

「超高齢社会に対応するための地域包括ケアシステムの推進に関する条例」を施行

住み慣れた地域で いつまでも安心して 心豊かに暮らせるまちへ



市民の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも安心して心豊かに暮らし続けられるよう、さまざまな主体が一体となって地域包括ケアシステムを構築することが重要です。
その役割を担う市、医療介護等関係者、市民の連携を深めるため、2018年10月1日に「超高齢社会に対応するための地域包括ケアシステムの推進に関する条例」を施行しました。

図1

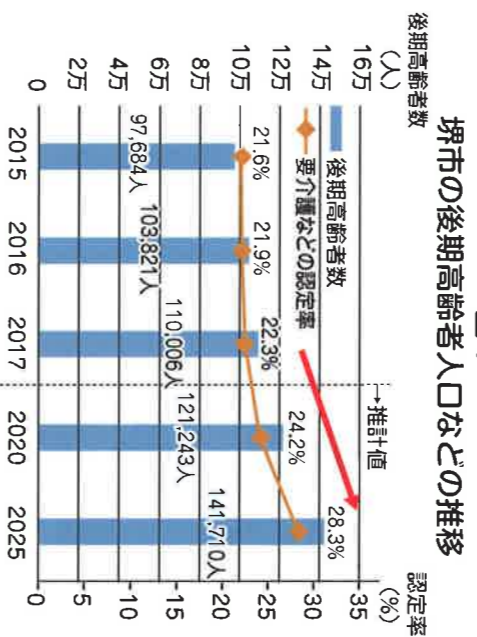


図2

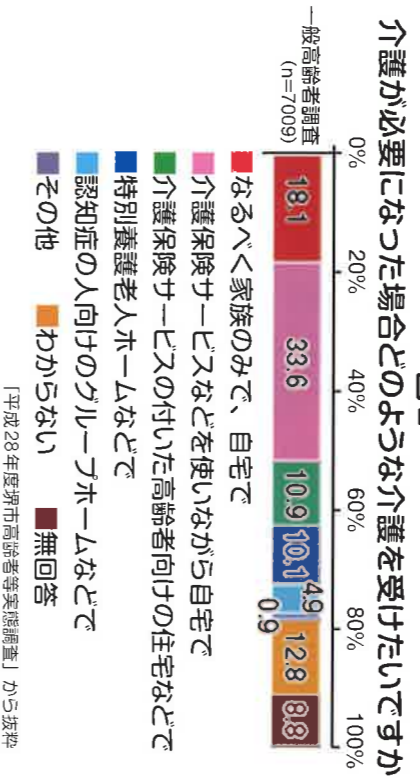
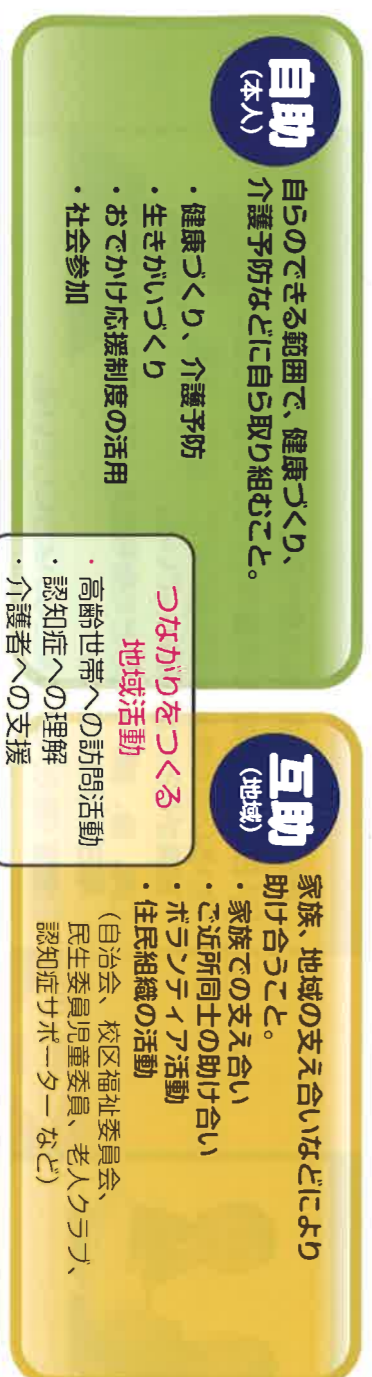


図3



図4



自助 (本人)
自らのできる範囲で、健康づくり、介護予防などに自ら取り組むこと。

- 健康づくり、介護予防
- 生きがいづくり
- おでかけ応援制度の活用
- 社会参加

相互助 (地域)
家族、地域の支え合いなどにより助け合うこと。

- 家族での支え合い
- 近所同士の助け合い
- ボランティア活動
- 住民組織の活動

(自治会、校区福祉委員会、民生委員児童委員、老人クラブ、認知症サポーターなど)

公助 (市・府・国)
自助、互助及び共助では支えきれない部分を税による社会保障などにより補完すること。

- 高齢者福祉
- 人権擁護、虐待対策等

地域包括ケアシステムとは？

可能な限り住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療や介護、介護予防、住まい、生活支援が一体的に確保される体制をいいます。
市では、この地域包括システムを推進するため、同条例を制定しました。同システムを構築するための総合的な計画を策定し、市、医療介護等関係者、市民などが共に力を合わせて取り組んでいきます。そして世代を超えて受け継ぎ、人生の最期まで安心して心豊かに暮らし続けられるまちづくりを進めます (図3)。

新たに制定された条例の内容は？

同条例では、自助・互助・共助・公助の考え方 (図4) に基づき、市や医療介護等関係者、市民などの役割や、市の取り組みについて定めています。

地域包括ケアシステムの推進のための市・医療介護等関係者・市民などの役割



市民等

- 介護予防、健康の保持・増進に取り組む
- 地域づくりに取り組む

市

- 取組を総合的・効果的に行う
- 市職員は条例の基本理念を理解した上で行動する

医療介護等関係者

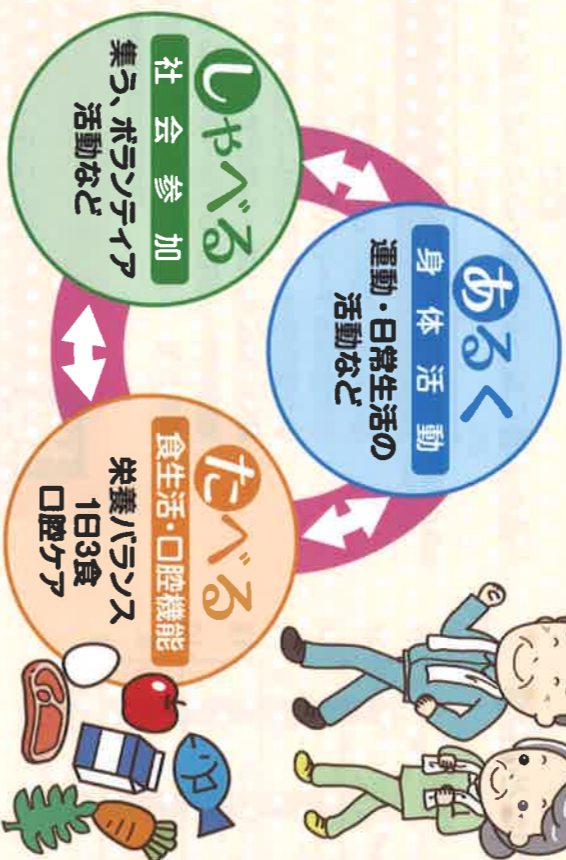
- 目標を共有し、積極的に地域づくりに貢献する
- 関係者と、必要な情報の共有や連携を図る

市民は何をするの？

健康づくり、体力づくり、介護予防に取り組みましょう。積極的に体を動かし、人と交流しながら自分を役立てることは、健康寿命を延ばすことにもつながります。地域活動にも参加してみましよう。ボランティア活動など社会参加も介護予防につながります。地域づくりはこれからの人生にとって大切な活動となることしましょう。

元気な時から介護予防！

大切なあ・し・た



市民ができる地域づくりって
声かけと気配りが大切

【見守り例1】
あいさつ

【見守り例2】
様子を気にかける

地域活動の参加が絆をつくる

【支え合い1】
集まりに参加

【支え合い2】
登下校の見守り隊

『大切なあ・し・た』を☑チェックしてみましよう！
健康寿命をのばすためには、「あらく」「しゃべる」「たべる」がうまく循環することが大切です。いつまでもハツラツと若々しく過ごし、健康長寿をめざしましょう！

歩いて体力がつくと
お友達とおしゃべりする
元気がでてるよ。

介護予防イメージ
キャラクター
「あした猫」

あらく 身体活動

- 自分で身の回りことや買い物、ごみ捨てができる。
- ひどりで外出できる。
- ウォーキング、スポーツ、庭いじりなどの趣味を楽しむことができる。
- ウォーキングなどの運動習慣を持っている。
- 早寝・早起き等、生活リズムが一定している。
- 定期受診し、健康管理ができている。
- 特定健診やがん検診を受け、自分の健康状態をチェックしている。

適度な運動で体力づくりをしましょう！

介護予防イメージ
キャラクター
「あした猫」

介護予防で
元気来たる

しゃべる 社会参加

- 毎日、友人や近隣の人と会って、おしゃべりしている。
- 趣味や習い事、仕事など他人との交流が生きがいにつながっている。
- 地域の活動に参加している(自治会、老人会、いきいきサロンなど)。
- ボランティア活動などに参加している。
- 家族や友人と一緒に食事をしている。



地域の行事や自主活動グループなどに参加しましょう！

たべる 食生活・口腔機能

- 食欲があり、おいしく食べることができる。
- 1日3食、規則正しく食べている。欠食をしない。
- いろいろな食品を組み合わせて、主食、主菜、副菜がそろった食事をしている。
- 肉、魚、卵、牛乳などの動物性たんぱく質を毎日適量とっている。
- 食塩(塩分)をとり過ぎないようにしている。
- 献立を考える、買い物ができる(材料、惣菜を買ってやる)、調理する、盛り付けるなどの食事の準備ができる。
- わせずに飲んだり、食べたりできる。
- 食後に歯みがきをしている。
- 定期的に歯科受診している。



低栄養の予防や筋力を減らさないよう、
バランスよく食事をしましょう！