

住まい 医療 介護 予防 生活支援

# 地域包括ケアシステムが 毎日を支えます

監修

宮島俊彦

(前内閣官房社会保障改革担当室長)



高齢になっても、  
障害があっても、  
住み慣れた地域で  
安心して暮らし続けるために、  
「地域包括ケアシステム」の  
しくみづくりが進んでいます。  
住まいに根づいた暮らしを、  
公的なサービスや  
医療機関、介護事業所、  
そして、地域に住む  
私たちのつながりが  
支えます。

# 1 私たちの「いま」、そして「これから」は？

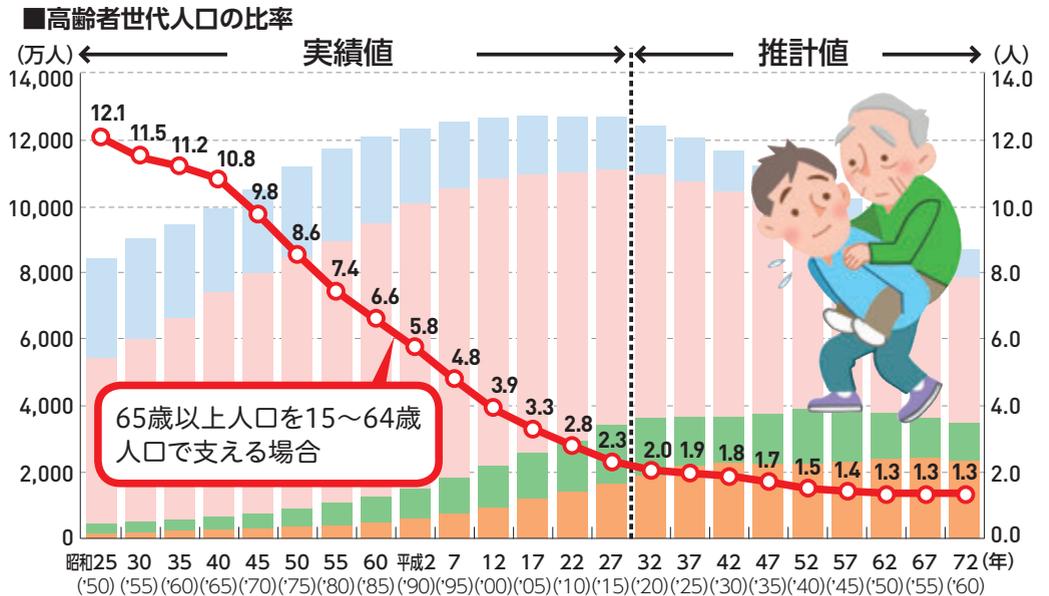
私たちは、世界のどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えています。これからも医療や介護をはじめとする暮らしの安心を支えるため、急激な変化に対応していくことが求められています。

## 現役世代1.3人で高齢者1人を支えることに

高齢化率は上昇し続け、2060年には約2.5人に1人が65歳以上の高齢者になると見込まれています。2015年現在、現役世代2.3人で高齢者1人を支えているのに対し、2020年には2人で、2060年には1.3人で1人を支えることとなります。

- 75歳以上
- 65~74歳
- 15~64歳
- 0~14歳

出典：平成28年版 高齢社会白書（内閣府）



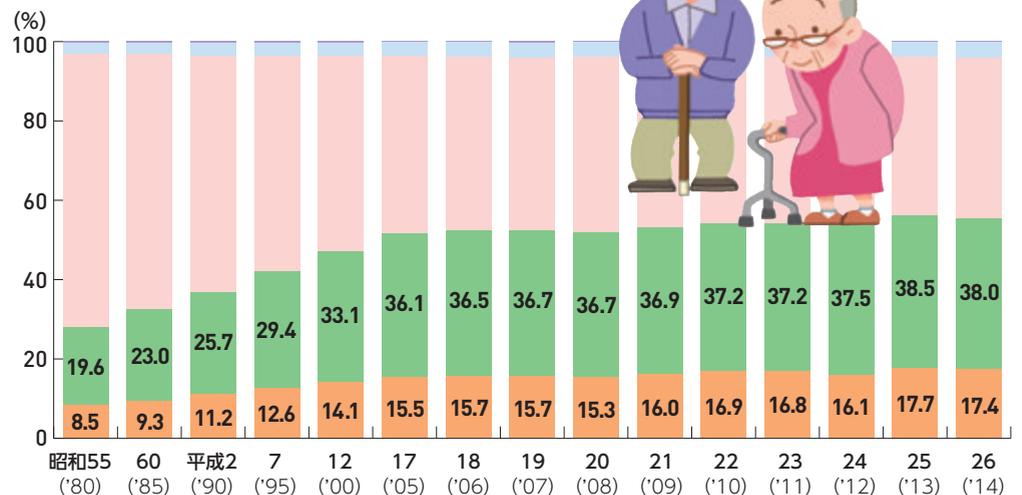
## 高齢者だけの世帯が増加

家族の形が変化しています。高齢者だけの世帯が増え続けており、高齢者のいる世帯のうち、高齢者一人暮らし、もしくは高齢者夫婦のみの世帯の割合は、2014年で55.4%になっています。

- 単独世帯
- 夫婦のみ
- 子どもと同居
- その他の親族と同居
- 非親族と同居

出典：平成28年版 高齢社会白書（内閣府）

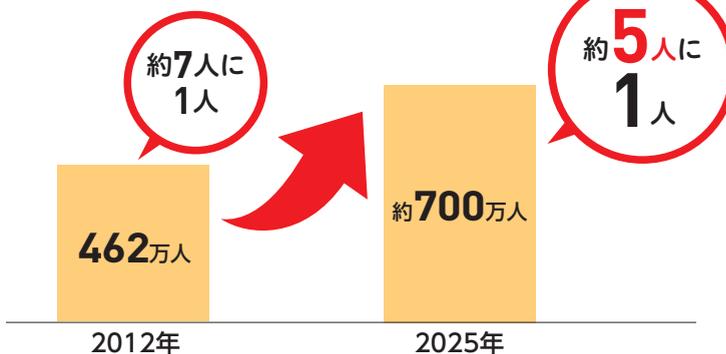
■家族形態別にみた65歳以上の高齢者の割合



## 認知症の高齢者の数は増加

認知症高齢者の数は、2012年の462万人（高齢者の約7人に1人）に対し、2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）に増えると予測されています。

■認知症の人の将来推計



出典：厚生労働省「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～(新オレンジプラン)」(概要)



# 2 地域の暮らしでは 私たち自身も支え手に

急激に進む高齢化に伴って、公的なサービスや医療機関、介護施設といった地域の資源が不足し、今後、私たちの要望に十分に答えられなくなることが懸念されています。このような変化に対応するために、「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。

「地域包括ケアシステム」では、公的なしくみである「共助」と「公助」によって私たちの暮らしは支えられます。それと同時に、自らを助ける「自助」とお互いの助け合いである「互助」によって、私たち自身も地域の重要な支え手になっています。

## 自助

住み慣れた地域で生活するために、自費で民間のサービスを利用したり、介護予防や健診（検診）などで健康管理を行い、自分の力で課題を解決する

## 公助

生活保護、権利擁護、虐待防止など自治体が提供するサービスを受けて課題を解決する

## 共助

社会保険方式の医療・介護サービスなどを利用して課題を解決する

## 互助

家族や友人、近所の人、ボランティアなど地域住民がお互いに助け合い、それぞれの課題を解決する

## 健康寿命を伸ばしていつまでも元気に

日常生活を制限なく、自立して過ごせる期間を「健康寿命」といいます。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.02年、女性12.40年。疾病予防と健康増進、介護予防などによってこの差を縮めることが、私たちの「生活の質」の向上につながります。

### ■平均寿命と健康寿命の差



「地域包括ケアシステム」って何だろう？

(次のページへ)

# 3 地域包括ケアシステムが支える 住まいを中心とした暮らし

いつまでも元気に暮らすために

## 生活支援・介護予防

老人クラブ／自治会／ボランティア／NPO など

病気になったら

## 医療

### 日常の医療

かかりつけ医／  
地域の連携病院 など

### より専門的な医療

急性期病院／亜急性期・  
回復期リハビリ病院 など

いつもは在宅、  
たまには入院

生活の基盤

## 住まい

自宅／サービス付き  
高齢者向け住宅 など

おおむね  
30分以内に  
必要なサービスが  
提供される  
日常生活圏域  
(中学校区)

相談  
長  
(地  
ヶ



「地域包括ケアシステム」は、おおむね30分以内に必要なサービスを受けることができる身近な地域（中学校区）を単位に、住まい・医療・介護・予防・生活支援のサービスを一体的に提供するしくみです。住まいを中心とした私たちの暮らしを、公的なサービスや医療機関、介護事業所などが支えるだけでなく、老人クラブ、自治会、ボランティア、NPOなど、私たち自身の助け合いもシステムを支える重要な役割を担っています。



業務・サービスのコーディネーター

（**寿命サポートセンター**  
**地域包括支援センター**）  
アマネジャー

介護が必要になったら

## 介護

### 在宅サービス

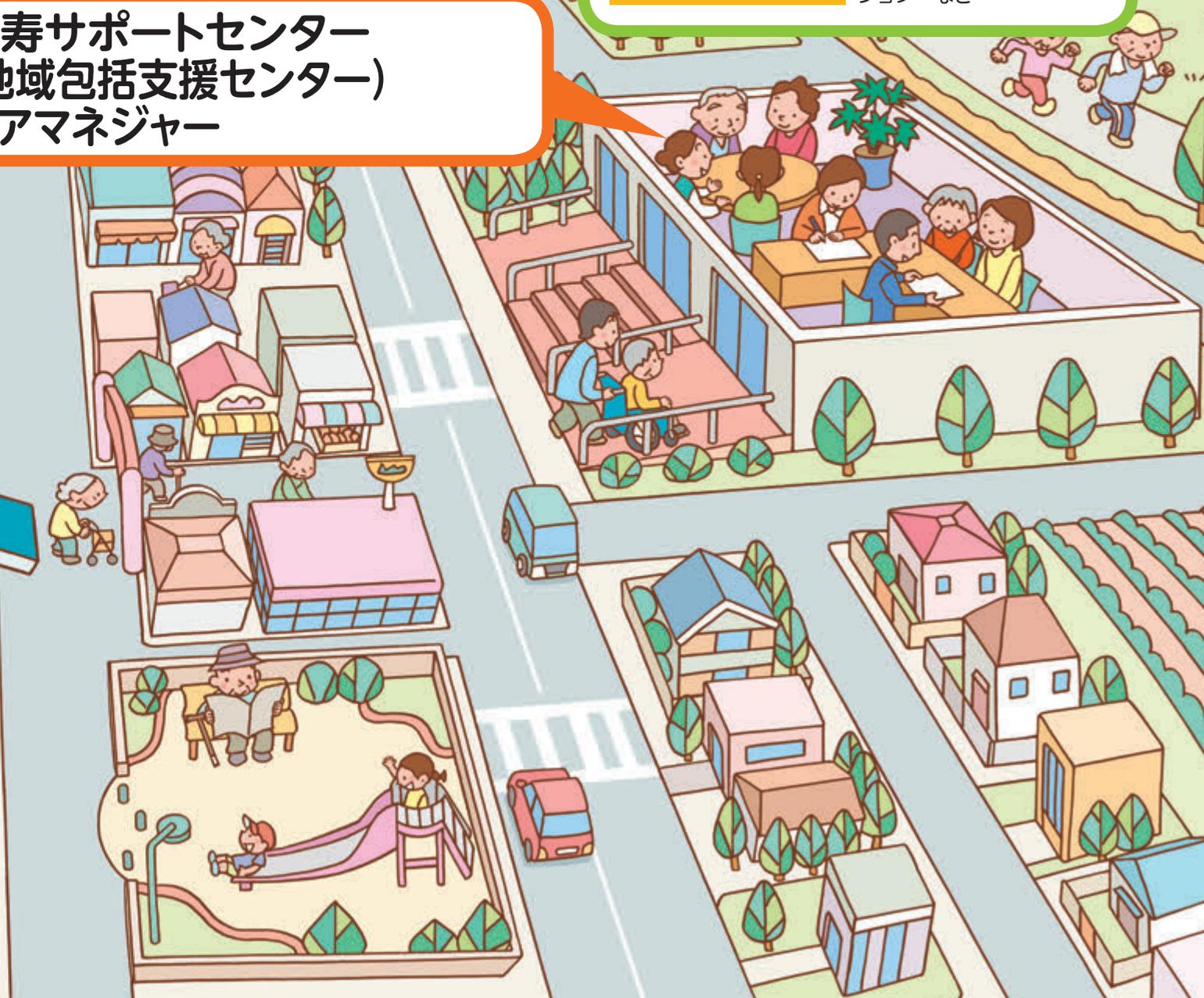
訪問介護／訪問看護／小規模多機能型居宅介護／短期入所生活介護／24時間対応の訪問サービス／複合型サービス（看護小規模多機能型居宅介護） など

### 施設サービス

介護老人福祉施設／介護老人保健施設／認知症対応型共同生活介護／特定施設入居者生活介護 など

### 介護予防サービス

介護予防訪問看護／介護予防訪問（通所）リハビリテーション など



# こんな「困った」、ありませんか？



介護保険、  
どう使ったらいいの？



一人で親の介護、  
仕事と両立は無理



体が弱って  
一人暮らしが不安



区の高齢者向け福祉サービス  
が知りたいわ



お隣のおじいちゃんが  
虐待にあっているみたい



物忘れがひどいのは  
認知症かしら



介護予防教室に  
参加したいのだけど



退院しても家で  
暮らしていけるかな？

## まずは長寿サポートセンター (地域包括支援センター)へ相談を

長寿サポートセンターは、高齢者の保健医療の向上と福祉の増進を包括的に支援することを目的に、地域包括ケア実現に向けた中核的な機関として設置されています。



### 生活全般の相談を 受け付けています

介護、福祉、医療をはじめ、生活全般におけるさまざまな悩みや相談に対して、解決のための支援をします。

### 高齢者の権利を 守ります

虐待防止、成年後見制度の活用促進など、高齢者のさまざまな権利を守ります。

### 介護予防が必要な方の 支援をします

要支援1・2に認定された方、総合事業の対象者や、支援・介護が必要になるおそれのある方などが自立して生活できるよう、介護予防の支援をします。

### 支援者のネットワークをつくり、 適切なサービスにつなぎます

支援を行うさまざまな機関のネットワークをつくり、一人ひとりに適切なサービスを提供できるようつないでいきます。