



みんなできつくる

地域包括ケアシステム

「年を重ねても住み慣れた場所で安心して暮らし続けたい。」
このような願いを持つ人は、少なくありません。この願いを叶えるための地域での
支え合いの仕組みを地域包括ケアシステムといいます。本人・家族・地域の方が主
体的に参加するとともに、医療・介護などの関係者が連携して住み慣れた場所での
生活を支援します。今号ではこれからの未来を支えるための地域包括ケアシステム
について学びます。

減少する支え手

昭和20年に終戦を迎えたと同時に、日
本は復興の道を走り出しました。高度経
済成長に伴う労働者人口の増大やベビ
ブームなどさまざまな現象が起こると同
時に、社会保障の整備も進み、働く人
(20～64歳)が高齢者(65歳以上)を支
える仕組みができました。

昭和40年代には労働者人口は5千5万
人にまで増加し、9人で1人の高齢者を
支える状況でした。しかし、少子高齢化
が進行し、働く人は減少の一途をたどっ
ています。そのため、支え手の負担は次
第に増加し、現在では2～3人で1人の
高齢者を支える状況であり、2050年
を迎える頃には、1人で高齢者1人を支
える時代になると予測されています。

市の高齢化率は28.9%（4月1日現在）
で、働く人1.86人で高齢者1人を支えてい
る状況のため、このままでは社会保障制
度の崩壊を招きかねません。このような
支え手の少ない状況を乗り越えるには、
子どもから高齢者までみんなで支えあっ
ていけるような仕組みづくりが必要であ
ると言われています。



高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター職員の声



（地域包括支援センター
各センター長）

地域包括支援センターでは、皆さんがいつまでも元気で地域の支え手として活躍し続けていただけるよう、地
域で介護予防活動のお手伝いをしています。地区公民館や集会所で運動や脳トレなどの教室を行ったり、サロン
活動の立ち上げ支援などを行っています。

参加者の方からは、「自分でできる運動の仕方がわかった。家でもやってみよう」「近所に皆が集える場所がで
きてうれしい」などの声が多数聞かれています。これからも、皆さんと一緒に身近な所に介護予防の活動が広が
っていくように、お手伝いしていきます。

