

うらやす市民大学

公衆衛生 –健康づくり、元気づくりの基本となる考え方を整理します–

# 公衆衛生と保健師

保健師が目指す浦安市の公衆衛生とは

～高齢者の健康づくりの視点から～



令和8年(2026年) 1月7日

浦安市中央地域包括支援センター (ともづな中央)

保健師 園田 美穂



元町  
高齡化率 14.1%



中町北部  
第1期埋立事業  
高齡化率 31.7%

新町  
第2期埋立事業  
高齡化率 15.1%

中町南部  
第1期埋立事業  
高齡化率 24.5%

総人口 (令和7年4月1日現在)

総数 171,899 人

65歳以上人口

総数 32,295 人

**高齡化率 18.8%**

(前年比+0.3%)

介護保険 要支援・要介護認定者  
(令和7年3月末時点) **4,931人**  
⇒65歳以上人口のうち、**15.3%**が  
介護保険認定を受けている



# 今日の内容

1. 保健師のこと
2. 地域包括支援センターのこと
3. 高齢者の健康づくり・介護予防
  - 1) 介護予防リーダーの養成
  - 2) うらやす市民大学
  - 3) 地域包括ケア評価会議
4. 最後に

# 日本国憲法

## 第25条【国民の生存権と国の社会的義務】

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び**公衆衛生**の向上及び増進に努めなければならない。

# 保健師助産師看護師法

看護の基本となる法令

## 第1条【法律の目的】

この法律は、保健師、助産師及び看護師の資質を向上し、もって医療及び**公衆衛生**の普及向上を図ることを目的とする。

保健師は国家資格で、看護師の資格も有しています。

# 地域保健法

## 第一章 総則

**第一条** この法律は、地域保健対策の推進に関する基本指針、保健所の設置その他地域保健対策の推進に関し基本となる事項を定めることにより、母子保健法（昭和四十年法律第百四十一号）その他の地域保健対策に関する法律による対策が地域において総合的に推進されることを確保し、もつて地域住民の健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

**第二条** 地域住民の健康の保持及び増進を目的として国及び地方公共団体が講ずる施策は、我が国における急速な高齢化の進展、保健医療を取り巻く環境の変化等に即応し、地域における公衆衛生の向上及び増進を図るとともに、地域住民の多様化し、かつ、高度化する保健、衛生、生活環境等に関する需要に適切に対応することができるように、地域の特性及び社会福祉等の関連施策との有機的な連携に配慮しつつ、総合的に推進されることを基本理念とする。

# 地域保健に関連する様々な施策

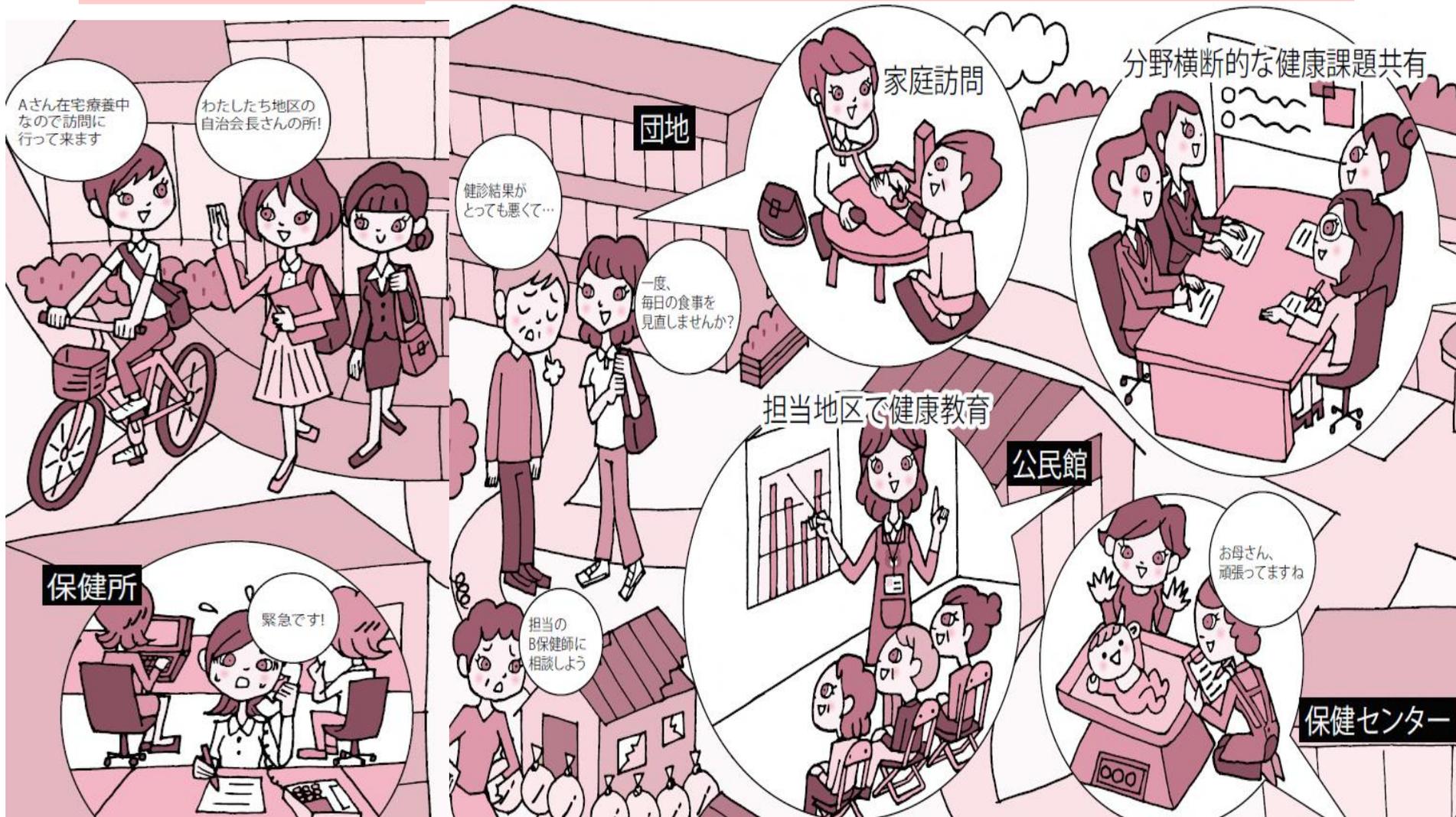


地域住民の健康の保持増進や公衆衛生の向上のために、地域保健対策を推進します（厚生労働省HPより）

# 地域で働く保健師



# 地域で働く保健師



# 地域で働く保健師

予防の視点  
でかわり  
ます



- 「ゆりかごから墓場まで」  
地域社会に暮らす「すべての人々」が対象者です。
- その地域に住むあらゆる健康レベルの人々が、どのようにしたら病気にならないのか又は病気が悪くならないか、健康の保持増進ができるのかを考えます。
- 健康づくりについて、地域に暮らす皆さんと一緒に、健康なまちづくりを進めていきます。

# ヘルスプロモーション

人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善することができるようにするプロセス

## ヘルスプロモーションのイメージ図

従来の健康づくり



これからの健康づくり

みんなで力を合わせれば、楽だね!



# 浦安市の保健師の配置

2026.1現在

30人  
います



部	課	係等	人数
健康 こども部	健康増進課	課長	1
		成人保健係	4
	母子保健課	課長	1
		母子保健係	9
	国保年金課	給付係	2
福祉部	次長		1
	こども発達センター		2
	介護保険課	認定係	3
	高齢者包括 支援課	介護予防推進係	3
	中央地域 包括支援セ ンター	所長	1
総務部	人事課	健康管理室	1

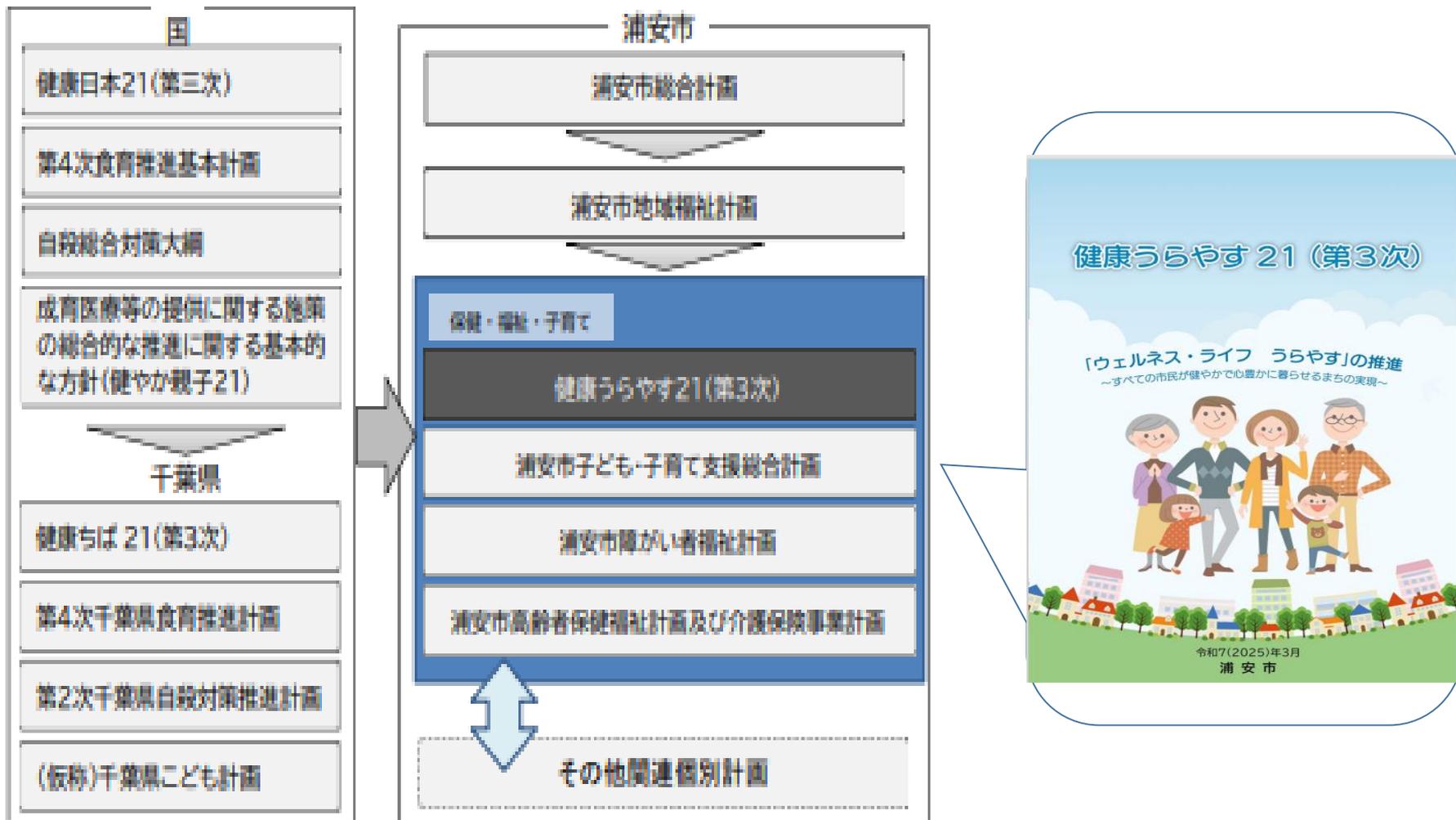
## 浦安市の保健師のめざすもの

元気あふれ、みんながつながる  
健康なまちづくりを目指して！！

～市民とともに「みて・つないで・うごかす」  
切れ目のない支援ができる保健師になるために～



# 市民の健康の増進を 総合的に推進するための計画



# 浦安市高齢者保健福祉計画及び 第9期浦安市介護保険事業計画

## 基本理念

人がつながり、高齢者が安心して  
生き生きと暮らせる地域社会を目指して

令和9年度～11年度策定にあたりアンケート調査  
12月実施

【対象】 無作為抽出

- ・要介護認定を受けていない高齢者
- ・要介護認定を受けていない40歳以上65歳未満
- ・介護予防・日常生活支援総合事業
- ・要支援・要介護認定者
- ・介護保険サービス事業所



# 地域包括支援センターとは

- 平成12年(2000)介護保険制度が出来て5年後  
平成17年度(2005)介護保険法改正により創設
- 設置主体:市町村
- 目的
  - \* 地域住民の心身の健康の保持および生活の安定のために必要な援助を行う
  - \* 地域住民の保健医療の向上および福祉の増進を包括的に支援する
- 必須配置:保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員

# 浦安市地域包括支援センター (愛称 ともづな)

高齢者に関する  
相談窓口です

高齢期の  
健康づくり  
介護予防を応援  
します

尊厳のある  
暮らし  
を守ります

暮らしやすい  
まちづくりを  
すすめます

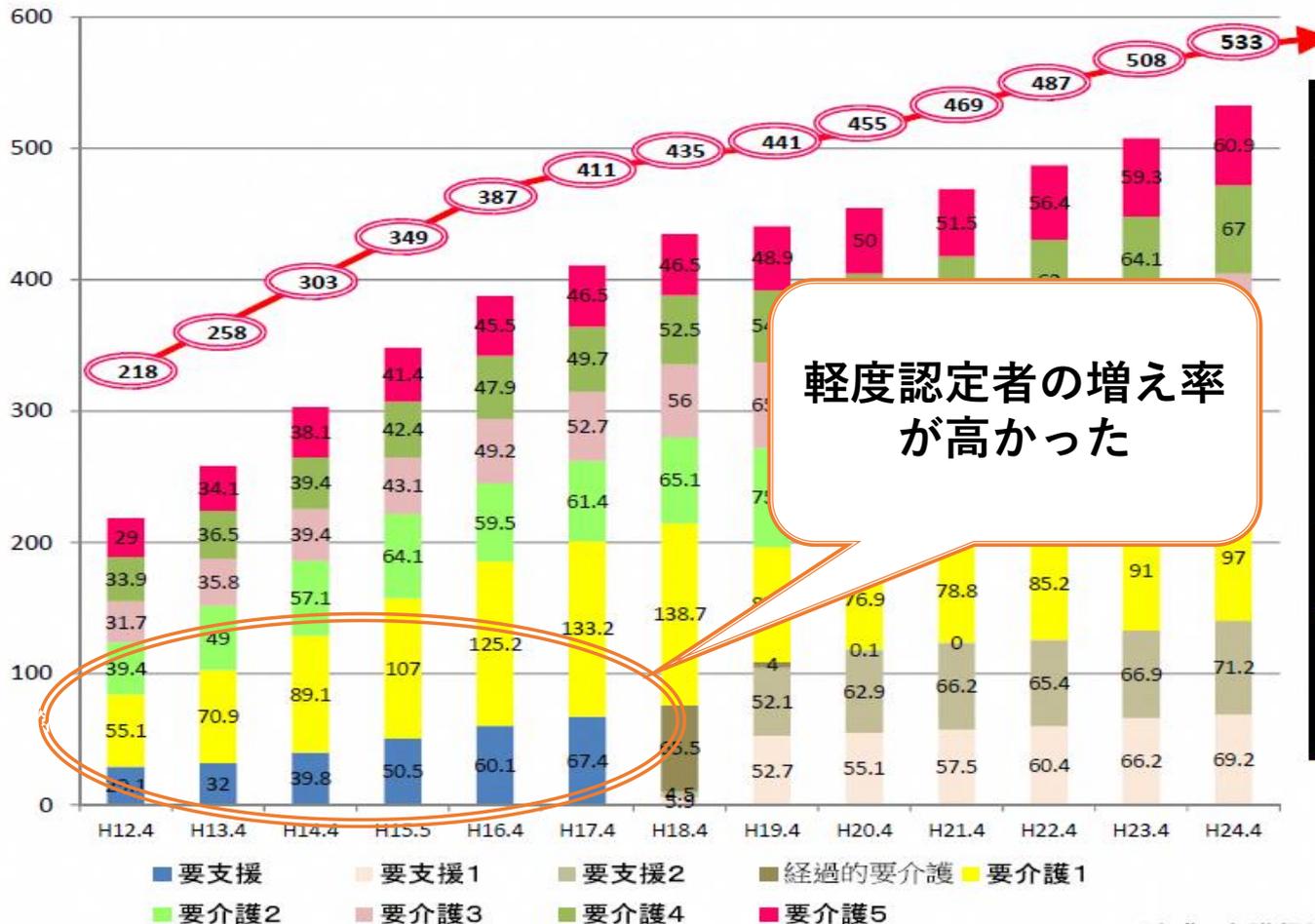


**保健師**、社会福祉士、主任介護支援専門員がそれぞれの専門性を活かして、各種サービスや住民活動をつなぎ、地域のネットワークを構築することを柱としながら、個別のコーディネートも行います。  
【市内に5ヶ所、2支所】

# 平成17年度(2005) 介護保険法改正の特徴のひとつ 予防重視型システムへの転換

## 要介護度別認定者数の推移

(単位: 万人)



軽度認定者の増え率  
が高かった

計		2.44倍
要介護	5	2.10倍
	4	1.98倍
	3	2.28倍
	2	2.42倍
	1	2.82倍
経過的要介護		
要支援	2	2.82倍
	1	

H12.4とH24.4の比較

# 予防重視型システム

高齢者

基本  
チェックリスト

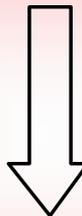
〈要介護認定〉  
介護の手に係る審査  
+  
状態の維持または改善可能性の審査

お元気な高齢者

要支援・要介護と  
なる

要支援者

要介護者



一次予防事業

二次予防事業

予防給付

介護給付

地域包括支援センター  
\*介護予防ケアマネジメント

非該当者

重度化防止

要支援者

重度化防止

要介護者



# 浦安市地域包括支援センター（ともづな）

当代島・北栄・猫実3～5丁目：ともづな浦安駅前

猫実1～2・堀江・富士見：ともづな中央

東野・富岡・今川・弁天・舞浜：ともづな富岡

海楽・入船・美浜：ともづな新浦安

明海・日の出・高洲：ともづな高洲



令和7年度

浦安市地域包括支援センターサテライト（出張相談所）

	実施場所	住所	開催日
1	当代島公民館(1階相談室)	当代島2-14-1	第2火曜日
2	北栄四丁目自治会集会所	北栄4-26-21	第3水曜日
3	堀江五丁目自治会集会所	堀江5-22-5	第4水曜日
4	富士見三丁目自治会集会所	富士見3-11-26	第3木曜日
5	海楽南自治会集会所	海楽1-16-6	第2木曜日
6	美浜15自治会集会所	美浜4-7-17	第3火曜日
7	入船つつじ会館	入船4-27-12	第1木曜日
8	見明川自治会集会所	弁天3-2-93	第2水曜日
9	舞浜三丁目自治会集会所	舞浜3-20-10	第4木曜日
10	舞浜ローズタウン自治会集会所	舞浜2-47-1	第1火曜日
11	夢海の街自治会集会所・ゆめみ悠々会	明海1-3-10	第1水曜日

# 3.市民と協働で進めてきた 高齢者の健康づくり・介護予防

## 1) 介護予防リーダーの養成



# 予防重視型システム

高齢者

基本  
チェックリスト

〈要介護認定〉  
介護の手に係る審査  
+  
状態の維持または改善可能性の審査

お元気な高齢者

要支援・要介護と  
なる  
おそれのある者

要支援者

要介護者

一次予防事業

二次予防事業

予防給付

介護給付

非該当者

重度化防止

要支援者

重度化防止

要介護者

# 介護予防が必要な方をスクリーニング

令和7年度介護予防把握事業

<対象者>

介護保険の認定で「要介護状態」の認定を受けていない75歳の高齢者  
1,713人→1,367人回答（回答率79.8%）



<基本チェックリスト>

日常生活に必要な機能が低下していないかを  
確認するための25項目からなる質問票のこと。

日常生活

運動

栄養

口腔

外出

物忘れ

心の健康

# 介護予防健診から把握される 6つの老化のサイン

1,367名中  
(令和7年度)

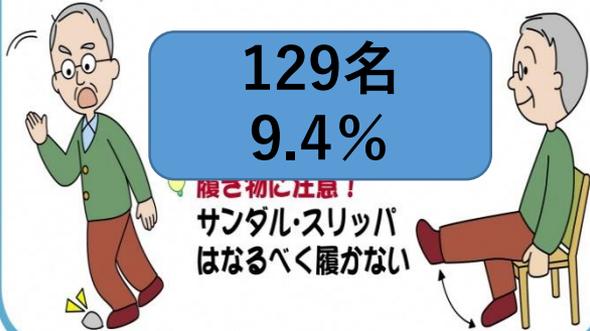
筋力の低下が起きると転倒しやすくなります。寝たきりになる原因の多くが、転倒による骨折です。

例) よくつまずく

## 筋力低下のサイン

129名  
9.4%

履き初めに注意!  
サンダル・スリッパ  
はなるべく履かない

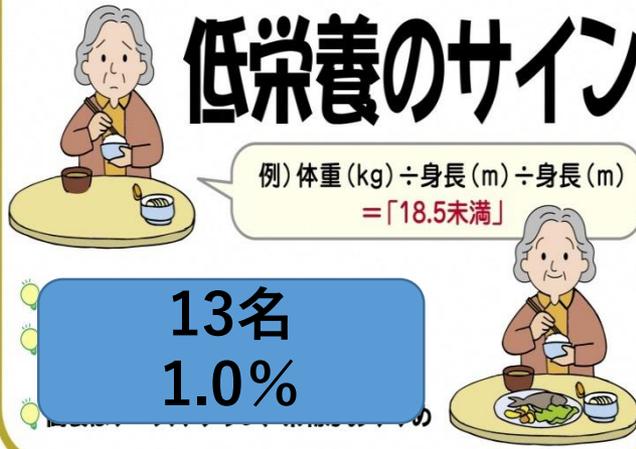


低栄養になると、筋力が衰えたり病気にかかりやすくなるため衰弱します。

## 低栄養のサイン

例) 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
=「18.5未満」

13名  
1.0%



口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。

例)  
・口が渇く  
・むせる  
・固いものが食べにくい

## 食べる機能低下のサイン

毎日の習慣にしましょう

毎食後、必ず  
歯みがき

口・舌の  
体操

209名  
15.3%



例) 外出は週に1回未満

## 閉じこもりのサイン

36名  
2.6%



例) 周りの人から物忘れがあると云われる

## 認知症のサイン

301名  
22.0%

運動をしよう

認知症のサインを感じたら、早めに相談しよう

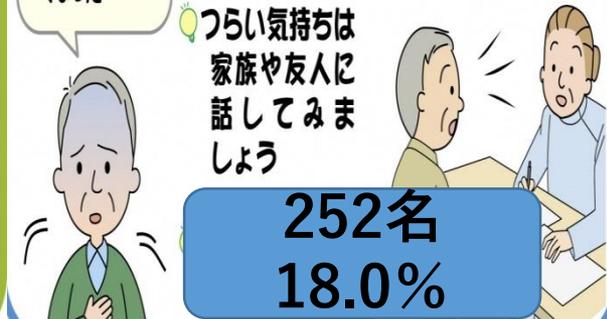


例) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

## うつ症状のサイン

つらい気持ちは家族や友人に話してみましょう

252名  
18.0%



# 介護予防の必要な方を対象に さまざまな教室を開催

## 筋力アップ教室



## 口腔機能向上教室



## 低栄養予防教室



# 平成18年（2006）介護保険制度は 予防重視型システムとなったものの・・・

浦安市には介護予防に資する社会資源が  
ほとんどない状況

より多くの人に  
介護予防を知って  
もらいたい

介護予防教室だ  
けでは限界あり

教室に参加した後  
地域で継続できる  
環境がない

介護予防を  
進める推進する職  
員が足りない



# 今後、高齢者の増加率が高い町は

順位	市区町村	2035年	2005年	増加率
1	<b>千葉県浦安市</b>	47,782	14,296	<b>3.3</b>
2	<b>宮城県富谷町</b>	14,543	4,734	3.1
3	<b>愛知県三好町</b>	17,108	5,894	2.9
4	<b>愛知県長久手町</b>	14,363	5,113	2.8
5	<b>京都府精華町</b>	12,464	4,621	2.7
6	<b>宮城県利府町</b>	11,592	4,460	2.6
7	<b>茨城県守谷市</b>	16,789	6,491	2.6
8	<b>千葉県印西市</b>	19,648	7,689	2.6
9	<b>埼玉県和光市</b>	23,290	9,314	2.5
10	<b>埼玉県戸田市</b>	35,050	14,067	2.5

資料：2005年は総務省「国勢調査」、2010年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成18年12月推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

# 介護予防リーダー養成講座開講に至った背景

行政だけでやることへの  
限界を認識

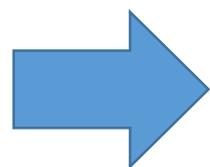
手詰まり感



若いまちだからこそ、  
市民と協働して  
介護予防に力を入れよう



- 身近な地域で実践できる環境整備
- 市民と行政が一体となった介護予防の展開
- 市民が介護予防を担える仕組みづくりへ



平成21年度(2009)  
介護予防リーダー養成講座  
開講へ



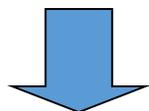
事前に説明会を開きました。  
自分のため、地域住民のために、  
できることを無理なく楽しみながら  
始めてみませんか？



浦安市介護予防リーダー養成講座を受講後



**講座で知った自分の知識や技術を伝え、  
浦安市を元気なまちにしたい！**



**元気な頭・元気な身体・元気な心**

人とのつながりのなかで

互いに支えあう地域。

自分も家族も地域のみみんなも明るく元気に！

# 浦安介護予防アカデミアの誕生

\* 平成21年度(2009) 介護予防リーダー養成講座 1期生  
卒業生が立上げ 29名でスタート

\* 浦安市の介護予防事業の支援協力及び介護予防に関する諸活動を行い、浦安市の介護予防に貢献することを目的に組織設立





# 浦安介護予防アカデミア

いろいろな団体と緩やかにつながりながら活動

支部社協サロン

ボランティアグループ

お茶っこ会

じいじいクッキング

脳トレ班

栄養班

口腔機能向上班

SSE(スクエアステップエクササイズ)班

傾聴班

ウォーキング班

体操班

総務班

ベイシニア浦安

自治会

サークルはつらつ

高齢者包括支援課  
地域包括支援センター

# 社会参加～浦安介護予防アカデミア～

## 浦安介護予防アカデミア主催 介護予防教室

市と連携して介護予防  
を推進している  
市民の団体です



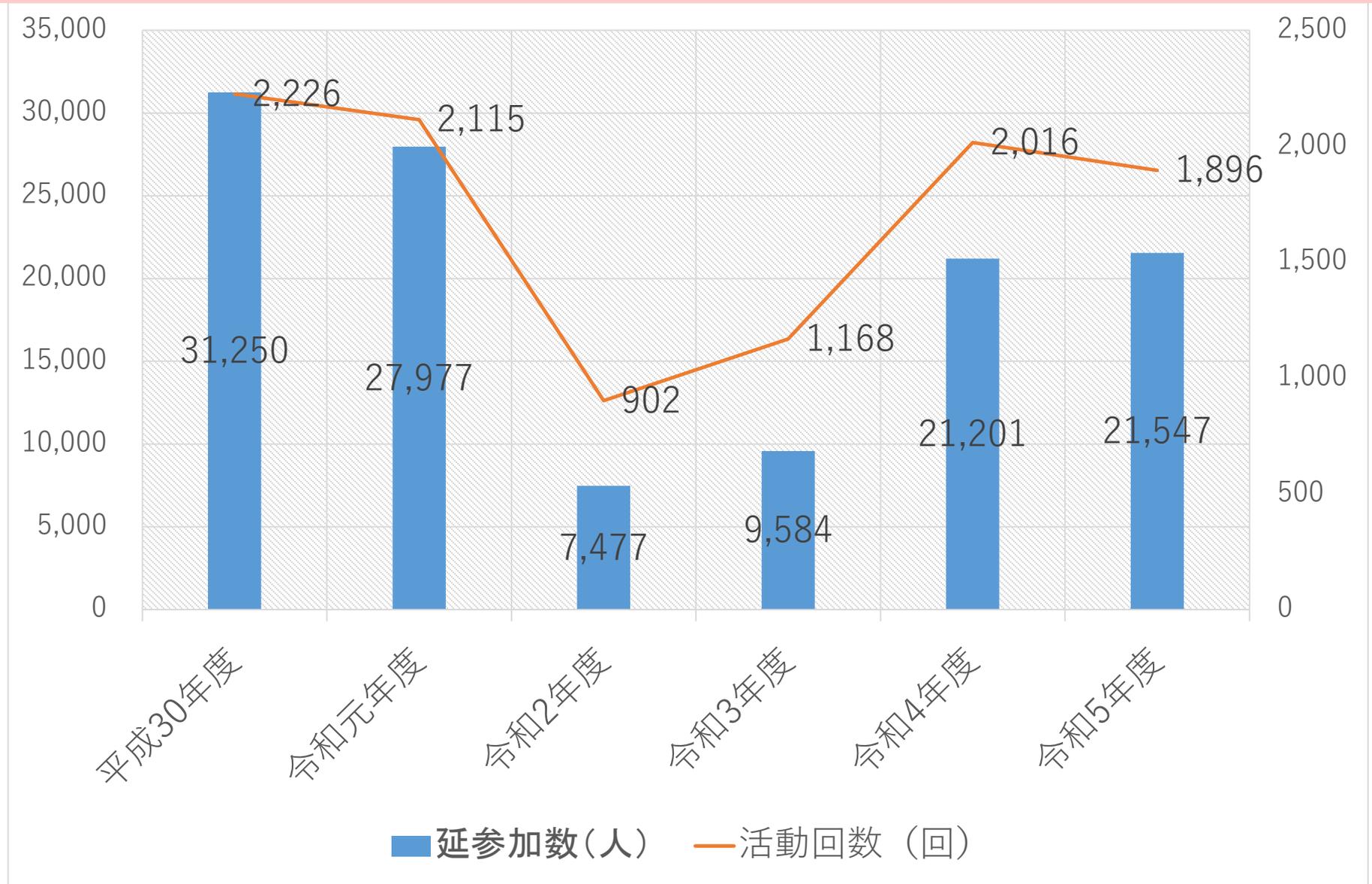
公民館や東野パティオ（Uセンター隣）などで、下記の教室を  
開催しています。ご興味のあるテーマと一緒に楽しみましょう♪

浦安介護予防アカデミア

教室	内容
脳トレ	クイズ、歌、ゲームなどをして、脳を活性化します
スクエアステップ	歩く脳トレで、マット上で足踏み(ステップ)をするエクササイズです
体操	浦安はつらつ体操をしています
吹き矢	口腔体操と吹き矢(筒に息を吹き矢を飛ばす)をしています
クッキング	みんなで楽しくクッキングしています
ウォーキング	市内、市外をみんなで楽しく歩いています
傾聴訪問	個人宅に訪問し、お話を聞いています

【問い合わせ】 浦安市高齢者包括支援課 ☎047-712-6389

# 浦安介護予防アカデミア 市民参加延べ人数と活動回数

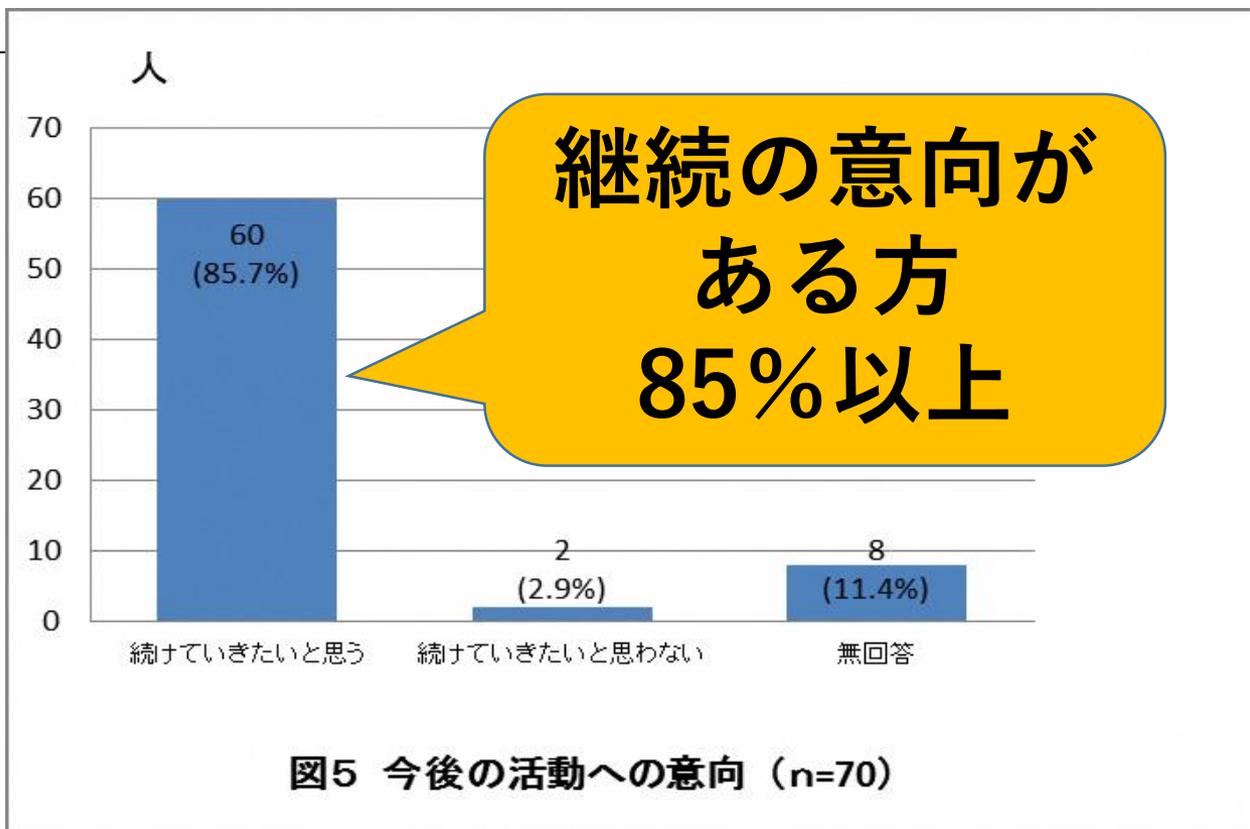


# H29 (2017) アンケート調査 今後の活動への意向

アカデミア活動の継続・発展に向け、活動の現状把握と会員の方がどのように意識して活動を行っているか実態を明らかにし、行政と住民組織との協働のあり方を考えることを目的にアンケート調査を行いました。

調査対象：アカデミア会員名簿に記載のある116名

結果：アンケート回収数72名、回収率62.1%、うち70名を有効回答とした。(有効回答率60.3%)



# アンケート調査より:活動を続けていきたい理由

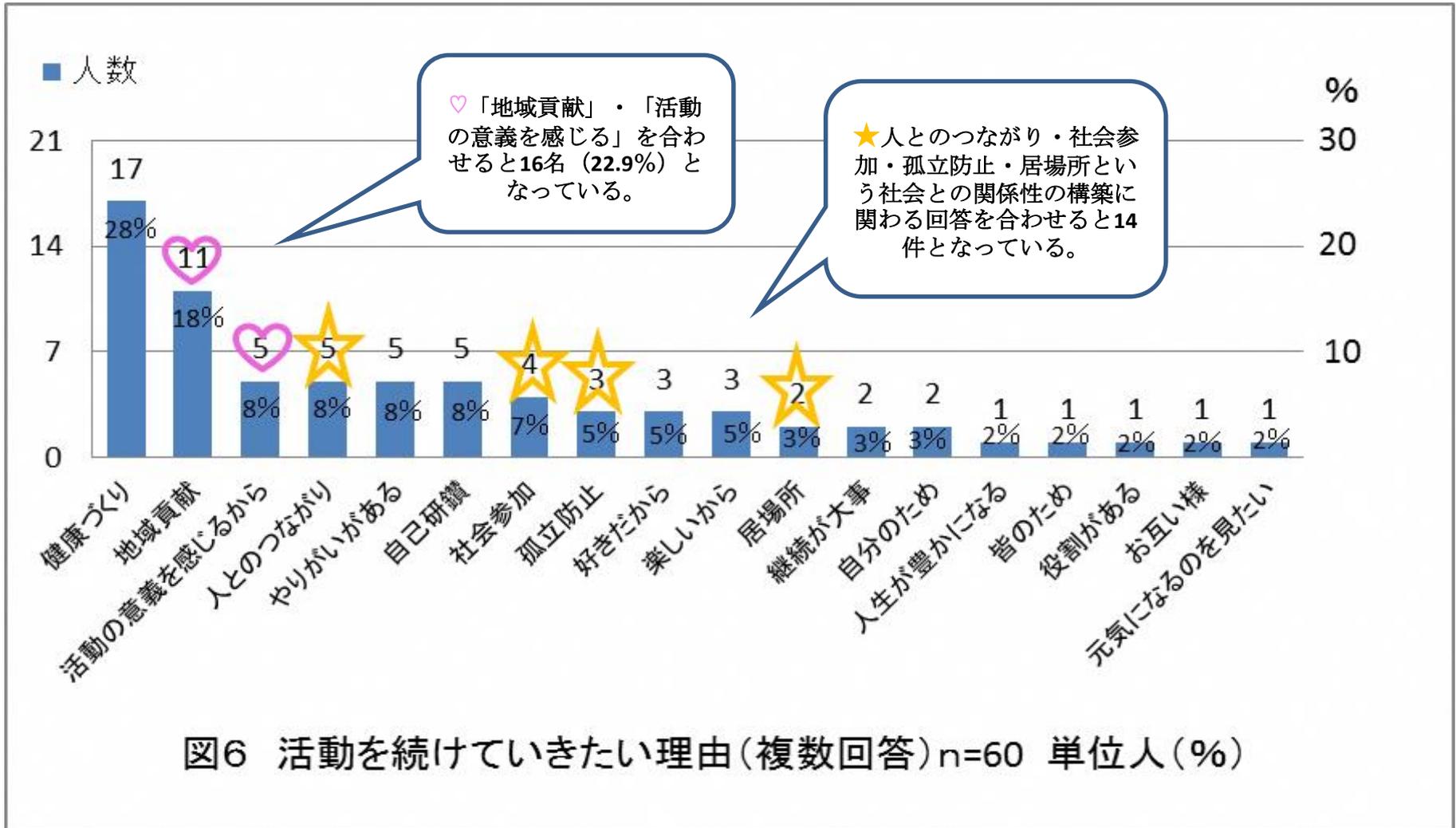


図6 活動を続けていきたい理由(複数回答)n=60 単位人(%)



### 3.市民と協働で進めてきた 高齢者の健康づくり・介護予防

## 2) うらやす市民大学

介護予防リーダー養成講座も市民大学で開催

市民と協働で介護予防を進めるために

# うらやす市民大学講座を活用

平成21年6(2009)月開学

まちづくり活動を行うために必要な知識や技能を学び、市民自らが地域に貢献する担い手として、活躍するための学びの場。

- うらやす市民大学の学習は、その成果が確実に地域に生かされることを重要視しています。
- 授業は、学生と講師の対話型授業（ワークショップ形式など）を中心に進め、講師が受講生に知識を教えるだけでなく、一緒に考え、学び合い、教え合う双方向の学習を行います。

うらやす市民大学HPより抜粋

# 市民大学の講座協力させていただくことでのメリット

- 自分の住んでいる地域をどんなふうにしていきたいか、**行政では考えつかないアイデア**が市民から出くるので、教えられること、気づかされることが多い。【当事者の意見】
- 行政が見えていない**地域の細かな情報が把握**できる。【市民目線】
- 地域での**リーダーとなる人と顔がつながる**。  
【新しい活動の可能性】
- 講座受講者が**自主グループ化**。その後も活動の相談、支援をおこなうことで**協働の関係性が続く**。【協働の担い手】

## 3.市民と協働で進めてきた 高齢者の健康づくり・介護予防

### 3) 地域包括ケア評価会議

地域包括ケアの実現に向けた協働の場

# 地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。

地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基つき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要**です。

## 地域包括ケアシステムの姿



# 地域包括ケアシステムについて



平成22年（2010年）当時示されていた  
地域包括ケアシステムのイメージ図

地域包括ケアシステム  
構築のために  
何から始めれば  
いいのだろうか・・・



岩室先生

お互いを知るところから  
始めてみましょう

まずは  
集まってみましょう

# 地域包括ケア評価会議

平成22年9月から開始  
第70回目を迎えました



## 目的：

「地域包括ケア」のまちづくりを目指し、フォーマル・インフォーマルサービスなど様々な関係機関が連携し、地域包括ケアネットワークの構築に向けて話し合う協働の場

「地域包括ケア」とは・・

高齢になっても**住み慣れた地域**で安心して**尊厳あるその人らしい生活**を人生の最期まで送ることができるように、介護保険制度による公的サービスのみならず、その他のフォーマルやインフォーマルな**多様な社会資源**を活用できるよう**包括的・継続的に支援**すること

**開始時期：**平成22年（2010年）9月 年4回開催

**内容：**地域課題の共有、課題に対応するための社会資源の充足度や不足部分の確認・共有、対応策についての意見交換 等

# 地域包括ケア評価会議参加者

## 【行政等関係機関】

地域包括支援センター  
健康福祉センター  
基幹相談支援センター  
福祉部・関係課職員等

## 【市民】

民生委員、老人クラブ、支部社協  
うらやす介護予防アカデミア  
市民活動団体、NPO法人  
うらやす市民大学生等

## 【医療関係者】

医師、歯科医師、薬剤師  
病院連携室、訪問看護師、  
看護大学教員・学生等

## 【福祉関係者】

ケアマネジャー、介護保険施設、  
介護サービス事業所、配食サービス  
社会福祉協議会  
ボランティアセンター等



## 同じ立ち位置で話し合い 補完しあう

【行政・地域包括支援センター】  
制度改正やそれに伴う市の動向、  
高齢者に関する計画、行政課題・  
地域課題等を発信・周知

【参加者】行政・地域包括支援セ  
ンターからの発信に対して、考  
え、情報を意見交換し、共有。各  
自、各機関の役割確認。



こちら側に座っ  
ているのは行政  
の管理職です



# 令和7年度(2025)地域包括ケア評価会議

	圏域	テーマ
第79回 (令和7年度 1回目)	元町 (猫実・堀江・富士見・当 代島・北栄)	高齢者が住み慣れた地域で続けて いくための <b>見守りについて</b> 考える
第80回 (令和7年度 2回目)	元町南部 (東野・富岡・今川・弁 天・舞浜)	2025年問題 <b>これからの介護予防について</b> 考える
第81回 (令和7年度 3回目)	新町 (明海・日の出・高洲)	<b>認知症とともに生きるまちづくり</b> ～たのしく買い物も外食も叶うまち～
第82回 (令和7年度 4回目)	中町北部 (海楽・入船・美浜)	中町南部圏域に学ぶ高齢者の生活 支援について

各回で共有された日常生活圏域における現状・課題を最終的に合わせ  
浦安市全体の課題を共有し、意見交換をします。

第79回（令和7年度1回目）  
元町（猫実・堀江・富士見・当代島・北栄）に学ぶ生活支援について  
「高齢者が住み慣れた地域で続けていくための  
見守りについて考える」

- ①家に帰れなくなってしまう認知症高齢者
- ②病状進行で動けない身寄りがいない高齢者
- ③民生委員の見守り
- ④配食業者による支援

# 地域で暮らす高齢者の見守りにつながる社会資源

## 【個人の活動 知人・友人・隣人】

近所の人、趣味の仲間、犬の散歩仲間、ラジオ体操の仲間、ウォーキング仲間、Uセンターの友人、喫茶店、マンション管理人、民生委員、ボランティア、アパート大家さん、通学する子ども達当

## 【市民団体 老人クラブ・自治会・サロン等】

老人クラブ、ぽっかぽか、サロン、自治会、こども会、お祭りを通しての担い手、傾聴ボランティア、認知症カフェ、おたっしや体操、マルシェ等

## 【生活支援 コンビニ・スーパー・商店・配食・宅配サービス】

配食サービス、コンビニ、スーパー、配達業者、郵便業者、薬局、ヤクルト、生協、便利屋、学校、ヘルパー、パソコン教室の方等

## 【その他】

警察、介護職員、交通パトロール、医療機関、訪問診療、ともづな、公民館、消防署、おさんぽバス、セコム、タクシー会社、地域で関わっている人とメーリングリスト、避難訓練、防災訓練等

# グループワーク

○高齢者の見守りで、あったらいいなと思うものや自分の立場でできること。

- 薬局をクリーニングスポットとして活用
- 大学でボランティアを学びの単位とする取り組みを検討している
- テレビ電話や携帯の閲覧による通知配信サービスを活用した安否確認
- 高齢者のイベントに学生が参加できるような取り組み
- 一緒に食事ができるような取り組み
- 外出中に気になる高齢者に声をかける

それぞれの立場から、いろいろなアイデアが出ました！

## 第80回（令和7年度2回目）

# 中町南部（東野・富岡・今川・弁天・舞浜）に学ぶ生活支援について 「2025年問題これからの介護予防について 考える」

- ★平均寿命と健康寿命の差を埋めるために、あなたが  
必要だと思うことは。
  - ・自分の健康状態をよく知ることが重要。
  - ・参加できるものが「ここに行けば分かる」という場所  
があったらいい。
  - ・「食事」、「睡眠」、「心」のバランス
  - ・外出する機会を増やす。
  - ・人との「つながり」（親子関係、地域とのつながり）  
で不安（病気、葬儀、など）の不安をなくす。
  - ・参加したくなる場づくり。

## 第80回（令和7年度2回目）

# 中町南部（東野・富岡・今川・弁天・舞浜）に学ぶ生活支援について 「2025年問題これからの介護予防について 考える」

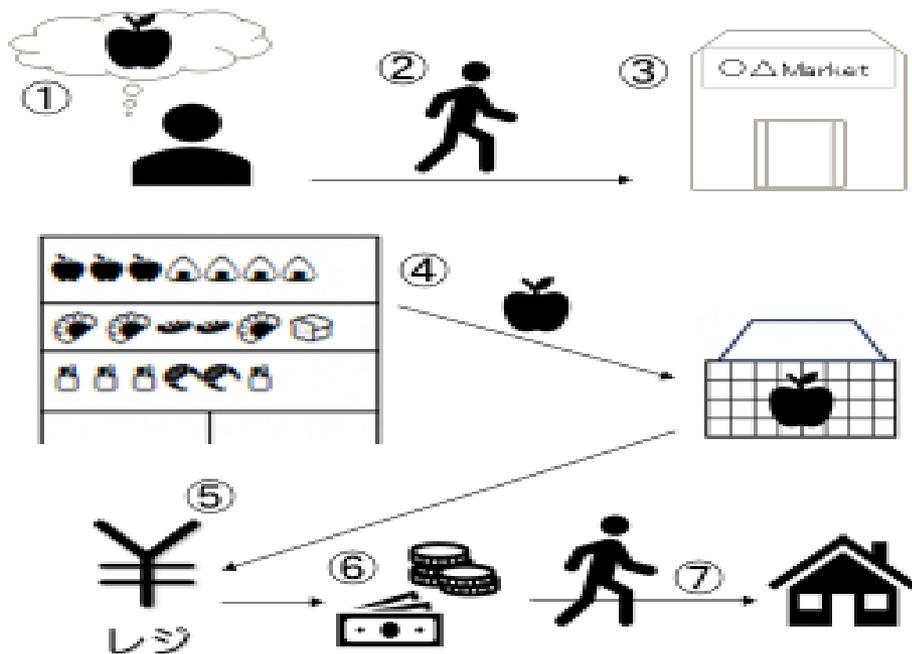
★あなたにとっての「介護予防」とは。

- ・（Enjoy）With You 、ひとりにしておかない。
- ・人との「つながり」を絶やささない。
- ・様々なことにチャレンジをする。
- ・意識しなくても日頃行っていることが「介護予防」。
- ・ほかの人の「健康に気をつければよかった」との声を聞き、今から健康に気をつける。
- ・健やかコミュニケーション

「介護予防」という枠にとらわれず、自分らしく健康で暮らしていくための幅広い視点で考えることができました。

第81回（令和7年度3回目）  
新町（明海・日の出・高洲）に学ぶ生活支援について  
「認知症とともに生きるまちづくり  
～たのしく買い物も外食も叶うまち～」

買い物がうまくできないってどういうこと？



- ① 買いたいもの、買うべきものがわかる・覚えておく
- ② 目的地に行くことができる
- ③ 買いたいものが売っている店舗へ
- ④ 買いたいものを選ぶ
- ⑤ レジへ持っていく
- ⑥ 支払い
- ⑦ 購入し家に持ち帰る

# 第81回（令和7年度3回目） 新町（明海・日の出・高洲）に学ぶ生活支援について 「認知症とともに生きるまちづくり ～たのしく買い物も外食も叶うまち～」

## ファミリーマート 浦安マリナー店

店舗の特徴 大学生、ホテル利用客、有料老人ホームの高齢者  
同敷地のマンション住民 など



詐欺被害未然防止の感謝状



### ●高齡のお客様に対する接客工夫

レジでの日常的な会話を大切にしています。例えば、野球好きの方であれば、大谷選手の話をするなど、その人に合わせた対話を大切にしています。

### ●これから実現したい取り組み

店舗にケアマネジャー等を招いて、認知症に関する講座や情報提供の場をつくるなど、住み慣れた地域で住み続けることができるようにしたい。

# グループワーク①

## ★認知症を受け入れられようようになるために必要な経験

聞く（認知症の方と接した方からの体験談を聞く）

見る（「オレンジ・ランプ」を視聴する）

触れる（実際にケアをする現場に行く、認知症カフェ）

知る（認知症サポート養成講座受講などの認知症理解）

VR体験（認知症の方が見ている世界の疑似体験）

自分事と捉え、認知症の方と接する機会をつくる



認知症の方とはなした  
ことがないから  
どうしたらいいかわか  
らない…

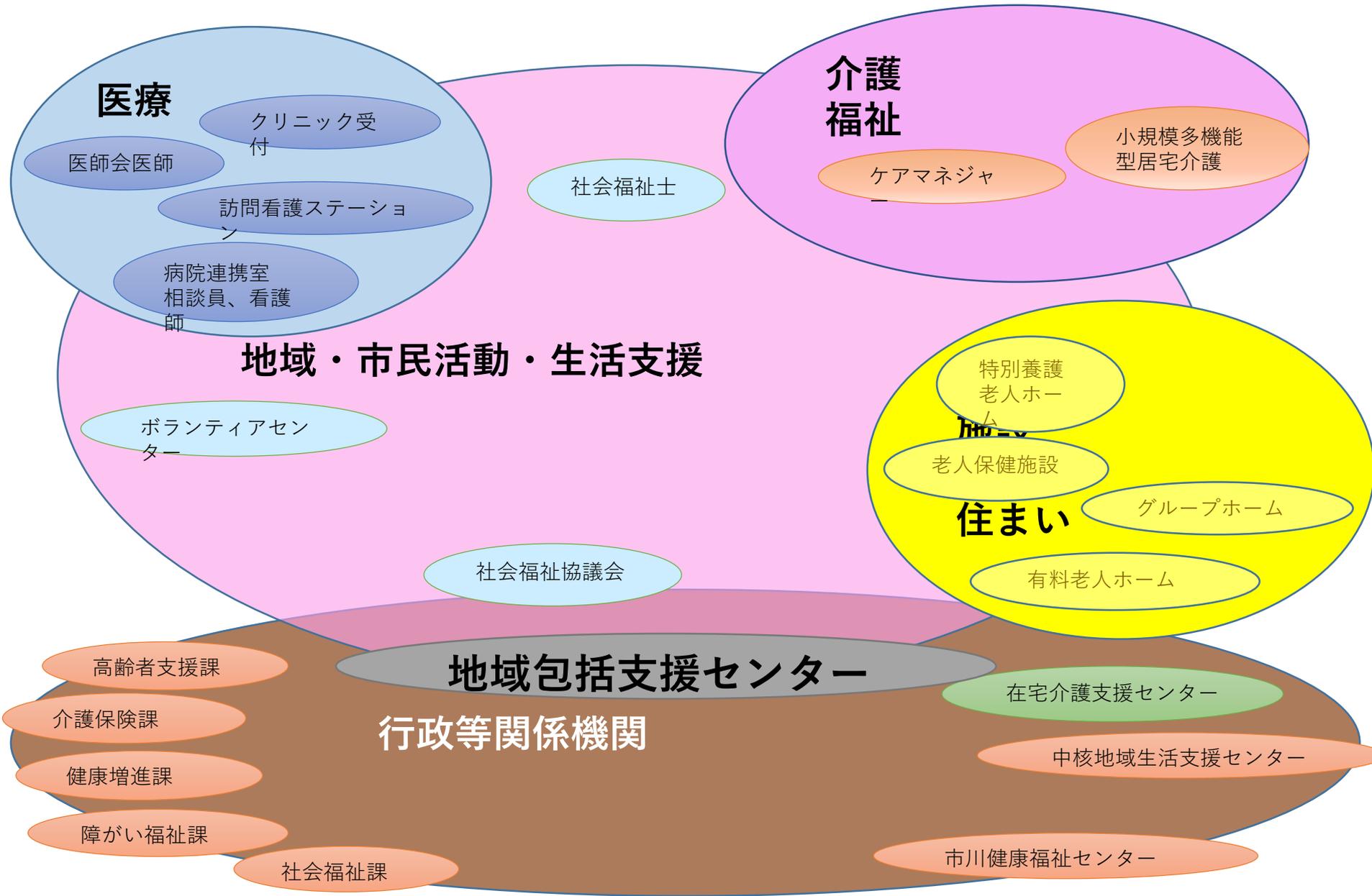


当事者・担い手どちらの  
立場から発言

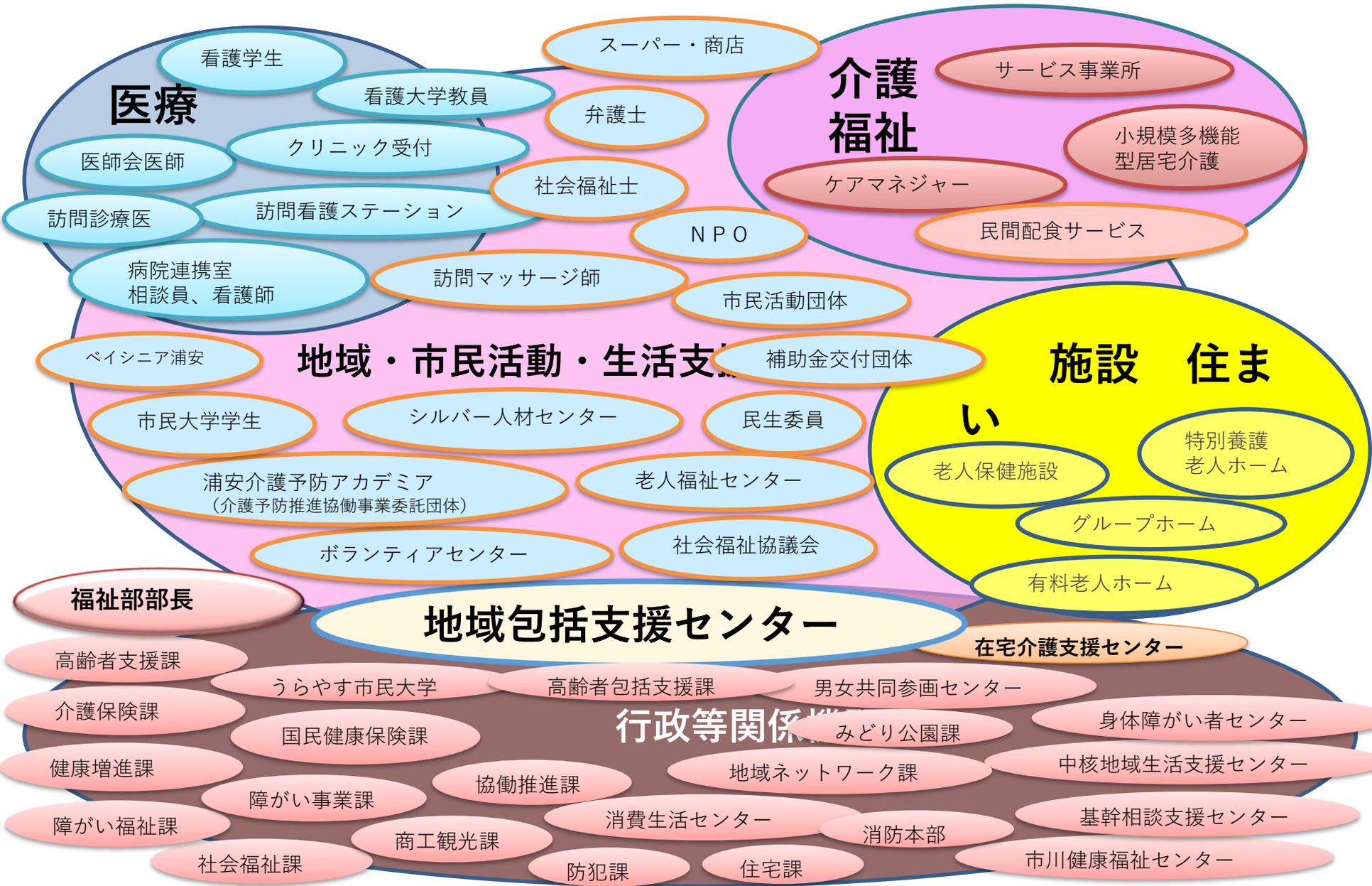
## グループワーク②

- ★ 楽しく買い物や外食ができるために必要なサポート
- 認知症の方に付き添う（買い物や支払いなどの場面）
- 話しかける（認知症の本人を理解できる）
- 学校の授業カリキュラムに導入する
- 認知症ヘルプマークで認知症であることを見える化する
- できないではなく、時間をかければできることを理解
- 寄り添いながら、サポートが必要な場面を見分ける
- 認知症だけではなく、障がいや子育てにも通じる
- 認知症の方にやさしい店であることを掲示する

# 平成22年度(2010)参加機関



# 地域包括ケア評価会議参加機関



# 会議に参加する意味、メリット

## ネットワークづくり

- 多職種との交流・連携、顔を知る、つながりが持てる
- 各団体の活動の機能（専門性）・役割の理解
- 活動の意義を再確認
- 方向性の統一化・共通理解の場・課題が見える
- 団体の活動を知ってもらう
- 地域の課題を地域の人と一緒に解決するため
- 社会資源の発掘

## 情報

- 浦安市との情報交換・共有
- 介護保険外のサービス、地域の情報（市民団体・民生委員等）を知る
- 地域の方々の率直な意見や新しい視点が聞ける

## 会議の活用

- 情報共有・意見交換を行っている
- 地域にてどのように還元できるか考えている
- 「“地域包括ケアシステム”とは」ということを周囲（職場）で繰り返し話をしている
- 内容を身近な深刻な問題として理解を深めたい
- 自身の活動の意義の確認、方向性について考える

保健師は、市民の皆さんの健康づくりのために、さまざまな機会をとらえて地域を知る、市民を知る、そのための工夫・意識をしています。

みる・つなぐ・動かす

【日々の相談支援から】

- ・健康のこと
- ・医療のこと
- ・介護のこと
- ・認知症のこと 等

【統計・データから】

- ・市民意識調査
- ・介護予防把握事業
- ・健診データ
- ・医療・介護レセプト
- ・要介護認定者数・介護給付 等

【会議から】

- ・地域包括ケア評価会議
- ・地域ケア会議
- ・地域支え合い会議 等

【地域に出向いて】

- ・うらやす市民大学
- ・浦安介護予防アカデミアの活動
- ・出前講座 等

【地域を感じる】

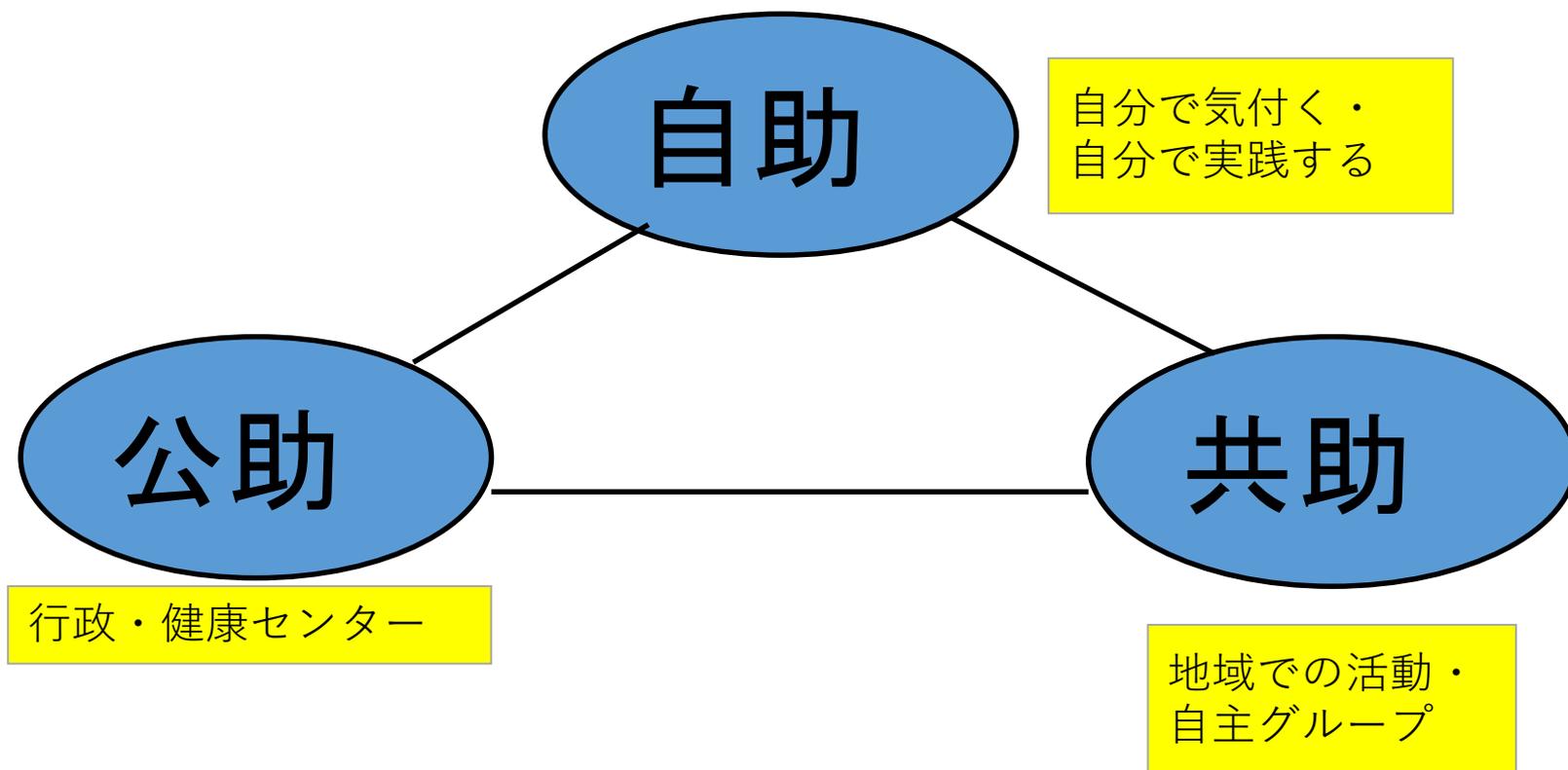
- ・新しくできた店、閉店した店
- ・ポスター（自治会掲示板など）
- ・工事（区画整理、マンション改修など）
- ・おしゃべり 等

地域の健康課題は何かな？

市民の健康のために何が必要かな？



健康課題の解決は行政だけでは難しい・・・  
身近な地域で広めていくことが大切



# 地域保健対策の推進に関する基本的な指針

(平成6年厚生省告示第374号)

最終改正：令和5年3月27日厚生労働省告示第24号)

指針の最初には・・・

- 地方公共団体間において地域保健に係る役割の見直しが行われる中、地域保健の役割は多様化しており、行政を主体とした取組だけでは、今後、更に高度化、多様化していく国民のニーズに応えていくことが困難な状況となっている。
- 地域の特性を考慮しながら、医療、介護、福祉等の関連施策と有機的に連携した上で、科学的な根拠に基づき効果的・効率的に地域保健対策を推進するとともに、地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等(以下「ソーシャルキャピタル」という。)を活用した住民との協働により、地域保健基盤を構築し、地域住民の健康の保持及び増進並びに地域住民が安心して暮らせる地域社会の実現を目指した地域保健対策を総合的に推進することが必要である。

# 地域保健対策の推進に関する基本的な指針

(平成6年厚生省告示第374号)

最終改正：令和5年3月27日厚生労働省告示第24号)

指針の最後には・・・《七 地域住民との連携及び協力》

地域住民の多様なニーズにきめ細かく対応するため、公的サービスの提供とあいまって、ソーシャルキャピタルを活用し、住民参画型の地域のボランティア等の活動や地域の企業による活動が積極的に展開されることが重要である。このため、市町村、都道府県及び国は、啓発活動等を通じた地域保健活動に対する住民の理解及び参画の促進並びに保健所、市町村保健センター等において連携又は協力を努めること等により、これらの活動の支援に努めること。また、ソーシャルキャピタルは、健康危機が生じた場合に地域住民の心の支え合い等に有効に機能することから、市町村、都道府県及び国は、健康づくり活動や行事等の機会を通じて、ソーシャルキャピタルを醸成していく取組を推進することが必要である。

# 浦安市で安心して 自分らしく暮らし続けられるように



自分

自らができそうなこと

地域

地域の皆さんとできること  
(住民同士・団体/組織・事業所・大学)

行政

行政に期待すること

共に暮らす「浦安家族」のメンバーとして  
ぜひ一緒に「健康なまちづくり」を考えて  
いければと思います。



できる人が  
できることを

# グループワーク

浦安市高齢者保健福祉計画及び第9期浦安市介護保険事業計画  
基本理念「人がつながり、高齢者が安心して  
生き生きと暮らせる地域社会を目指して」

①自らができそうなこと

自分

できる人が  
できることを

②地域の皆さんとできること  
(住民同士・団体/組織・事業所・大学)

地域

