

困ったときの連絡先一覧

電話の近くに置いておくと便利だよ。



●地域包括支援センター

() TEL — —

●民生委員

() TEL — —

●かかりつけ医療機関 (担当医師)

() TEL — —

●かかりつけ歯科診療所 (担当歯科医師)

() TEL — —

●かかりつけ薬局 (担当薬剤師)

() TEL — —

●居宅介護支援事業所 (担当ケアマネジャー)

() TEL — —

●その他

() TEL — —

※介護保険や高齢者福祉全般に関するお問い合わせは、お住まいの市町(市役所・町役場)の窓口へ

TEL — —

「とちぎで暮らし、長生きしてよかった」

と思える社会を目指して



一人ひとりの参加で築く地域包括ケアシステム

介護
予防

生活
支援

住まい

介護

医療



栃木県

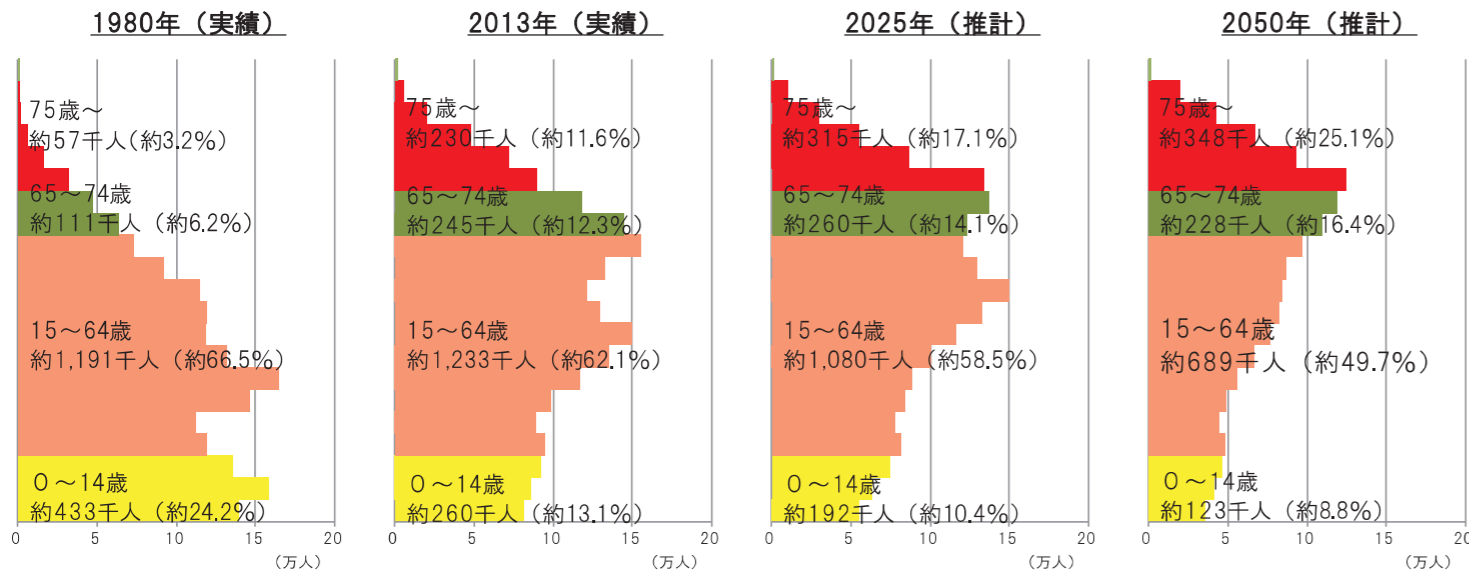


これからのとちぎのすがた

いまとちぎで起きていること

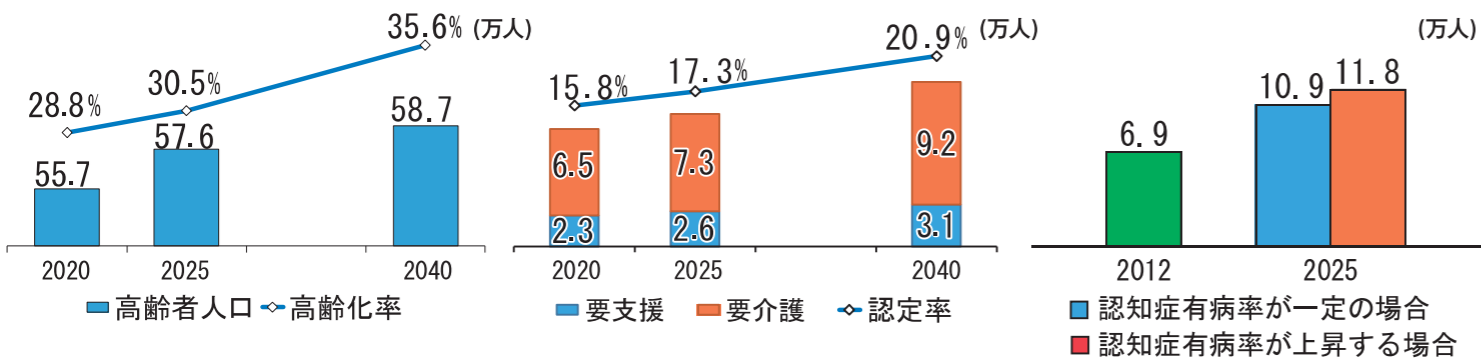
① 栃木県の人口構造の変化

※栃木県総合政策部推計(2019年10月)



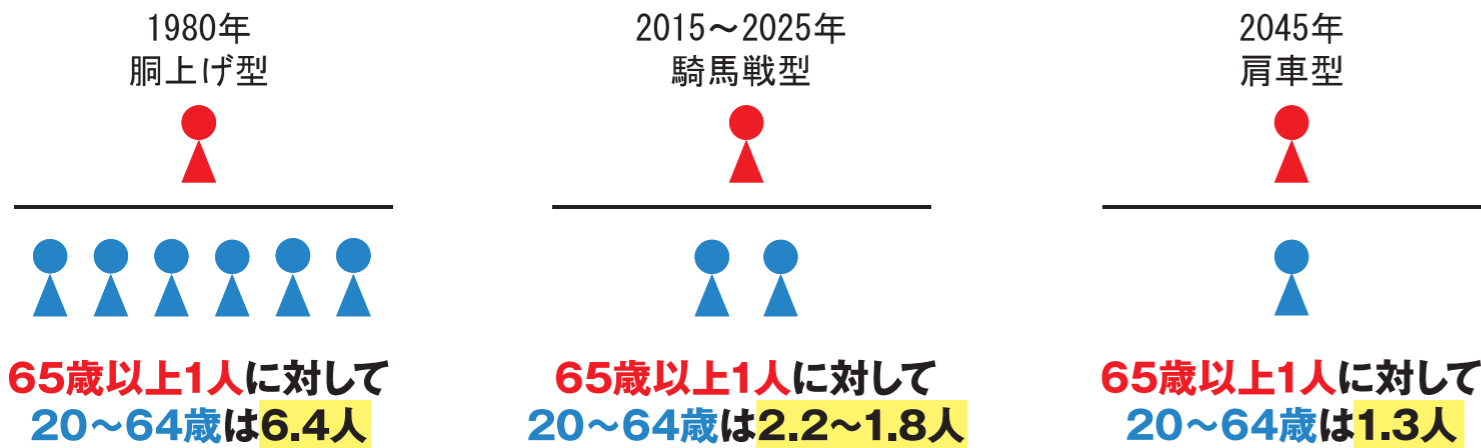
② 栃木県の高齢者数や要支援・要介護者数と認知症高齢者数(推計)

※栃木県高齢者支援計画「はつらつプラン21(八期計画)」



③ 高齢者の支え手の変化

※総務省「国勢調査」、社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成30年推計)」



若い世代は減っていくけど、みんな長生きになることで、栃木県民の約3人に1人が高齢者、約5人に1人が要介護者や認知症になるかもしれないんだね。



日常生活での困りごと

自分で買い物やゴミ出しなどをするのが難しくなったけど、身近に頼れる人もいないから、家での生活でちょっと困ることが増えたな。

もの忘れの増加

最近もの忘れが増えてきたから、認知症予防に取り組んでみたいけど、どうしたらいいかわからないな。



外出や交流機会の減少

車の運転が不安で、最近外出が減ったから、友人や知人と会う回数が少なくなったな。



その一方で…

何かしたい!

まだまだ元気だし、日中は、何か活動がしたい! できれば、ちょっとしたお小遣いもほしいな。



このほかにも、年齢を重ねるとみんな少しずつできないことが増えていくけど、できることもまだまだあるんじゃないかな? みんなが“とちぎ”で暮らし続けるためには、どんな地域を目指したらいいのかな?



住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けるためには?

一人ひとりの参加で築く「地域包括ケアシステム」

地域包括ケアシステムとは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活ができるようになるための地域づくりの
ことです。あなたのまちでも、地域住民による「お互いさま」のところでさまざまな取り組みが進められています。



まずは、
あいさつから
始めて
みませんか？

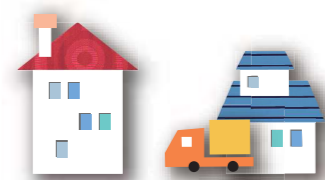


通院や買い物に行く際の送迎をする、大田原市
“佐久山地区外出支援事業”

住まい



作った料理をみんなで食べる、芳賀町
“上延生の里”



生活支援



家の掃除や草刈りなどをお手伝いする、鹿沼市
“中央地区支えあいボランティア活動”

明るく活力ある地域づくり



とちぎで暮らし、長生きしてよかった

介護予防



認知症の方が地域と交流する場、佐野市
“楽風カフェ”

あなたの
まちには、
どんな取り組み
がありますか？



新しい生活様式で介護予防の体操に取り組む、那須烏山市
“ふれあいの里”

医療

介護

地域には、「生活支援コーディネーター」がいます！

生活支援コーディネーターとは、
地域の支え合いを広げるために、
①地域のニーズを把握し、
②関係者のネットワークをつくり、
③ニーズとサービスをマッチングする
「つなぎのプロ」です。



医療・介護等の専門職も、あなたの“住み慣れた地域での暮らし”を支えます！

【在宅医療サービス】

- ・訪問診療 ・訪問看護
- ・訪問歯科診療 ・訪問リハビリ
- ・訪問薬剤管理指導 など



【介護サービス】

- ・特別養護老人ホーム
- ・介護老人保健施設
- ・認知症グループホーム
- ・訪問介護 ・通所介護
- ・訪問入浴 ・住宅改修 など



【相談窓口】

- ・地域包括支援センター
- 生活や介護のことで困ったことがあったら、お近くの「地域包括支援センター」に相談しましょう。
県内の設置状況は、栃木県公式HPで確認できます。



栃木県 地域包括支援センター

いまの自分に当てはまる項目にチェックを入れてみよう!



①自分自身の健康管理について

- バランスのとれた食事を心がけている。
- 適度な運動を行う習慣がある。
- かかりつけ医がいる。
- そのほかに、健康管理のために行っていることがある。()

②相談窓口について

- 介護に関する市役所・町役場の窓口を知っている。
- 地域包括支援センターを知っている。
- 認知症に関する相談窓口を知っている。
- そのほかに、地域の身近な相談窓口を知っている。()

③家族や友人との付き合いについて

- 普段から家族との交流がある。(週 回ぐらい), (月 回ぐらい)
- 普段から友人との交流がある。(週 回ぐらい), (月 回ぐらい)

④ご近所との付き合いについて

- ご近所の人顔や名前がわかる。
- ご近所の人とあいさつを交わす習慣がある。
- ご近所の人とおしゃべりすることがある。

⑤地域の資源(お宝)について

- 地域に体操やお茶会を実施している「通いの場」がある。
- 地域に買い物支援などの生活支援サービスがある。
- 地域でボランティア活動などを行っている。
- そのほかに、地域の資源(お宝)がある。()

⑥自分の将来(最期)について

- 自分の将来(最期)について考えている。
- 自分の将来(最期)について家族と話し合っている。
- 自分の将来(最期)について書面に残している。

「地域包括ケアシステム」を構築するためには、みなさん一人ひとりが、自分の暮らしている地域をどんな“まち”にしたいかを考えて、共有することがとても大切だよ。
この先、自分にできること(やってみたいこと)など、考えをまとめてみよう!



○あなたにとって、暮らし続けたい“まち”とは?

○そのために地域にとって必要なことは?

○自分にこれからできること(やってみたいこと)とは?
