

いつまでも住み慣れた地域で過ごそう！

介護予防

日常生活支援

介護

医療

住まい

地域包括ケアシステムが 毎日を支えます

An illustration showing a diverse group of people holding hands in a circle. At the top, a young boy in a blue shirt and red apron holds hands with an elderly woman in a yellow jacket. To her right, a woman in a blue school uniform holds hands with a young boy in a grey shirt. Below him, a boy in an orange shirt holds hands with a person in a green shirt who is sitting in a wheelchair. To the left of the wheelchair, a doctor in a white coat holds hands with a woman in a purple sweater. The woman in purple holds hands with the boy in the red apron, completing the circle. The background consists of vertical green stripes.

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？

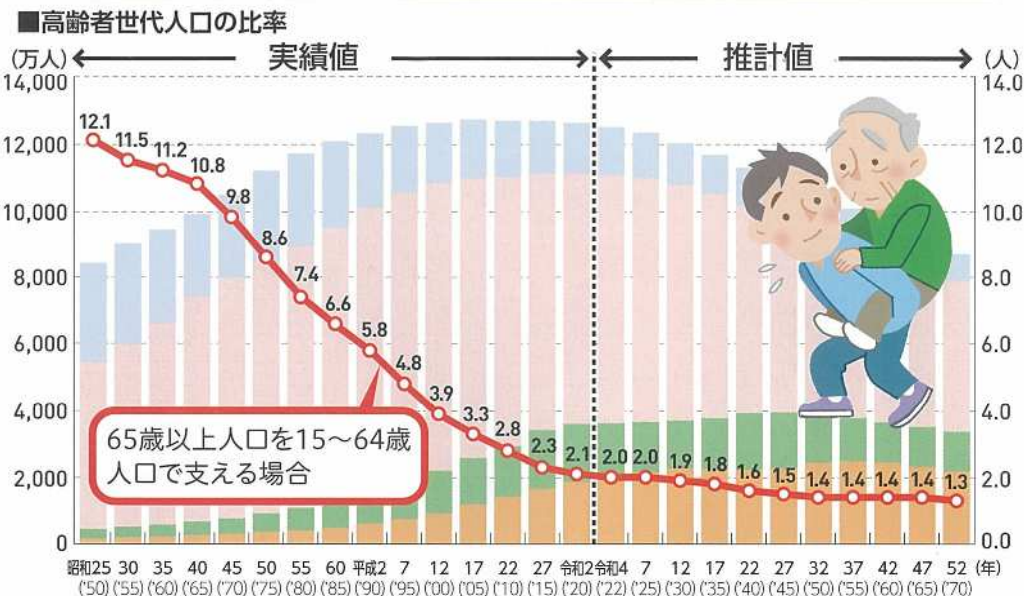
私たちは、世界のどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えています。これからも医療や介護をはじめとする暮らしの安心を支えるため、急激な変化に対応していくことが求められています。

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、2070年には約2.6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。2022年現在、現役世代2.0人で高齢者1人を支えているのに対し、2070年には1.3人で1人を支えることになります。

- 75歳以上
- 65～74歳
- 15～64歳
- 0～14歳

出典：令和5年版 高齢社会白書（内閣府）

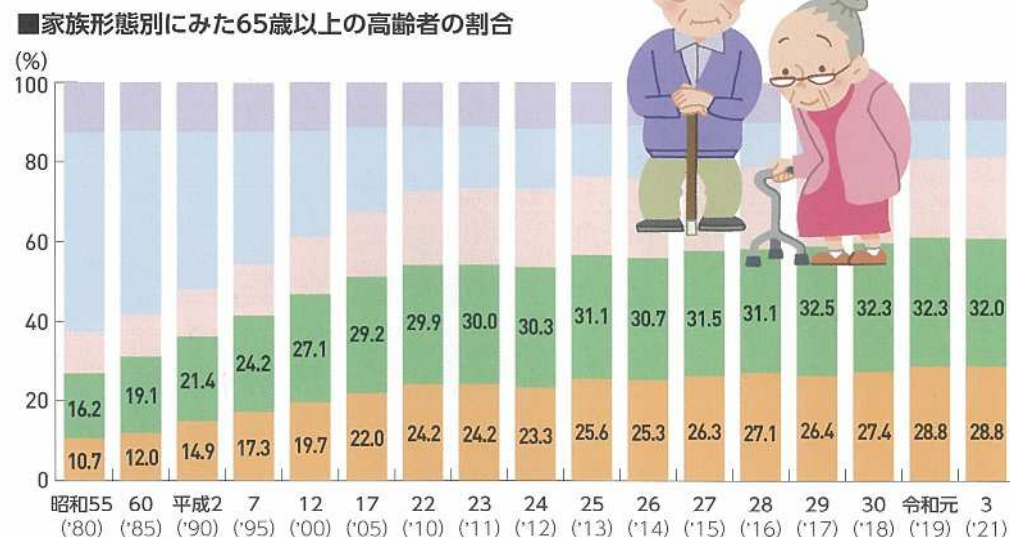


高齢者だけの世帯が増加

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、2021年で60.8%になっています。

- 単独世帯
- 夫婦のみの世帯
- 親と未婚の子のみの世帯
- 三世帯世帯
- その他の世帯

出典：令和5年版 高齢社会白書（内閣府）



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応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8.73年、女性12.06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

「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が提供される身近な地域（中学校区）を単位に、介護予防、日常生活支援、介護、医療、住まい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、地域住民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。

生涯現役の健康づくりを支援する

介護予防

介護予防・日常生活
支援総合事業

介護予防型サービス
ご近所サービス
元気アップサービス など

在宅療養生活を支える医療と介護の
連携を支援する

医療

日常の医療

かかりつけ医/
地域の連携病院/薬局 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

在宅医療

訪問診療/訪問看護
訪問薬剤管理指導 など

医師

歯科医師

薬剤師

看護師

精神保健
福祉士

医療ソーシャル
ワーカー

民生・児童委員

いつもは在宅、
たまには入院

高齢者の住まいの
確保を支援する

住まい

自宅/サービス付き
高齢者向け住宅 など

作業療法士

言語聴覚士

理学療法士

柔道整復師

介護福祉士

町会・自治会

地域活動団体

相談業務・サービスのコーディネート

長寿サポートセンター
(地域包括支援センター)
ケアマネジャー

充実した日常生活を支援する

日常生活支援

老人クラブ/自治会/ボランティア/NPO など
権利擁護

管理栄養士

保健師

介護支援
専門員

社会福祉士

成年後見人

社会福祉法人

地域福祉
コーディネーター

江東区役所

地域ケア会議

多職種協働のネットワークのもと、地域包括ケアシステムの構築を推進し、高齢者を取り巻く様々な地域課題を検討するため、江東区では、個別課題検討型・地域課題検討型・政策提言型の3層構成となる地域ケア会議及び江東区地域包括ケア全体会議を実施しています。

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)

長寿サポートセンター一覧

名称	所在地	電話番号	担当地域
白河長寿サポートセンター	白河3-4-3-201	03-5646-1541	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋
海辺長寿サポートセンター	海辺12-13	03-3645-6761	千石、石島、千田、海辺、扇橋
住吉長寿サポートセンター	住吉1-9-5	03-3635-0646	森下3～5、猿江、住吉、毛利
平野長寿サポートセンター	平野1-2-3	03-5639-9121	清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3
古石場長寿サポートセンター	古石場2-14-1-101	03-3641-2801	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2
東陽長寿サポートセンター	東陽6-2-17	03-5665-4547	木場4・5、東陽
塩浜長寿サポートセンター	塩浜2-7-2	03-5617-6213	塩浜、潮見、木場1・6
豊洲長寿サポートセンター	豊洲2-2-18	03-5859-0566	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
枝川長寿サポートセンター	令和8年1月移転予定 移転前 潮見2-8-7 移転後 枝川1-8-15-101	03-5634-0158	枝川、辰巳
亀戸長寿サポートセンター	亀戸1-30-8	03-5627-2525	亀戸1・2・6
亀戸北長寿サポートセンター	亀戸4-21-13	03-5626-0671	亀戸3～5
亀戸東長寿サポートセンター	亀戸9-13-1	03-5875-3451	亀戸7～9
大島長寿サポートセンター	大島6-14-4-103	03-5628-0541	大島3・5・6
大島西長寿サポートセンター	大島4-1-37	03-3636-9857	大島1・2・4
大島東長寿サポートセンター	大島9-6-16	03-5836-5301	大島7～9
北砂西長寿サポートセンター	北砂3-31-19	03-3615-4860	北砂1～3・5
北砂東長寿サポートセンター	令和7年5月初旬移転予定 移転前 東砂4-20-17 移転後 北砂6-20-30	03-5606-1744	北砂6、東砂1・2
北砂南長寿サポートセンター	北砂7-7-1-101	03-6660-2050	北砂4・7、南砂4・5
東砂長寿サポートセンター	東砂4-16-12	03-5857-8243	東砂3～7
南砂長寿サポートセンター	南砂2-3-5-102	03-3640-9851	南砂1・2
新砂長寿サポートセンター	新砂3-3-37	03-5653-1735	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲

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。