護者のつどいや認知症カフェの案内(にしまる連絡会)
- にしとも広場の登録団体や担い手どころばんよ体操等、介護予防の普及啓発  
(にしく市民活動支援センター)

## 地域ケアプラザの取組

### 1.認知症への理解を深めるための普及啓発

- 認知症サポーター養成講座を行うキャラバン・メイトを年1人のペースで発掘(宮崎・浅間台)
- 若年性認知症の早期発見に向けた周知活動の実施(浅間台)
- 認知症予防メイトの育成(藤棚・戸部本町)
- エリア内で活動する認知症キャラバン・メイト交流会や勉強会の実施  
(藤棚・浅間台・戸部本町)
- 学校、商店等に向けた認知症サポーター養成講座の実施(全地域ケアプラザ)

### 2.地域の見守り体制の構築

- ケアプラザ主催の認知症サポーター養成講座を年2回開催(宮崎)
- 高齢者の徘徊時のシミュレーションの実施(戸部本町)

### 3.認知症の人と家族の支援

- 認知症専門医がいる病院のリスト化と地域住民への周知(宮崎)
- 認知症カフェの支援。家族会の開催や、介護者のつどいなど家族を支援する活動のサポート  
(戸部本町)
- 男性介護者のつどいの開催(浅間台・藤棚)
- 認知症カフェなど認知症の本人と家族が安心して過ごすことができる居場所づくりの支援  
(全地域ケアプラザ)

### 4.認知症高齢者等の早期支援に向けた連携

- 認知症独居ケースを取り上げた地域ケア会議の開催(宮崎)
- 認知症サポート医や認知症初期集中支援チームとの連携(全地域ケアプラザ)

### 5.権利擁護事業の推進

- 区民、支援者に向けた高齢者虐待防止への取組(全地域ケアプラザ)
- 権利擁護、成年後見制度の啓発(全地域ケアプラザ)

## 区社協の取組

- 社会福祉法人・NPOに向けた、認知症の支援促進についての働きかけ
- あんしんセンター・成年後見制度の活用促進、市民後見人制度の周知
- 学校や地域、企業を対象とした福祉教育としての認知症の普及啓発

■目標値	現状値 2020年度	2025年の あるべき姿
認知症サポーター養成数★	12,555人	増加
認知症SOSネットワーク事前登録者数★	44件	増加
認知症カフェ開設数★	2か所	プラス1箇所
認知症初期集中支援チーム支援件数★	7件	増加
「西区認知症ガイド」の配布	6,440部	プラス20%
「もしもカード」の配布	4,473部	増加

## ミニコラム

### 認知症カフェ

認知症の本人・家族はもちろん、どなたでも立ち寄ることができる「つどいの場」です。認知症の本人やその家族が地域の人や専門家と相互に情報を共有し、本人同士でも語り合い、お互いを理解し合う場となっています。

#### 「わたぼうしカフェ」

プログラムはなく、カフェが開いている時間は出入り自由。誰でも気軽にフラッと立ち寄れて、ホッとする場となっています。地域ケアプラザの相談員がいて、認知症サポート医、認知症初期集中支援チーム、グループホーム職員等の支援があります。



#### 「あずまカフェ」

グループホームの空き部屋を借りて、地域のボランティアが運営しています。馴染みの方も、初めての方も、明るい雰囲気の中で、穏やかな時間を一緒に過ごしています。特別な人がいるわけでもなく、特別でもない場所です。



## ミニコラム

### 企業への取組

#### 「西区お店版認知症ガイド」

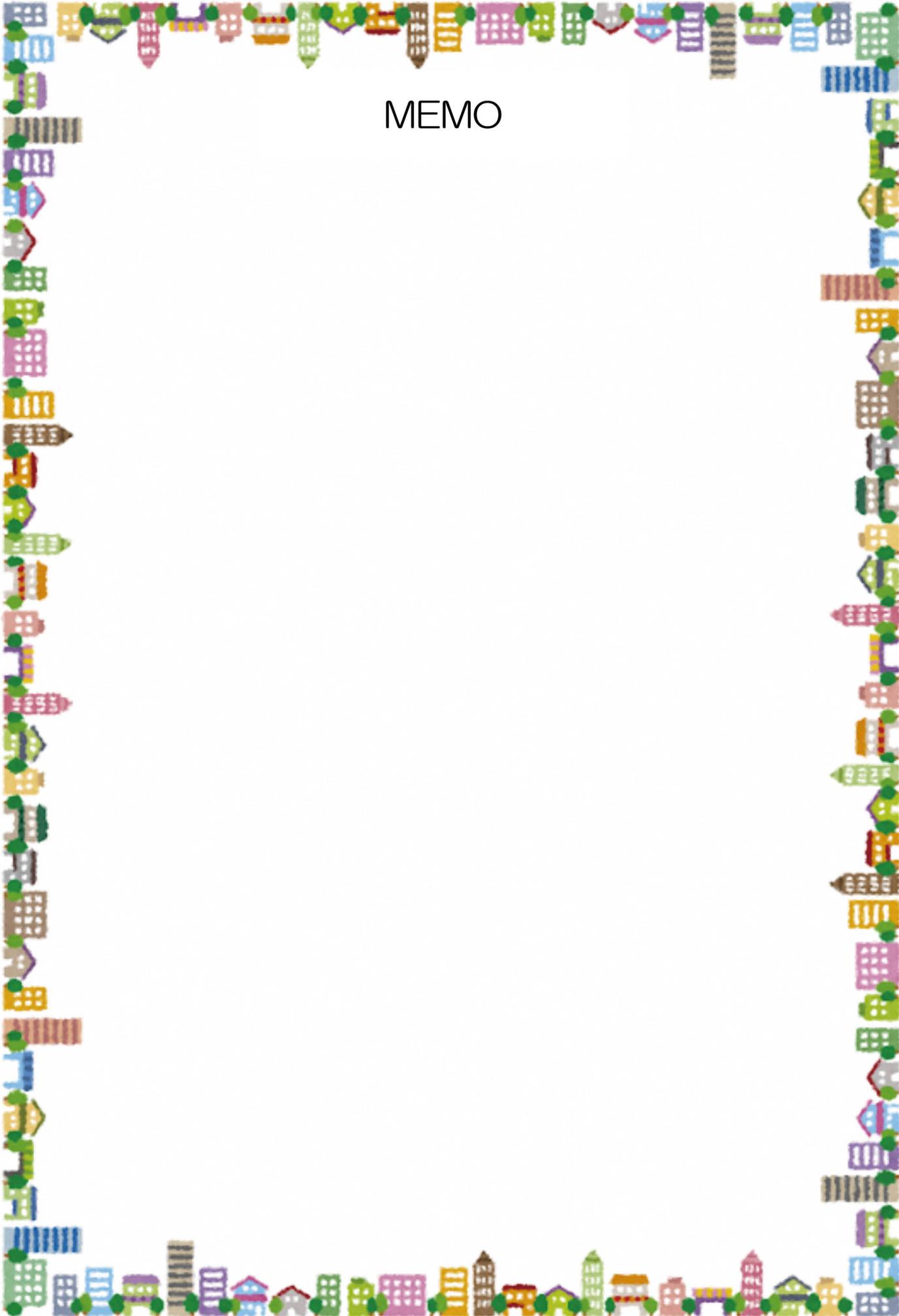
認知症の人やそのご家族が安心して暮らし続けられるように、身近なコンビニエンスストア等の小売店舗で働く方へ向けた対応マニュアル「西区お店版認知症ガイド」を、発行しています。キャラバン・メイト、西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」、グループホーム、地域包括支援センター等によるプロジェクトチームをたちあげ、認知症サポート医の監修を受けて完成しました。



#### 「認知症サポーター養成講座」

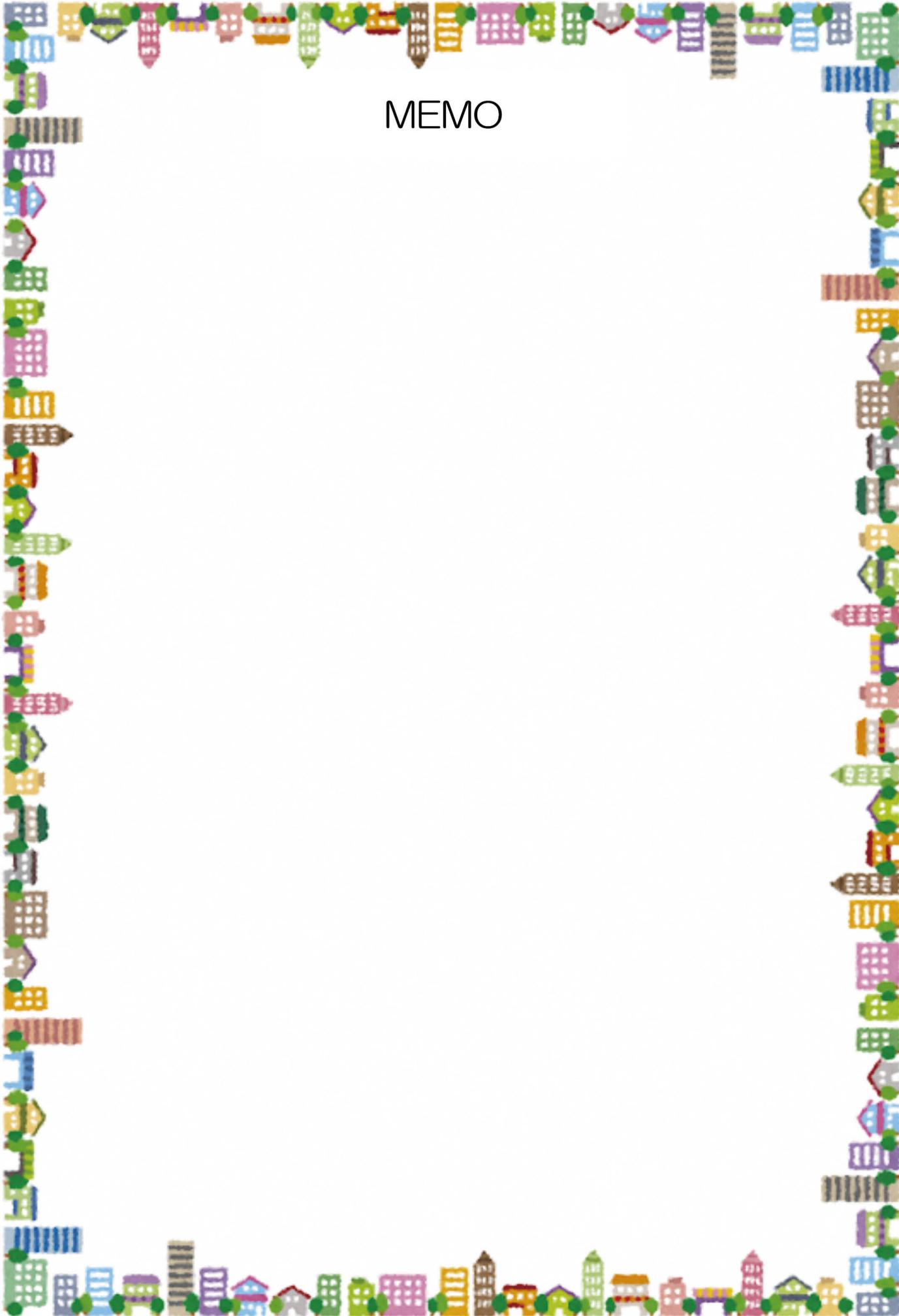
企業の協力のもと、社員に向けた認知症サポーター養成講座を実施しています。認知症キャラバンメイトの中には、企業に所属し、社内で普及啓発を行っている方もいます。横浜地区に9店舗展開をするコーヒーショップでは、コロナ禍でもオンラインを使って開催していました。





MEMO

MEMO



MEMO



地域、医療、福祉保健の  
さまざまな関係者の取組や  
相互の連携により、  
地域包括ケアシステムを  
推進していきます。

連絡先

## 地域ケアプラザ

### 浅間台地域ケアプラザ

電話:045-311-7200 FAX:045-311-8357  
西区浅間台6

### 横浜市藤棚地域ケアプラザ

電話:045-253-0661 FAX:045-253-0698  
西区藤棚町2-198

### 横浜市宮崎地域ケアプラザ

電話:045-261-6095 FAX:045-261-6052  
西区宮崎町2

### 横浜市戸部本町地域ケアプラザ

電話:045-321-3200 FAX:045-317-3008  
西区戸部本町50-33

## 西区社会福祉協議会

電話:045-450-5005 FAX:045-451-3131  
西区高島2-7-1ファーストプレイス横浜3階

## 西区在宅医療相談室

電話:045-620-5830  
西区中央1-15-18 横浜市西区医師会館内

## 西区在宅歯科医療相談室

電話:080-3696-2676 FAX:045-534-6884  
西区浅間台1-5

発行

## 横浜市西区役所 高齢・障害支援課

〒220-0051 横浜市西区中央1-5-10  
TEL : 045-320-8410 FAX : 045-290-3422