


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



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。



江東区

1 私たちの「いま」、そして「これから」は？

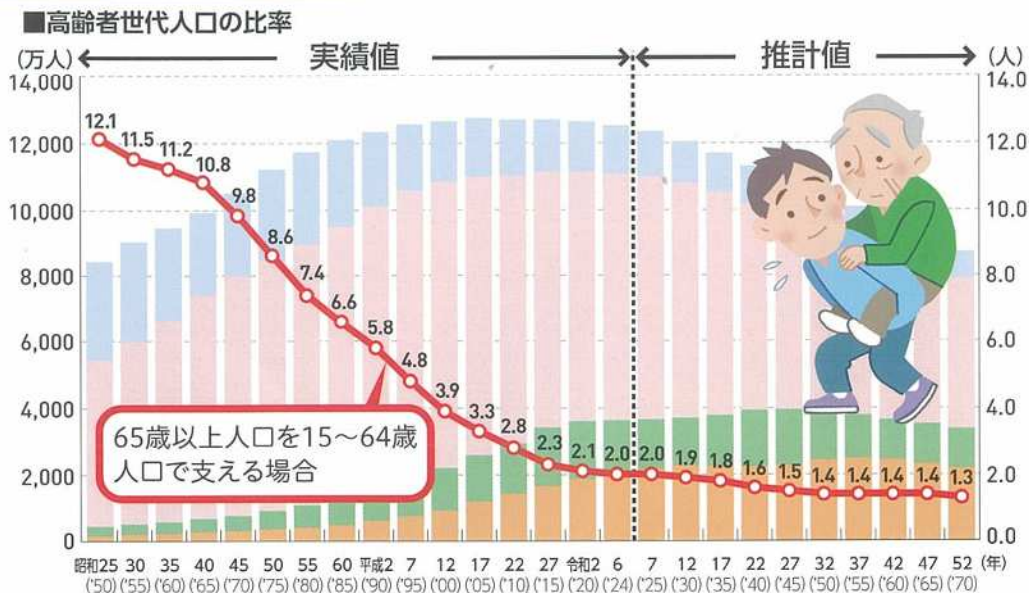
私たちは、世界のどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えています。これからも医療や介護をはじめとする暮らしの安心を支えるため、急激な変化に対応していくことが求められています。

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。2024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人を支えることとなります。

- 75歳以上
- 65~74歳
- 15~64歳
- 0~14歳

出典：令和7年版 高齢社会白書（内閣府）



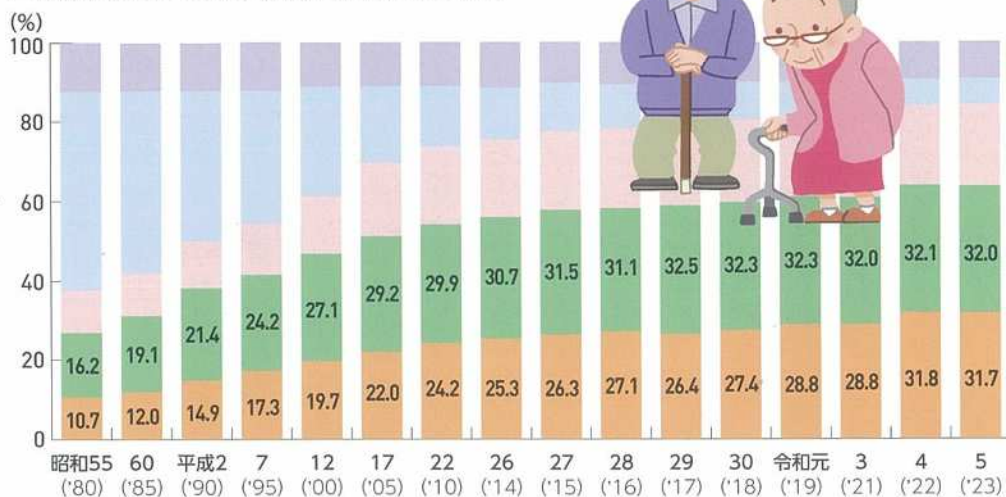
高齢者だけの世帯が増加

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、2023年で63.7%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
- 三世代世帯
- その他の世帯

出典：令和7年版 高齢社会白書（内閣府）

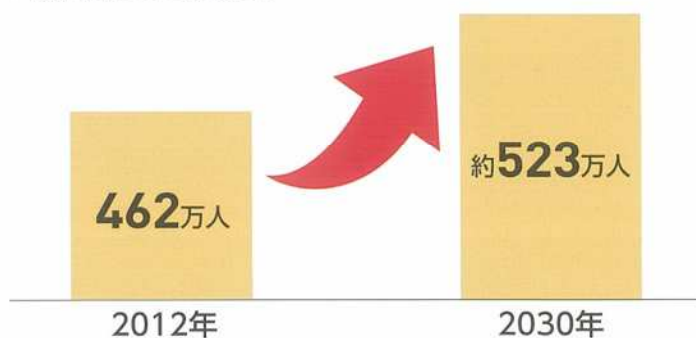
■家族形態別にみた65歳以上の高齢者の割合



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、2030年には約523万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「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」報告書



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8.49年、女性11.63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



出典：厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」（研究代表者 辻一郎）において算出

「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

いつもは在宅、
たまには入院

住まい

自宅/サービス付き
高齢者向け住宅 など

高齢者の住まいの
確保を支援する

介護が必要になっても安心して
暮らせる地域社会の実現を支援する

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/夜間対応型訪問介護/小規模多機能型居宅介護/居宅療養管理指導 など

施設サービス

介護老人福祉施設/介護老人保健施設 など

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

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)

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。



長寿サポートセンター一覽



ホームページはこちら

名称	電話番号	FAX番号	担当地域
白河長寿サポートセンター	03-5646-1541	03-3630-6598	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	03-3645-6761	03-3645-6781	千石、石島、千田、海辺、扇橋
住吉長寿サポートセンター	03-3635-0646	03-3632-3617	森下3～5、猿江、住吉、毛利
平野長寿サポートセンター	03-5639-9121	03-3641-1522	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	03-3641-2801	03-5621-3545	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	03-5665-4547	03-5606-8863	木場4・5、東陽
塩浜長寿サポートセンター	03-5617-6213	03-5617-6050	塩浜、潮見、木場1・6
豊洲長寿サポートセンター	03-5859-0566	03-5547-5400	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
豊洲長寿サポートセンターサブセンター	03-6380-7363	03-6380-7362	
枝川長寿サポートセンター	03-5634-0158	03-5632-2036	枝川、辰巳
亀戸長寿サポートセンター	03-5627-2525	03-5858-8919	亀戸1・2・6
亀戸北長寿サポートセンター	03-5626-0671	03-5626-0133	亀戸3～5
亀戸東長寿サポートセンター	03-5875-3451	03-5875-3452	亀戸7～9
大島長寿サポートセンター	03-5628-0541	03-3638-4515	大島3・5・6
大島西長寿サポートセンター	03-3636-9857	03-5628-5125	大島1・2・4
大島東長寿サポートセンター	03-5836-5301	03-3638-3585	大島7～9
北砂西長寿サポートセンター	03-3615-4860	03-6388-9331	北砂1～3・5
北砂東長寿サポートセンター	03-5606-1744	03-5683-2440	北砂6、東砂1・2
北砂南長寿サポートセンター	03-6660-2050	03-6660-2070	北砂4・7、南砂4・5
東砂長寿サポートセンター	03-5857-8243	03-5857-8240	東砂3～7
南砂長寿サポートセンター	03-3640-9851	03-3640-9920	南砂1・2
新砂長寿サポートセンター	03-5653-1735	03-5632-3212	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。



江東区観光キャラクター
コトミちゃん

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。