



見守り活動をする
石井地区東峰南自治会の皆さん

特集

みんなで支え合う 超高齢社会

あなたの元気は 地域の幸せ

今後、少子高齢化や、ひとり暮らしの高齢者の増加などを背景に、日常生活の中で、誰かのちょっとした手助けを必要とする高齢者が、さらに増えていくと考えられます。

こうした中、重要なのが地域の支え合いによる取り組み。今回は、支え合いの必要性と、取り組み事例を紹介します。

☎高齡福祉課 ☎(632)5328

ID 1015786

このような中、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためには、医療や介護などの公的なサービスの充実を

「地域包括ケアシステム」
地域全体で支える仕組み

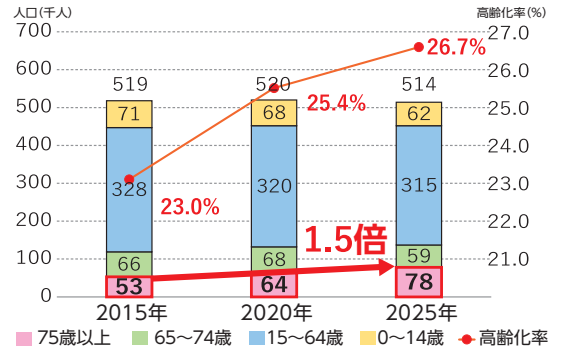
ています（グラフ2・3）。

また、「ひとり暮らしの高齢者世帯」「要介護・要支援認定者」は、1.3倍まで上昇することが見込まれています（グラフ1）。

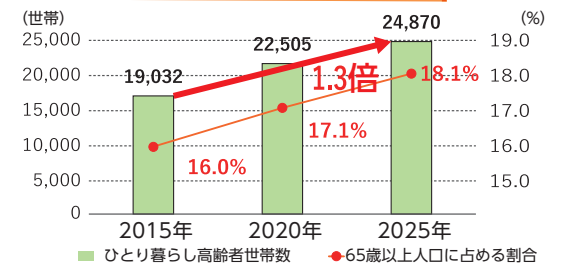
今後、本市の総人口は減少することが見込まれ、2025年には、高齢化率が26.7%になると推計されています。特に、75歳以上の人は、約1.5倍に増加します（グラフ1）。

迫っている
超高齢社会

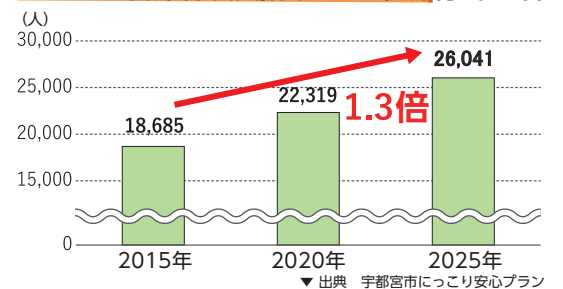
グラフ1 年齢別人口と高齢化率の推移(宇都宮市)



グラフ2 ひとり暮らしの高齢者世帯数の推移(宇都宮市)



グラフ3 要介護・要支援認定者の状況(宇都宮市)



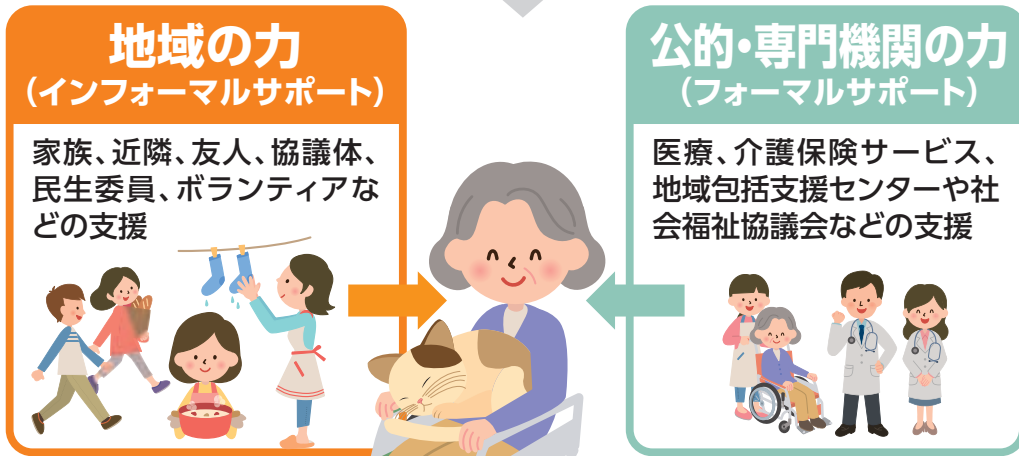
未来の宇都宮を支える 地域包括ケアシステム

「医療」「介護」「生活支援」などの分野が連携して、一体的に高齢者を支える仕組みです。



地域包括システムには皆さんの力が不可欠です

超高齢社会では、これまでの公的サービス(フォーマルサポート)だけではなく、地域の皆さんの協力・連携(インフォーマルサポート)が重要になってきます。



次のページでは、それぞれの地域ならではの「支え合い」の取り組みを紹介するよ。



図ることはもちろん、市民一人ひとりによる介護予防や、身近な地域においてお互いに支え合う取り組みなどが欠かせません。

本市では、地域に住む高齢者を、地域全体で、公的機関や地域の皆さんで役割分担しながら包括的に支えていくための仕組み「地域包括ケアシステム」の構築を進めています(上の図を参照)。

地域みんなの力で作りだそう「地域の支え合い」

現在、各地域では「地域でできることは、地域の支え合いで解決しよう」という考えの元、高齢者の居場所づくりや見守り活動などを検討する「協議体」の取り組みが進んでいます。

地域に住む人たちが、それぞれの得意分野を生かしながら、協力し合うことで、地域の支え合いが生まれ、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。

宇都宮を将来に渡って魅力あるまちにしていくためには、地域を支える市民の皆さんの力が必要です。

動き始めた 地域の支え合い

「地域包括ケアシステム」の
主役は地域の皆さんです。

本市では、地域の支え合い
を広げる「協議体」の取り組み
が広がっています。

今回は、協議体として活動し
ている、石井地区の取り組み
事例を紹介します。

自治会活動で見つけた 高齢者を地域で支える課題

これまで石井地区では、高齢者の見守り活動として、自治会や民生委員、福祉協力員、地域包括支援センターの4者が、それぞれに一人暮らしの高齢者などを訪問していました。

菊池さんは自治会活動を通して、それぞれの活動の重複や、情報の共有不足に対し、今後、高齢者が増える中「限られた人材で、多くの高齢者を見守るには限界があり、地域で協力し高齢者を支えることが必要だ」と考えるようになりました。

地域が一体となり 見えてきた地域の力

このような課題に対し、石井地区では、地域内の団体・組織が協力しながら、支え合おうという意識が広がり、地域全体で一人暮らし高齢者などを見守ることが必要だと考えました。そこで、社会福祉協議会が中心となって、自治会連合会や民生委員・児童委員協議会、福祉協力員連絡会、地域包括支援センターで、石井地区の協議体「石井地区向こう三軒両隣り協



石井地区
向こう三軒両隣り協議会
会長 菊池 芳夫さん
事務局長 久保 典子さん

議会」を組織化しました。そして、この協議会が中心となり、地区内の各自治会に自治会役員、民生委員、福祉協力員、地域包括支援センターで構成する4者協議会を設置。一人暮らし高齢者などの状況や、見守り活動から見えた課題、相談などを共有し、みんなで話し合う仕組みを構築しました。「各自治会内で役割を分担し、役割や立場を越えて支え合うことで、より強力な地域の連携が生まれ、取り組むべきことを見出せた」と久保さんは振り返ります。

日々のコミュニケーション 地域がまとまり生まれる力

一人暮らしの高齢者などのお宅訪問以外にも、散歩中のあいさつなど、日々のコミュニケーションを大切にしている菊池さん。「昨

詳しく知りたい
地域の支え合い
「協議体」

Q 市内ではどこの地域で 取り組まれているの？

現在、市内では39地区のうち、19地区で協議体が設置されている他、その他の地域でも協議体の設置に向けた検討が進んでいます。

■実施地区

石井、泉が丘、今泉、清原、国本、五代・若松原、桜、城山、姿川、雀宮、宝木、西原、東、平石、緑が丘、明保、築瀬、陽東（令和元年12月現在）

Q 地域では、どんな取り組みが 始まっているの？

将来に向けて、自分たちの地域をどのようにしたいのか、高齢者を支え合うためには何ができるのか、地域の皆さんで話し合っていく各地区の協議体で、次のような活動が始まっています。

- 1 地域の情報を共有し、支え合い活動などを発展させていく。
- 2 高齢者の身近な困りごとをみんなで支えるため、アイデアを出し合って話し合う。

具体的な活動として、見守り活動、居場所作りなど、地域ならではの支え合いで高齢者を支えています。

＼元気なお父さん・お母さんを支えるために／

地域包括支援センターは 高齢者の総合窓口

☎ 1004294

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2356

地域包括支援センターは、介護・福祉・健康の総合窓口として、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるよう支援しています。

現在、市内25カ所で、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などが中心となり、高齢者の皆さんやご家族などのさまざまな相談に応じています。

■開設日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

＼例えばこんなことが相談できます／

1 介護や健康の相談

▼健康を維持し、要介護状態になることを予防したい。

2 権利を守ることの相談

▼財産管理に自信がなくなった。

▼悪質な訪問販売に遭った。

3 地域活動の相談

▼地域の人たちと交流できるサロンなどを教えてほしい。

お気軽にご利用ください

地域の関係団体と連携して、暮らしやすい地域にするために活動しています。電話や地域包括支援センターの窓口の他、自宅へも伺います。

費用はかかりません。担当する各地域包括支援センターは、市☎をご覧ください。



上河内地域包括支援センター
近藤 聡美さん

相談して良かったです



利用者
やすこ
小野 泰子さん(免ノ内町)

免許返納により外出機会が減って落ち込んでいた母を見て、地域包括支援センターに相談しました。

デイサービスを紹介してもらい、現在では、人との交流を楽しみに出掛けていく母の姿に、家族も安心しています。

悩んでいるなら、まずは相談してみてもいいでしょうか。

「協議体」で何が変わる？

before これまでは……

連携が少なくて
ちよつと不安…

自治会

民生委員

福祉協力員
など

after 協議体ができると……

横のつながりが
しっかりしていて
安心!

自治会

民生委員

福祉協力員

協議体

これは、自治会役員や民生委員、福祉協力員の見守り活動をきっかけに、高齢者の孤独死を防ぐことができた」と活動の重要性を話します。また「困った時に、困ったと言える環境づくりや、住民と地域のさまざまな団体との関係性の構築はもちろん、団体同士の関係性も重要」であり、地域がまとまること、大きな支え合いの力になっていくと実感しています。

**住み慣れた地域の支え合い
これからの地域づくり**

これから高齢化がさらに進むこ

とで、8050問題や老老介護などの複雑化した課題の増加が見込まれています。「高齢者と地域の課題は、行政だけで解決することは困難。自分たちの力で、住み慣れた地域の課題を解決していかなければならない」と菊池さんは強い思いを抱いています。

今後も石井地区では、連携しながら現在の活動を継続し、向こう三軒両隣の支え合いができる、住みやすい地域づくりに取り組んでいこうと、2人は意気込んでいます。

誰が協議体のメンバーになれるの？

地域の実情に応じてメンバーが加わっています。現在は、主に次の人たちが協議体に参加しています。

- ▼地域まちづくり推進協議会
- ▼自治会
- ▼民生委員
- ▼地区社会福祉協議会
- ▼福祉協力員
- ▼老人クラブ
- ▼介護事業所
- ▼社会福祉法人
- ▼医療法人
- ▼健康づくり推進員
- ▼地域包括支援センター
- ▼行政 など

今日から始めるアクティブライフ

本市では、60歳以上の人を対象とした、健康につながる取り組みや、一人でも参加できる催しを行っています。今日から、新しい一歩を踏み出してみませんか。

お出掛けするなら

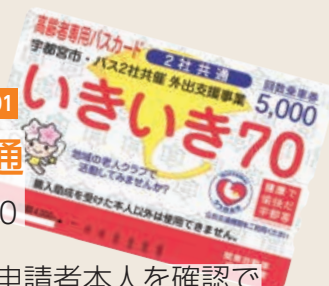
お得に乗って出掛けよう

☎ 1004277

☎ 1006101

いきいき70高齢者専用バス乗車券・地域内交通

☎ 高齢福祉課 ☎ (632)2360



- ▼内容 4月～翌年3月に1度、下の表①～⑮の中から1つ、約5,000円のバス乗車券を①～③・⑤～⑮は1,000円、④は2,000円の負担で交付。なお、⑤～⑮は地域内交通の利用登録が必要です。
- ▼対象 市内に住所があり、3月31日までに70歳以上の人。

- ▼申請方法 健康保険証など申請者本人を確認できるものと、負担金1,000円（④は2,000円）をお持ちの上、直接、各受付窓口へ。なお、②～⑮は原則、各受付窓口で申し込みますが、他の区の利用窓口でも申し込むことができます。ただし、その場合、購入助成券を後日自宅に郵送します。

バスカード

バス乗車券の種類	受付窓口
①関東自動車・JRバス関東の2社共通高齢者専用バスカード (5,000円)	高齢福祉課 (市役所2階)、保健と福祉の相談 (市役所1階)、各区・区

地域内交通

地域内交通	回数乗車券	受付窓口	⑩わくわくとみや号	300円券×17枚	富屋区 (徳次郎町)
②上河内地域路線バス	100円券×50枚	上河内区 (中里町)	⑪よこかわいきいき号	300円券×17枚	横川区 (屋板町)
清原さきがけ号	③150円券×34枚	清原区 (清原工業団地)	⑫おでかけちゅんちゅん号	100円券×50枚	雀宮区 (新富町)
	④定期乗車券(3カ月)		⑬かみかわち愛のリユッピー号	300円券×17枚	上河内区
⑤板戸のぞみ号	300円券×17枚		⑭さぎそう河内号	300円券×17枚	河内区 (中岡本町)
⑥城山孝子号	150円券×34枚	城山区 (大谷町)	⑮ひらり号	150円券×34枚	平石区 (下平出町)
⑦みずほの愛のり号	300円券×17枚	瑞穂野区 (下桑島町)	⑯とよさとまほろば号	150円券×34枚	豊郷区 (岩曾町)
⑧くにもとふれあい号	300円券×17枚	国本区 (宝木本町)	⑰清南スマイル号	150円券×34枚	清原区
⑨篠井はるな号	300円券×17枚	篠井区 (下小池町)	⑱すがたがわにここにこ号	150円券×34枚	姿川区 (西川田町)

※令和元年度分の申請は3月末まで。令和2年度分の申請は4月1日以降。

? 地域内交通とは

☎ 1006101

路線バスや鉄道での移動が困難な地域で、車を運転できない人の移動手段を確保するため、地域の皆さんが運営主体となった乗り合いの公共交通である「地域内交通」の導入が進んでいます。

「地域内交通」は、スーパーや医療機関など生活に必要な施設を回る他、路線バスや鉄道に乗り継ぐた

めの移動手段となるもので、予約に応じて自宅と各施設をドア・ツー・ドアで結ぶ「デマンド方式」を中心に運行しています。運賃は1回(片道)当たり原則300円で、郊外部13地区で運行しています(上の表参照)。

☎ 交通政策課 ☎ (632) 2133



ポイントも貯めよう

運動してポイントも貯めて一石二鳥 高齢者等地域活動支援ポイント

ID 1004343

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2360

60歳以上を対象とした地域貢献活動や、65歳以上を対象とした健康づくり活動に参加するとポイントがもらえます。

1日2ポイント、年間50ポイントを上限に、活動1回1時間以上につき1ポイント（シール1枚）がもらえます。活動の記録は、ポイント台帳（右の写真）で管理します。

貯めたポイントは、翌年度および翌々年度に市の施設利用券やバスカードなどに交換できます。



高齢者等地域活動支援ポイントが貯まります

楽しく運動して介護予防

いきいき健康サッカー・自転車・バスケットボール教室

2月

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2358

本市をホームタウンとする3つのプロスポーツチーム「栃木SC（サッカー）」「宇都宮ブリッツェン（自転車）」「宇都宮ブレックス（バスケットボール）」の選手とともに、ストレッチやそれぞれのスポーツの特色に合わせた簡単な運動を行い、介護予防について楽しく学ぶことができる教室を開催しています。

日程など、詳しくは、広報うつのみや・市☎などでお知らせします。



いきいき健康バスケットボール教室 ID 1003865

- ▼日時 2月20日（木）午前10時～正午。午前9時30分受付開始。
- ▼会場 ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）。
- ▼内容 ブレックスの選手やチアリーダーと一緒に、ストレッチやボールを使った運動。
- ▼対象 市内在住で、運動に支障のない65歳以上の人。
- ▼定員 抽選30人。
- ▼申込期間 2月3～6日、午前10時～午後6時。
- ▼申込方法 電話または申込用紙（市☎から取り出し可）に必要事項を書き、ファクスで、栃木ブレックス☎(611)1512、FAX(612)6736へ。



石井トキ子さん 石井シグ子さん
(陽東1丁目)

私たちが参加しています

友人に誘われたのをきっかけに、4・5年前から姉妹で参加しています。選手たちと一緒に運動できることが、何よりも楽しい！普段使わない筋肉も鍛えられて、ちょうどいい運動量なので、教室の後はずっと気持ちがいいんです。

この教室に参加して、運動することの楽しさを教えてもらえました。健康が維持できていることを実感しています。

輪を広げよう

ふれあい・いきいきサロン

☎ 市社会福祉協議会 ☎ (636) 1215

高齢者や障がい者、子どもなどが気軽に集える身近な居場所として、各地域の集会所や公民館、地域コミュニティセンターなどで「ふれあい・いきいきサロン」を開催しています。

現在、市内に300を超えるサロンがあり、仲間づくりや生きがいづくりの輪を広げて、参加者の悩みや

不安の解消を図り、安心して暮らし続けることができる地域社会の構築を目指しています。

その他にも、自分の得意なことを生かしながら、地域で取り組める活動などがあります。詳しくは、市社会福祉協議会☎URL1をご覧ください。

