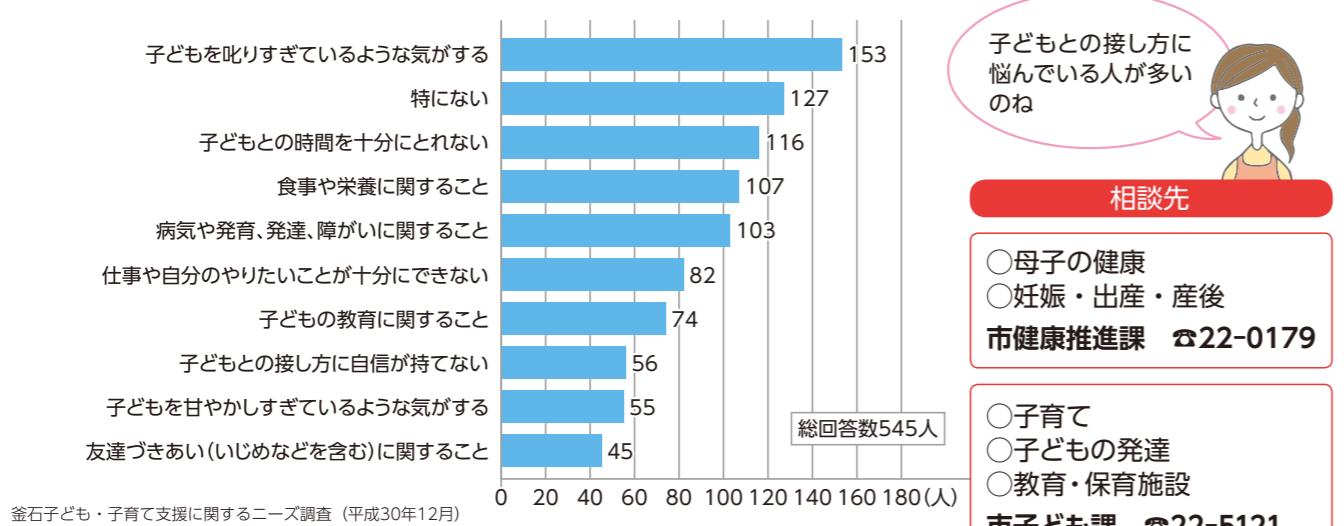


# 釜石版地域包括ケアシステムの実現に向けて 子どもから高齢者まで自分らしく暮らせるまちを目指します

## アンケートから見る身近な課題

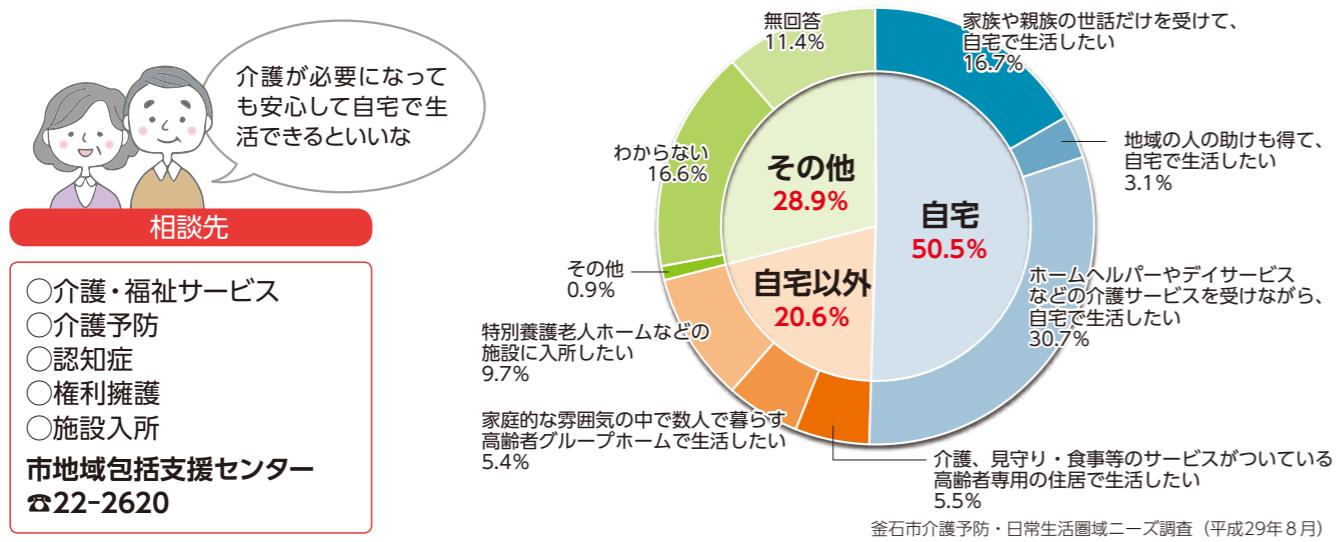
### ●子育てに関して悩んでいることや、気になりますか?(複数回答・上位10項目)



### ●障がいのある人が地域で生活するためにはどのような支援が必要ですか? (複数回答)



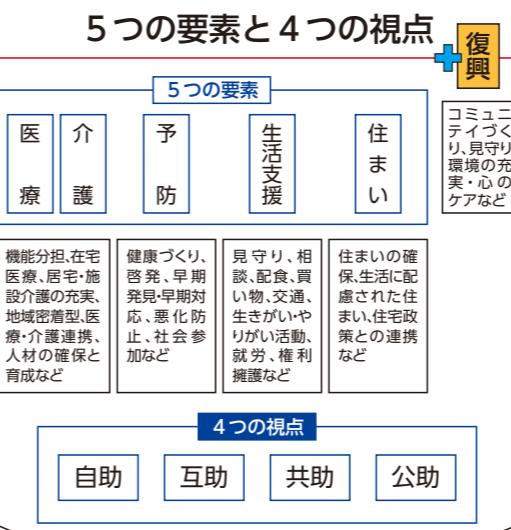
### ●今後、介護が必要になった場合、どのように暮らしたいと思いますか?



「100歳体操」を楽しむ人が増えています(上栗林百歳体操苦楽歩(くらぶ))

釜石市の人口は、毎年500人規模で減少しています。本年2月末現在の人口3万3744人うち、35歳以上の高齢者は1万3016人(38.6%)で、そのうち3人以上は高齢者の一人暮らしです。高齢者の割合が増加し、支え手となる世代が減少しています。本市は、住み慣れた地域で暮らし続けられるように「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。地域包括ケアシステムは「医療」「介護」「予防」「生活支援」「住まい」の5つの要素で、独自に「復興」を加え、支援を必要とする人はもちろん、今は支援の必要がない人も含め、全員に提供される仕組みです。この仕組みを実現するためには、自分自身によるケア(自助)、地域のつながりによる支え合い(互助)、介護保険などの社会保険制度(共助)、行政サービス(公助)による取り組みが必要です。

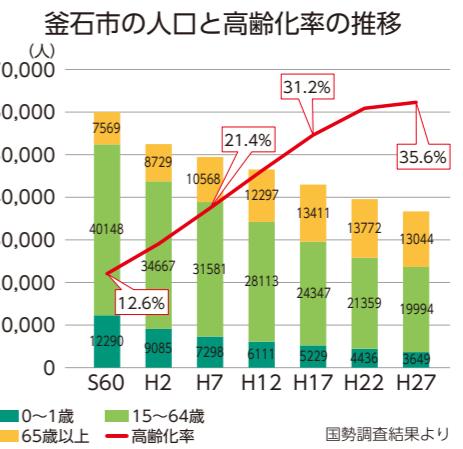
## 釜石版地域包括ケアシステム



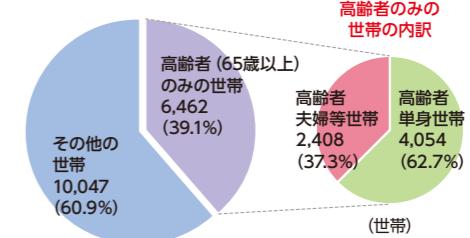
### 地域包括ケアは日常生活圏(生活応援センター) 単位で展開される

市は、高齢者、障がい者、子ども、子育て中の親など、地域で暮らす全ての人が住み慣れたところで自分らしく暮らせるまちづくりを目指します。

## 釜石市の現状



### 全世帯における高齢者のみの世帯の割合



2.5世帯に1世帯が高齢者のみの世帯で、  
そのうち約6割が高齢者の一人暮らしです。

住民基本台帳(平成31年2月末現在)

問い合わせ  
市地域包括ケア推進本部  
☎22-0233

# みんなでつくる地域包括ケアシステム

## 互助

### 一人の困りごとを地域のみんなで解決

- 見守り・近所の助け合い
- ボランティア活動
- 町内会・自治会の活動など

市内では、住民の皆さんが自ら取り組むサロンや体操教室など、さまざまな集いの場が設けられています。日ごろから地域の人と交流を図ることは、お互いに見守り、見守られる関係が築かれ、ひいては住みやすい地域づくりにつながります。



▲会員の指導による民謡教室

地域の皆さんの協力で、市内各地でスクールガードによる登下校時などの見守り活動が展開されています。この春誕生した2団体を紹介します。

#### ◆中妻地区見守り隊

住民の皆さんのが見守り隊を結成し、ビブスをきて見守りや声掛けをしながら地域を歩きます。子どもから高齢者まで安心して暮らせるように、見守りネットワーク構築を目指して活動中です。



▲登下校時は、通学路で児童の見守りをします



#### ◆スクラム小佐野見守り隊

小佐野地域会議を本部として結成。児童の下校時の見守りや、通学路巡回パトロールを実施して、事件・事故の未然防止に努めています。

◆多くの住民が協力しています（結成説明会）

## 互助

私たちが地域をつなぎます



生活支援コーディネーター

問い合わせ  
釜石市社会福祉協議会  
22-12310

市から委託を受け、住民による高齢者同士の介護予防活動や日常生活支援の取り組みを支援しています。ご近所で行われている助け合い活動を把握し、さらに地域で不足しているサービスの創出、支援の取り組みを支援しています。地域の養成などをを行う他、活動団体同士を結び付けてネットワークの構築に取り組んでいます。

# 始まっています、地域の取り組み

## 自助

### 自分の健康を心掛け、地域との交流も大切に

- 健康づくり
- 生きがいづくり
- 介護予防

子どものころからの規則正しい生活で、大人になってからも健康増進を心掛け、生きがいや楽しみを持って暮らすことは自助による重要な取り組みの一つです。また、高齢者になんでも意欲や希望をもって、地域で元気に暮らし続けられるよう自ら介護予防に取り組むことも重要です。

介護予防を目的とした「いきいき100歳体操」の活動の輪が広がっています。本年1月末現在、24団体が活動中で、取り組んだ皆さんからは「立ち上がりが楽

になった」「歩きやすくなった」などの嬉しい声が届いています。また、100歳体操は3人以上の仲間で週1回以上取り組んでいただいており、体操の後にお茶会や別の体操を楽しむなど、体力づくりだけでなく参加者同士の交流の場にもなっています。



100歳体操の取り組み  
(浜健康クラブ・唐丹地区)▶

【100歳体操に関する問い合わせ】  
市地域包括支援センター(☎22-2620)、各地区生活応援センター

## 自助

## 公助

## 共助

### 「保険」の制度で連携して取り組みます

- 介護サービスの提供
- 医療サービスの提供など

高齢化の高まりに伴い、医療サービスが必要な要介護者や認知症高齢者も増加し、医療と介護の連携の必要性は、これまで以上に高くなっています。

市は、切れ目のない医療と介護の提供体制の構築のため、釜石医師会との連携により「在宅医療連携拠点チームかまいし」を設置し、医師、歯科医師、薬剤師、介護支援専門員、リハビリテーション療法士などの専門職の連携に取り組んでいます。チームかまいしが連携に関する課題解決に向けた支援を行い、医療や介護の職能団体などが主体となった取り組みが進められています。



◆医師と歯科医師の在宅医療同行訪問研修

## 公助

市全体の課題として考え、解決に向けた政策を検討します

- 法制度に基づく支援（生活保護、児童扶養手当など）
- 地域づくり支援
- 地域ケア推進会議による施策提案など

市は医療、福祉、子育てなど地域包括ケアシステムの構築に関わる各機関の代表者による、地域ケア推進会議を開催しています。地域での解決が困難な課題を共有し、その解決に必要な政策形成について検討しています。

これまでの会議では、認知症高齢者への対応、健康チャレンジポイント事業による健康づくりなどについて協議しており、支援の必要な人に、迅速な支援ができる政策づくりを今後も進めています。



◆地域ケア推進会議