

# 函館市の現状と助け合いを広めるための 全市的な地域づくりについて

生活支援コーディネーター（1層）

丸藤 競

# 函館市のこれから

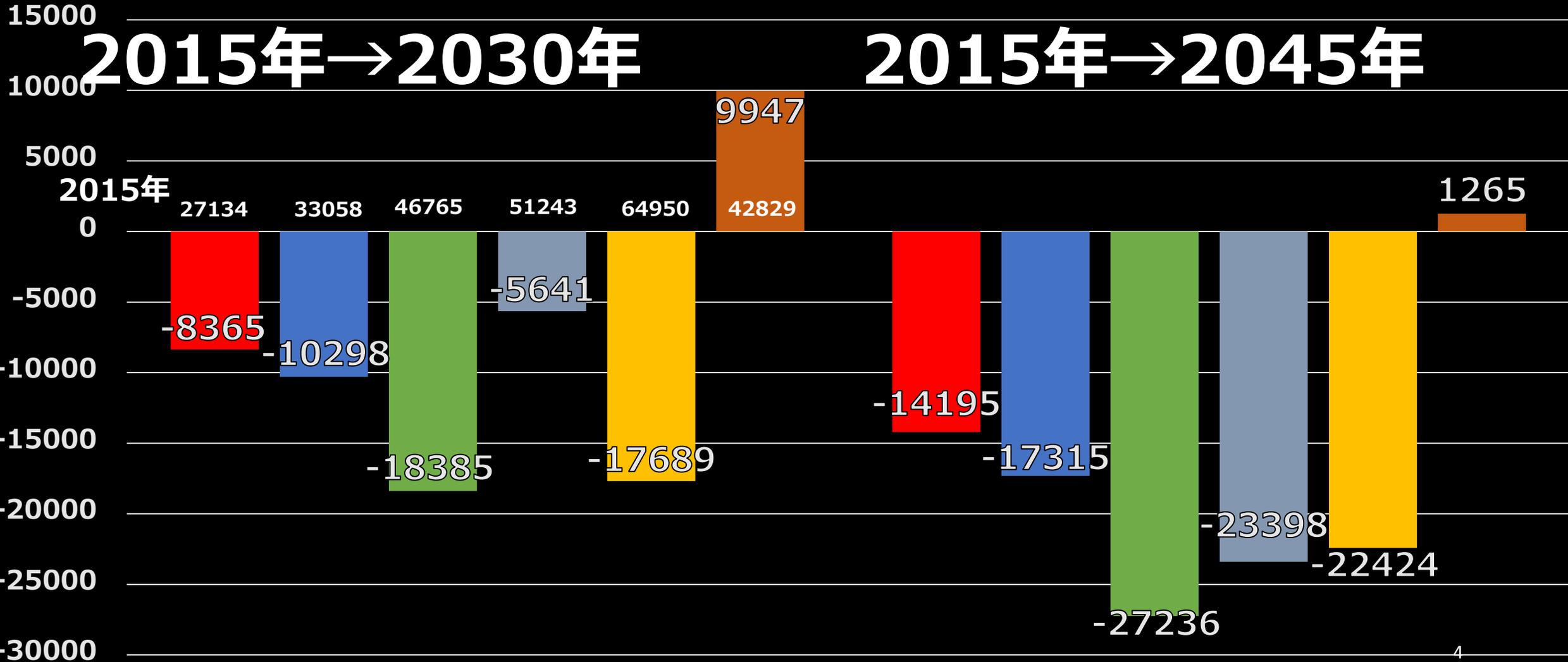
	2015	2020	2025	2030	2035	2040
<b>計</b> (2015年比)	265,979	249,794 ▲6%	232,635 ▲13%	215,148 ▲19%	197,467 ▲26%	179,807 ▲32%
<b>0～14歳</b> (2015年比)	27,134	24,208 ▲11%	21,390 ▲21%	18,769 ▲31%	16,475 ▲39%	14,664 ▲46%
<b>15～64歳 (A)</b> (2015年比)	152,629	136,550 ▲11%	124,496 ▲18%	113,124 ▲26%	100,963 ▲34%	86,872 ▲43%
<b>65歳～</b> (2015年比) 高齢者率	86,216 32.8%	89,036 +3% 35.6%	86,767 +1% 36.7%	83,255 ▲3% 38.7%	80,029 ▲7% 40.5%	78,271 ▲9% 43.5%
<b>A÷B</b>	3.6人	3.0人	2.4人	2.2人	2.0人	1.9人
<b>75歳～(B)</b> (2015年比)	42,829	45,680 +7%	51,109 +19%	52,376 +22%	49,676 +16%	46,387 +8%

# 2020年の函館市が100人の村だったら・・・

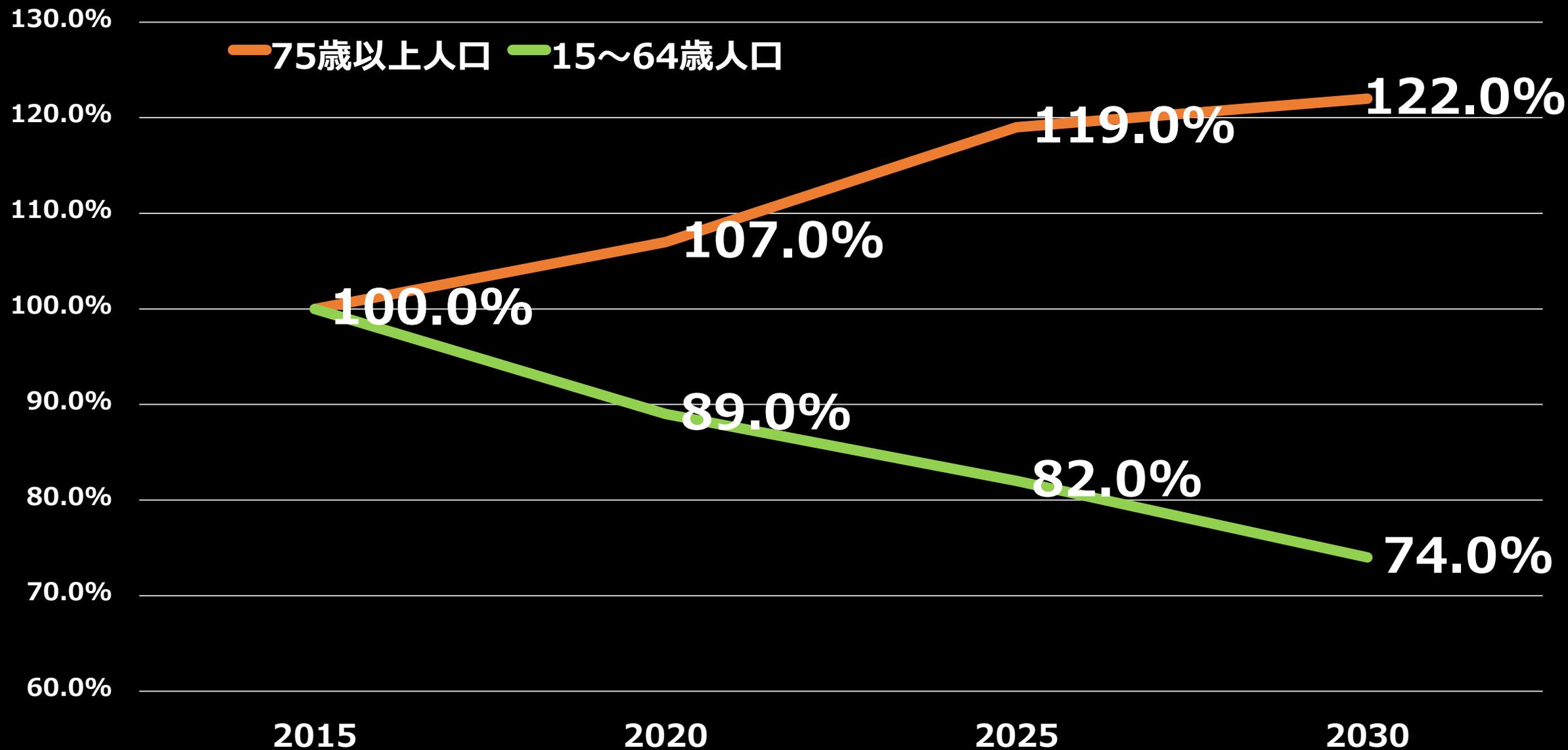
	2015	2020	2025	2030	2035	2040
計	106	100	93	86	79	72
0～14歳	11	10	9	8	8	6
15～64歳	61	55	50	45	40	35
65歳以上	35	36	35	33	32	31
65～74歳	17	17	14	12	12	13
75歳以上	17	18	20	21	20	19
85歳以上	5	6	7	7	9	9

# 函館市の年齢別人口変化

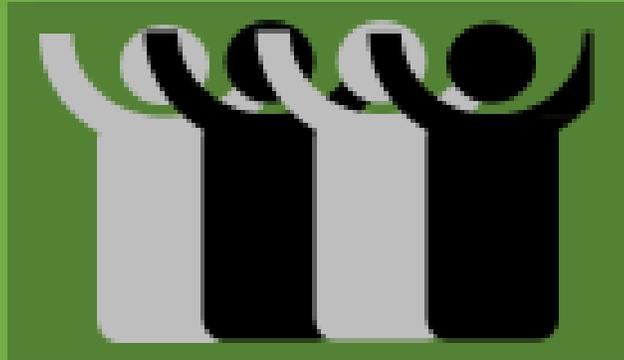
■ 0~14歳 ■ 15~29歳 ■ 30~44歳 ■ 45~59歳 ■ 60~74歳 ■ 75歳以上



# 函館市の人口推移 75歳以上と15~64歳編



# 函館市



# 函館市の高齢者・後期高齢者のくらしは？

要介護3以上 1人1日1万円として年365万円  
市負担12.5%=41万円790人増=3.2億円増！  
→どう賄う？

函館市の人口・世帯の特徴

後期高齢者のみ世帯は、すでに全世帯の1/7

後期高齢者独居率は、雪が降らない都心部並み

	2000年	2010年	2020年	2030年	2040年
人口 (千人)	305,311	279,127	249,794	215,148	179,807
高齢者	61,855	76,807	89,036	83,255	78,271
後期高齢者 人口比 要介護3以上	24,874 8.1%	38,339 13.7%	45,680 18.3%	52,376 24.3%	46,387 25.8%
		4,584/12.0%	5,393/11.8%	6,183/11.8%	5,476/11.8%
高齢者単身 (男+女)	12,439 2,412+10,027	17,501 3,955+13,546	21,178 5,489+15,688	20,150 5,458+14,916	19,111 5,285+13,827
後期高齢者 単身 (男+女)	5,541 976+4,565 22.3%	9,674 1,771+7,903 25.2%	11,989 2,313+9,676 26.2%	13,970 2,741+11,229 26.7%	12,475 2,467+10,008 26.8%
高齢者夫婦	9,719	12,421	14,549	13,650	12,853
後期 夫婦	1,904	4,105	5,465	6,544	5,924
高齢世帯率	17.4%	23.7%	30.2%	32.8%	37.0%
後期世帯率	5.8% =1/17	10.9% =1/9	14.8% >1/7	19.9% =1/5	21.3% >1/5

## 函館市の高齢者の現状

- ・ 高齢者率は？ → 35.6% (全国より20年早い) !
- ・ 75歳以上は？ → 45,680人 (人口の5人に1人) !
  - ・ ヘルパーなど、福祉の担い手は、あとどれだけ必要？
  - ・ 社会保障 (医療・介護) 費は、いくら増える？  
→ 高齢者の健康 = 地域の資源 + 資産 !
- ・ 生産人口は？ → 10年比20%減 ⇔ 後期高齢者19%増



**高齢者の健康 = 地域の資源 + 資産 !**

介護が必要な高齢者

支えたり、  
助けたりする人

介護予防

二刀流！

生活支援

# 危機的状況を乗り越えるには・・・

- ① みんなが社会参加することで、  
ずっと元気である (介護予防)
- ② みんなが、助け合い支え合う (生活支援)

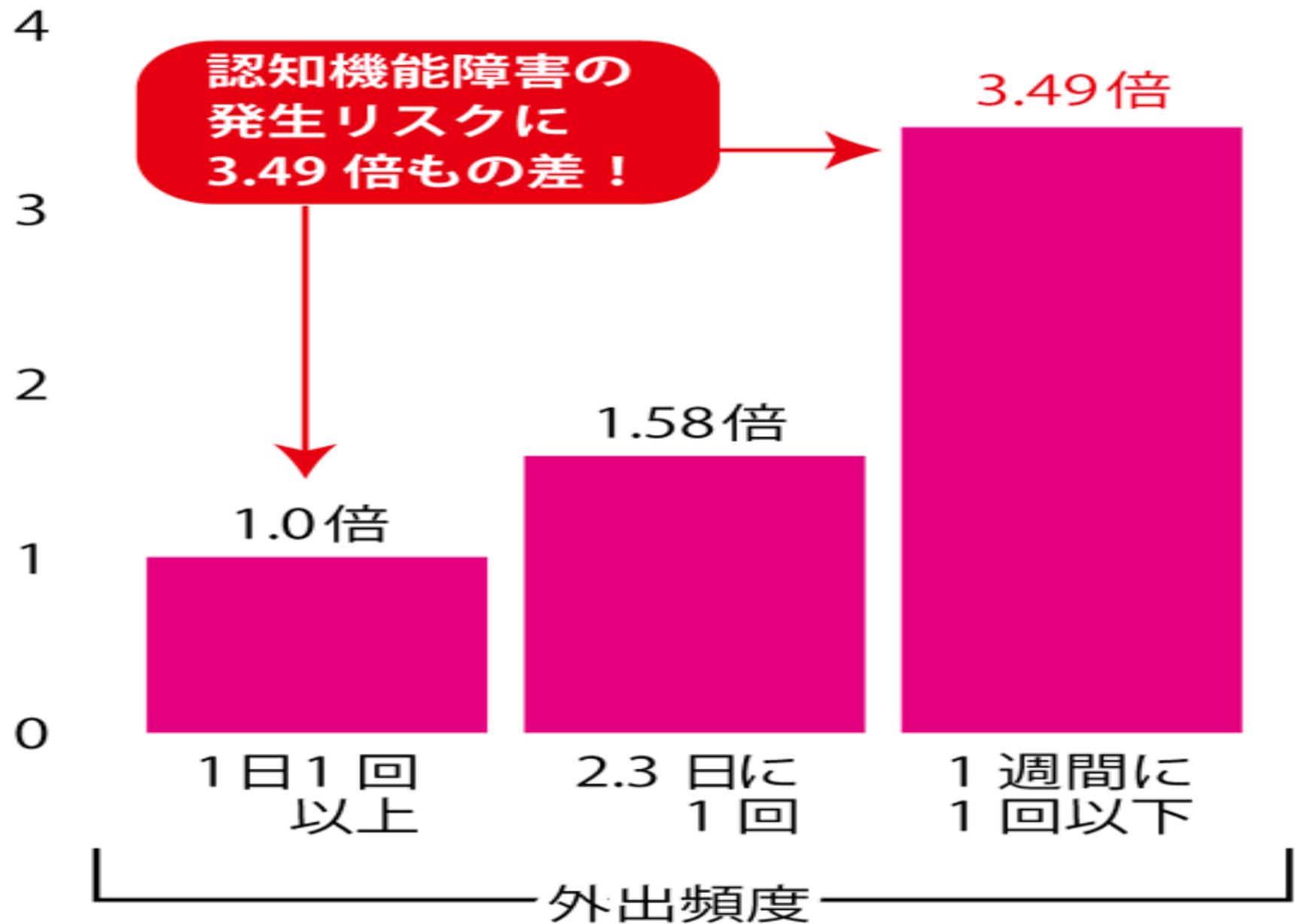
「二刀流」 しかない！

みんなが社会参加することです  
ずっと元気である。

→介護予防

二刀流その1

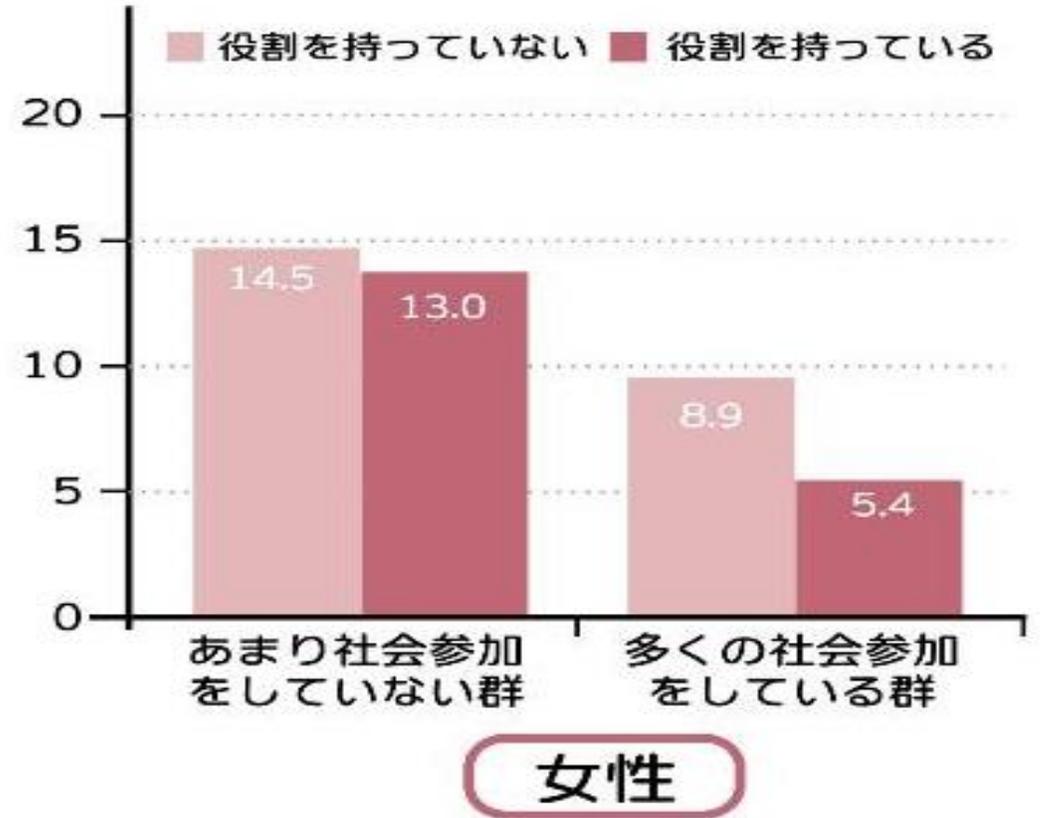
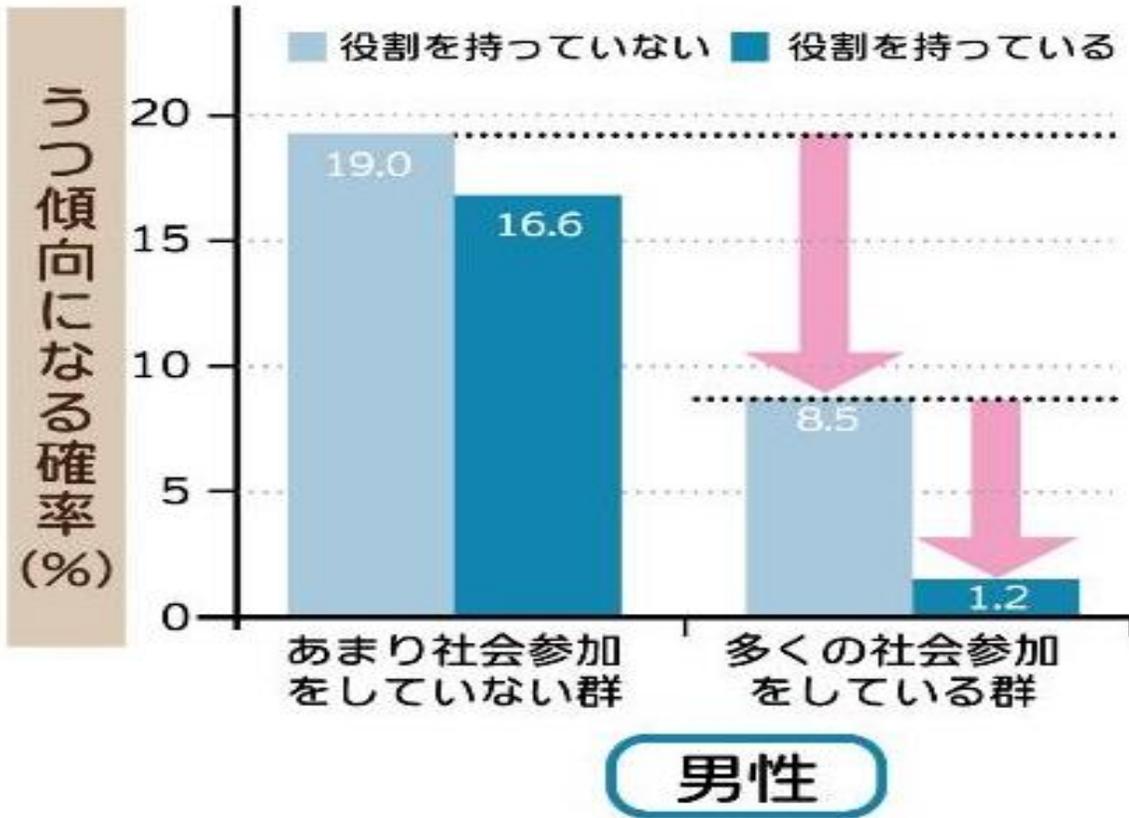
認知機能障害の発生リスク  
(2年間の追跡)



役割を担って

# 社会参加している男性はうつ発症リスクが7分の1

AGES 2003 年調査時点でうつ傾向が無く、2006 調査にも回答した 65 歳以上の 2728 人



趣味、スポーツ、町内会、ボランティア、老人クラブ、業界、宗教、政治のグループへの参加をたずね、主成分分析で社会参加得点を算出

# これからの介護予防



社会参加の促進による介護予防

# 介護予防



地域活動



ボランティア



就労



ご近所のサポート

社会参加



みんなが、  
助け合い支え合う。

→生活支援

二刀流その2

地域生活は専門職だけでは支えられないーご近所からボランティア、専門職までみんなで支える

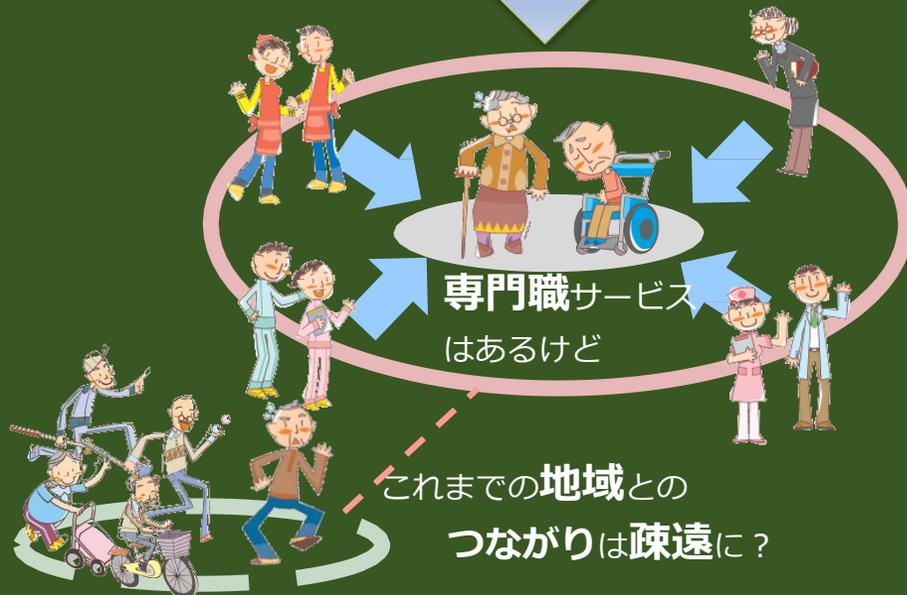
現状の課題

友人・隣人との交流



支援や介護が必要になると、友人・隣人との関係は希薄になり、支援を受ける一方向の人間関係に変化

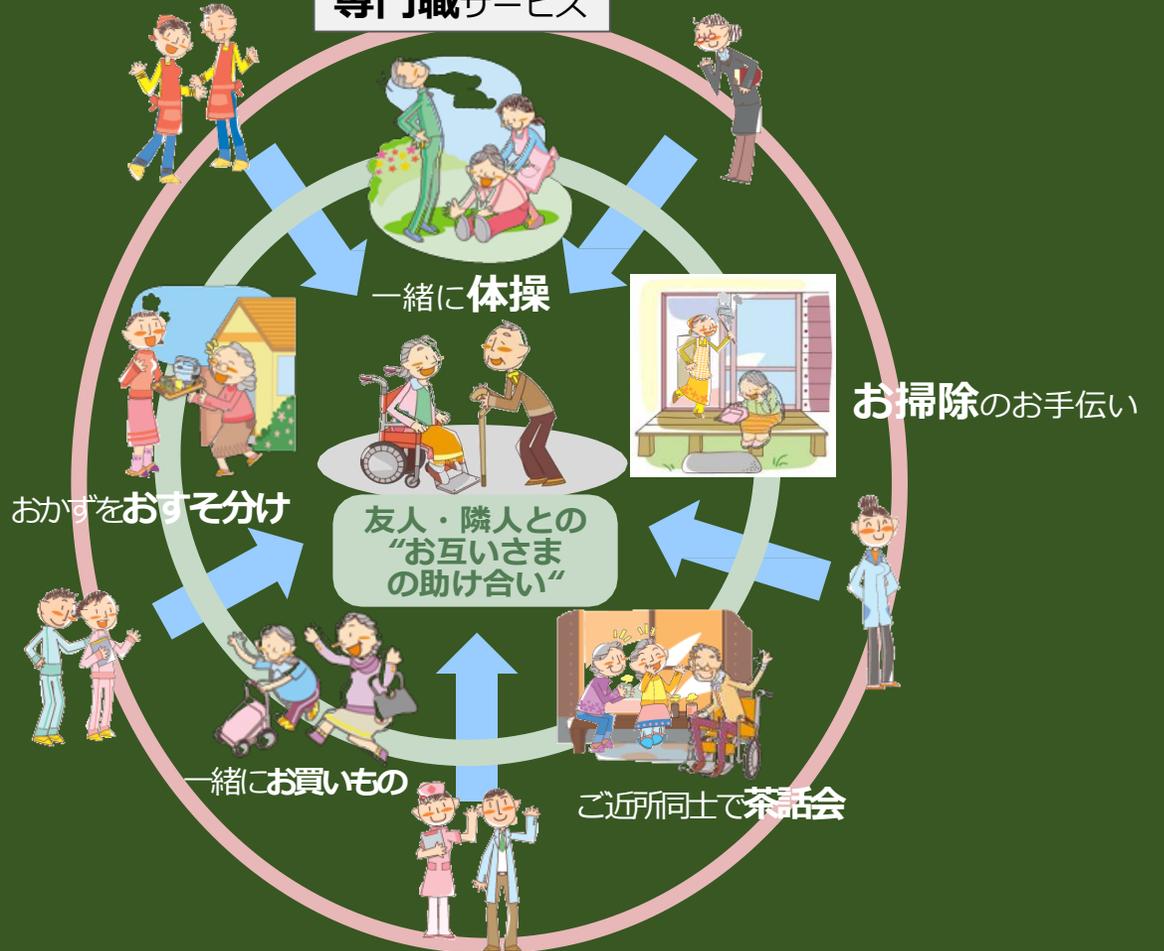
専門職サービス  
はあるけど



これまでの地域との  
つながりは疎遠に？

これから

専門職サービス



“お互いさまの助け合い”の輪を広げていくことで、支援や介護が必要になっても、地域社会の中から切り離されず、なじみの関係を継続できる

# これまでの高齢者支援



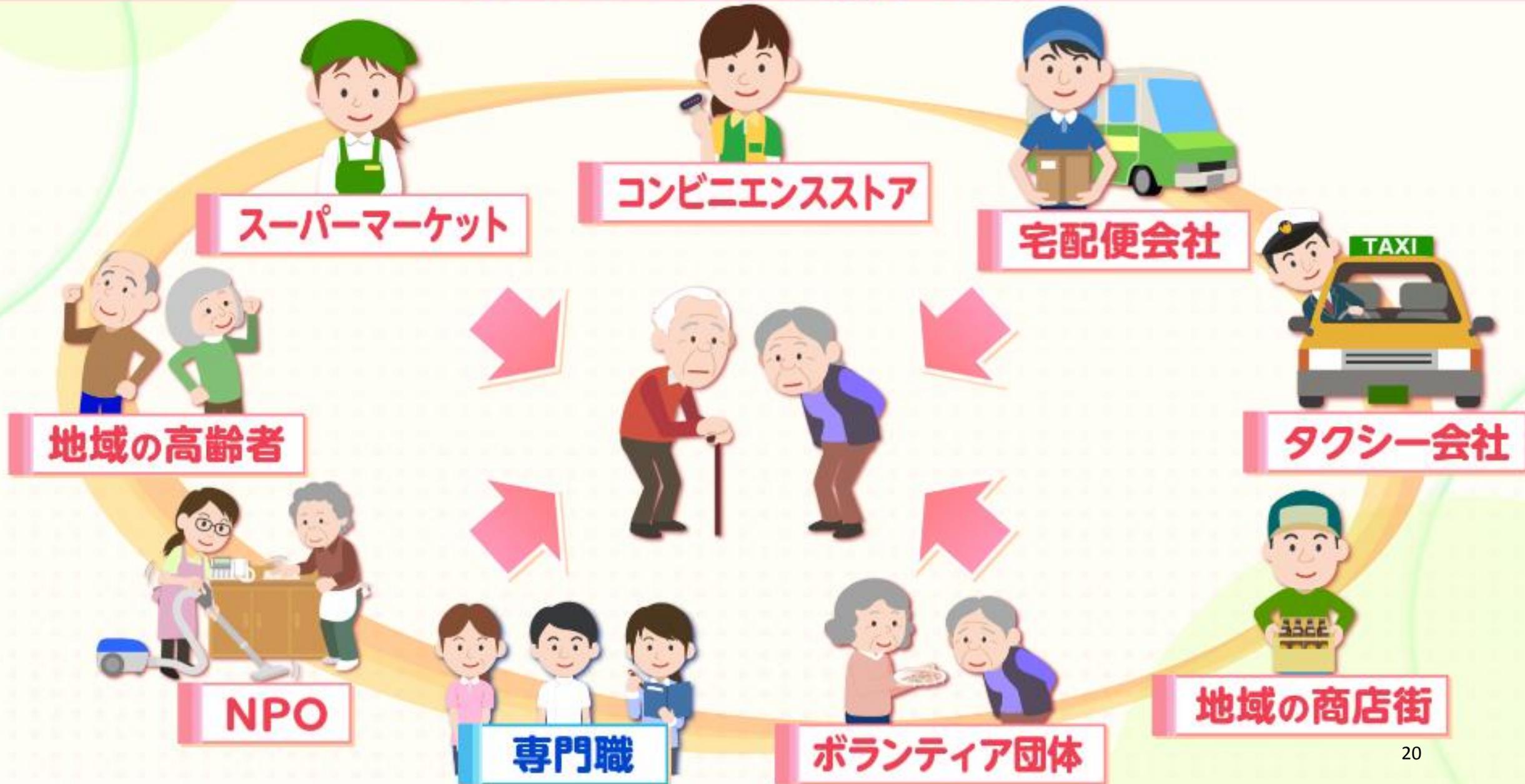
サービスを提供



専門職



# これからの高齢者支援



# 二刀流！



介護予防

総合



日常生活支援

# 地域の多様な資源

## “サービス” 専門職等

## “助け合い” なじみの関係

訪問介護



民間サービス  
(配食、宅配など)



有償ボランティアによる  
生活支援



ボランティアによる  
生活支援



ご近所のちょっとした  
家事援助



ご近所の見守り



通所介護



民間サービス  
(スポーツジム等)



有償ボランティアによる  
ミニデイ



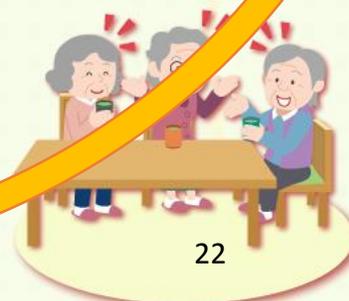
体操サークル



趣味の集い、サロン



お茶飲み仲間

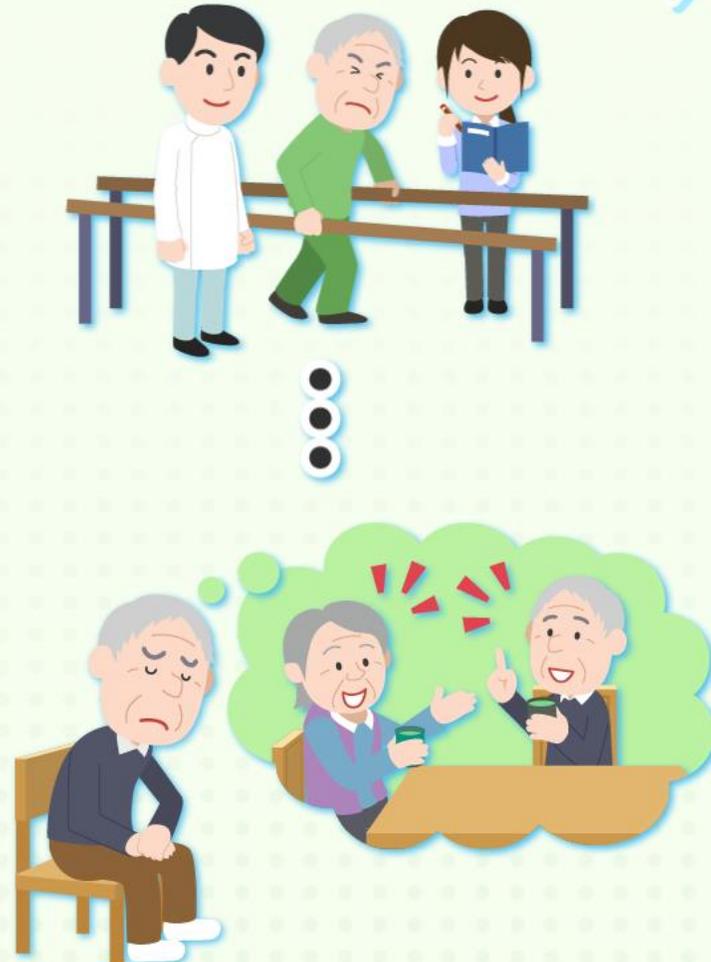


# これまでの高齢者支援

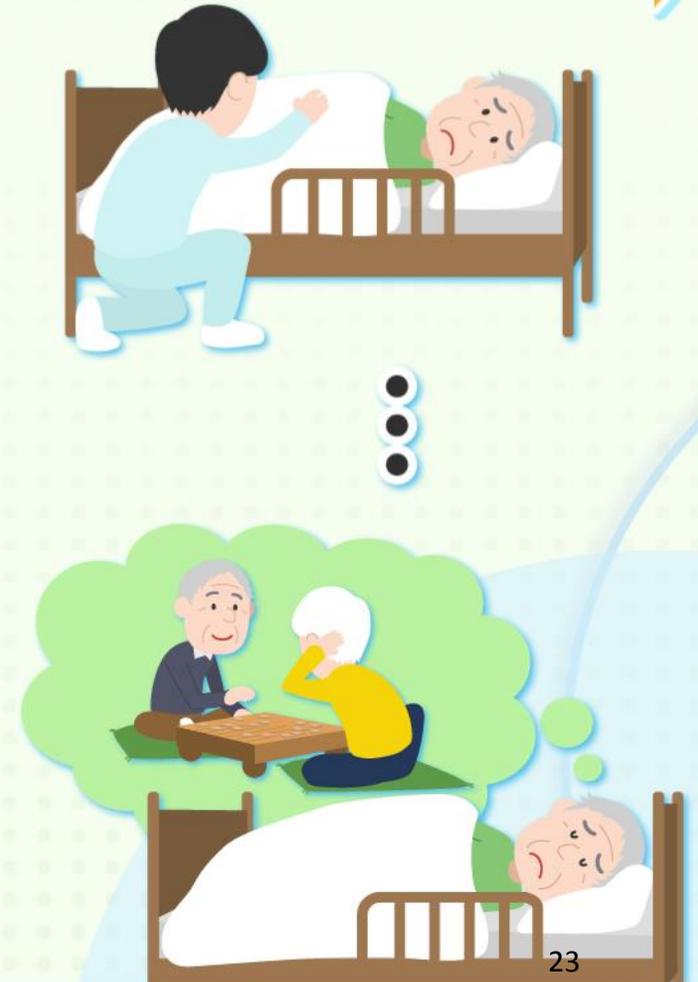
元気なうちは…



支援が必要になると…



介護が必要になると…



# これからの高齢者支援

元気なうちは…



支援が必要になっても…



介護が必要になっても…



地域を元気にする

自分が元気になる

助け合い  
支え合い



社会参加

二刀流！

# 「前向き」「助け合い」を広めるための仕組み

「前向き」な活動や「助け合い」  
→住民が主体になって行うもの

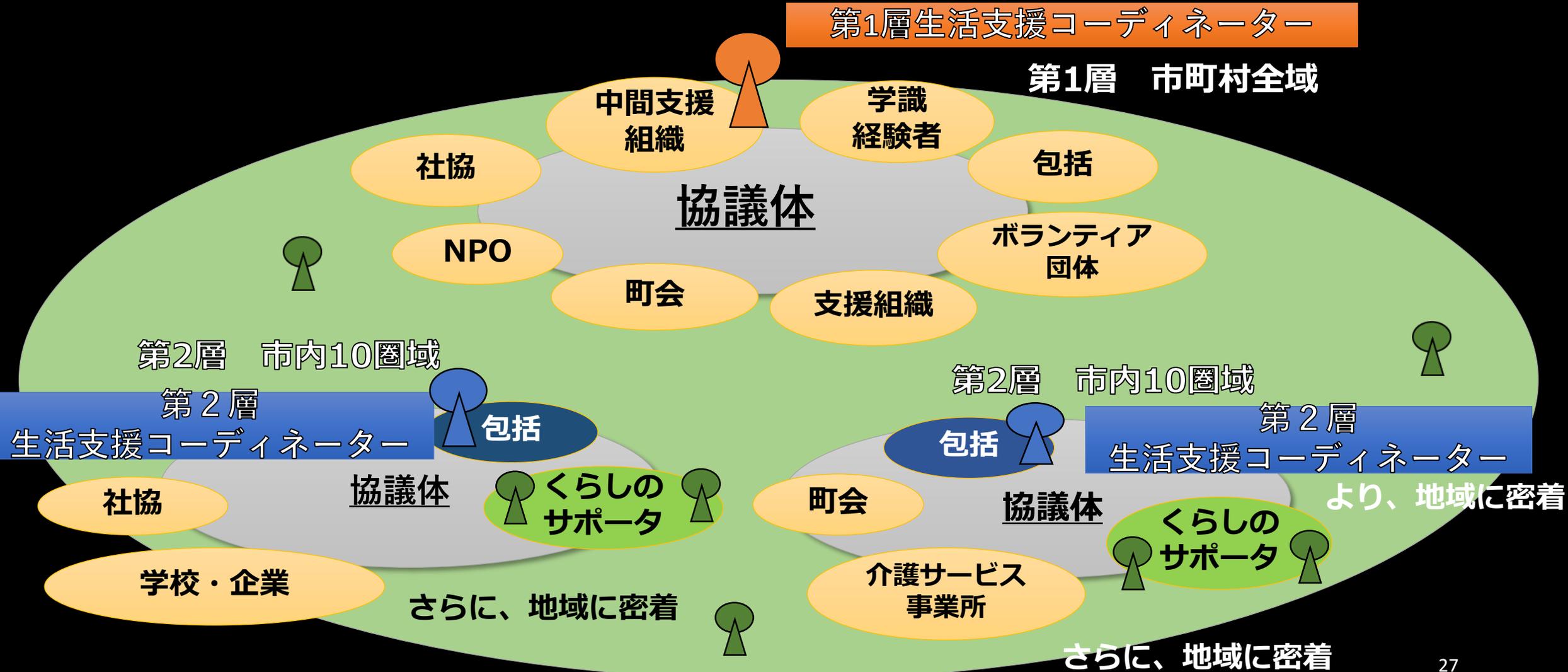
でも、一気にには広がらない

「前向き」な活動や  
「助け合い」を広めるために  
つくられたのが

生活支援  
コーディネーター  
(地域支え合い推進員)

協議体

# 生活支援コーディネーター・協議体の配置



# 地域で認知症の人と ともに生活するための取組

認知症カフェ  
認知症サポーター

包括支援センター・医療チームなど

## 多職種連携

専門職を中心とした

### 高齢者を 支援する 仕組み

生活支援コーディネーター  
協議体

## 地域づくり

地域の多様な主体による

支え合い・助け合い

### 軽度者の介護予防・生活支援を支える 総合的な取り組み

介護予防事業（体操教室）  
住民主体の活動支援

地域の人々が中心になって



住民主体

体制をつくる

ニーズを知る

活動をつくる

地域づくり

(介護予防・生活支援)

# 「地域のみかた」とは

1. 思い込みや先入観ではなく、データから。

(市町村のホームページ、RESAS、国勢調査、要覧、白書など)

2. マーケティング (数える+比べる+聞く+探す)

3. 歴史や文化・生活を知る (まち歩き)

4. 誰かになってみる (私が、□□だったら・・・)

☆これから起こりそうなことはなに？

☆「足りないもの」はなに？

(どんなこと？ 数は？ どうなるの？)

☆残しておきたいものと、  
変えなきゃいけないことはなに？

その根本原因は？

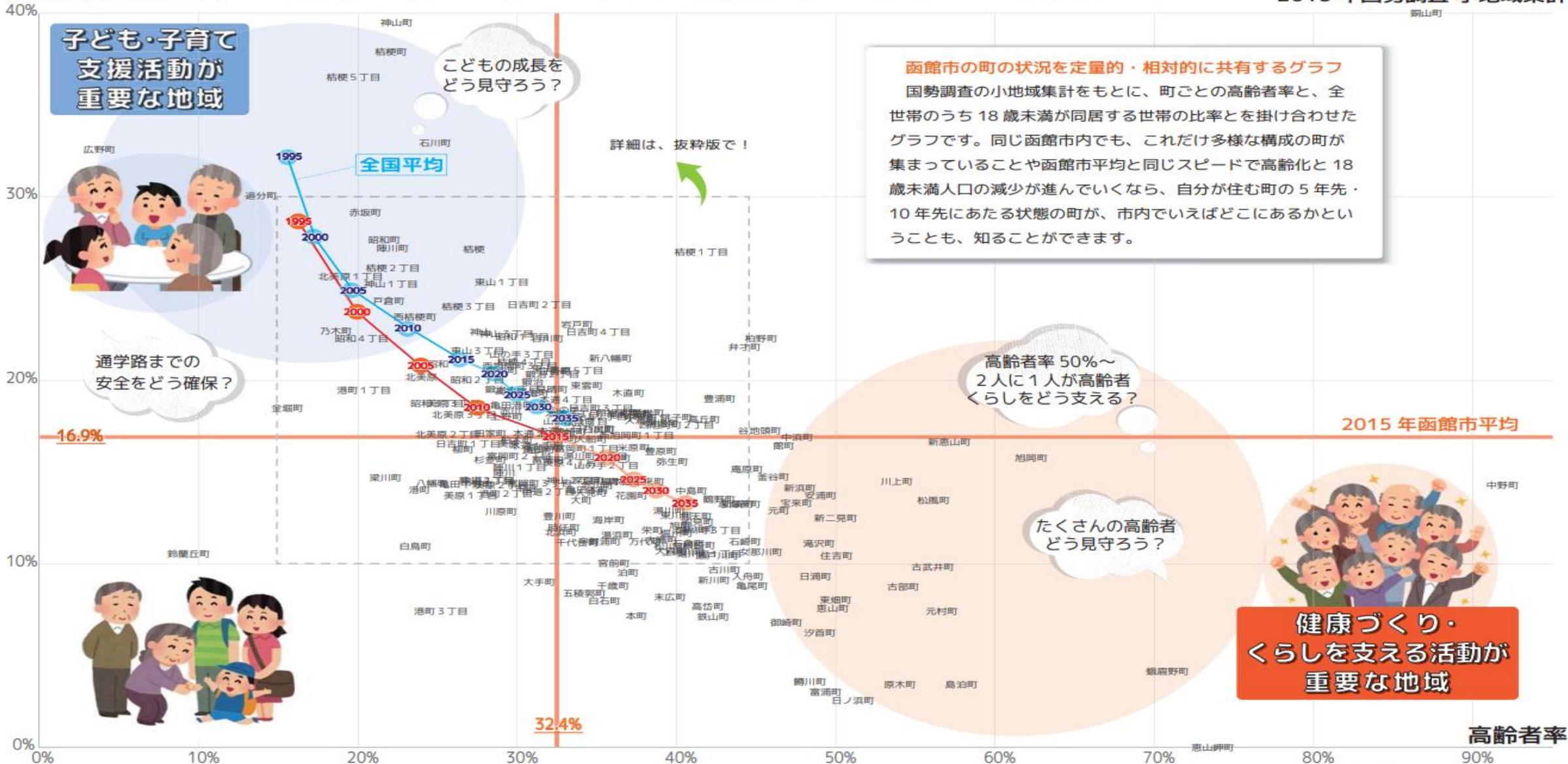
与件と課題は？

解決策は？

18歳未満同居世帯率

函館市のあなたの町は？ 子ども・高齢者が多い？少ない？が町名でわかる！

函館市内 各地域の人口構成分布  
2015年国勢調査 小地域集計

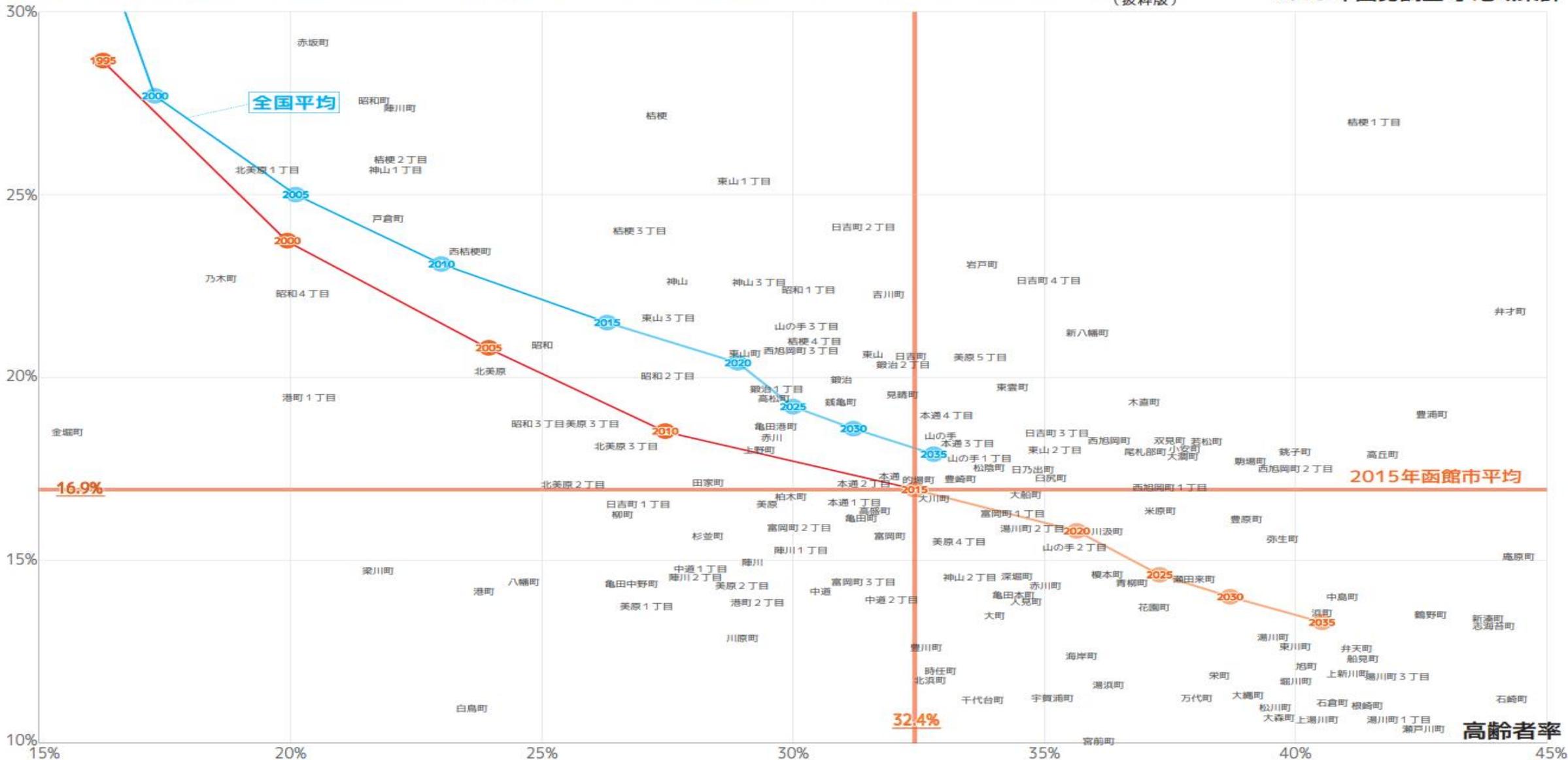


参考資料：2015年までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）2018（平成30）年推計」  
ソシオ・マネジメントvol.3 小規模多機能自治29ページ、vol.6 小規模多機能自治14ページ 発行：IIHOE【人と組織と地球のための国際研究所】  
（横軸）「高齢者率」とは、高齢者（65歳以上）数を人口でわり算したものを。（縦軸）「18歳未満同居世帯率」とは、18歳未満同居世帯を世帯数でわり算したものを。

18歳未満同居世帯率

函館市のあなたの町は？ 子ども・高齢者が多い？少ない？が町名でわかる！

函館市内 各地域の人口構成分布  
2015年国勢調査 小地域集計

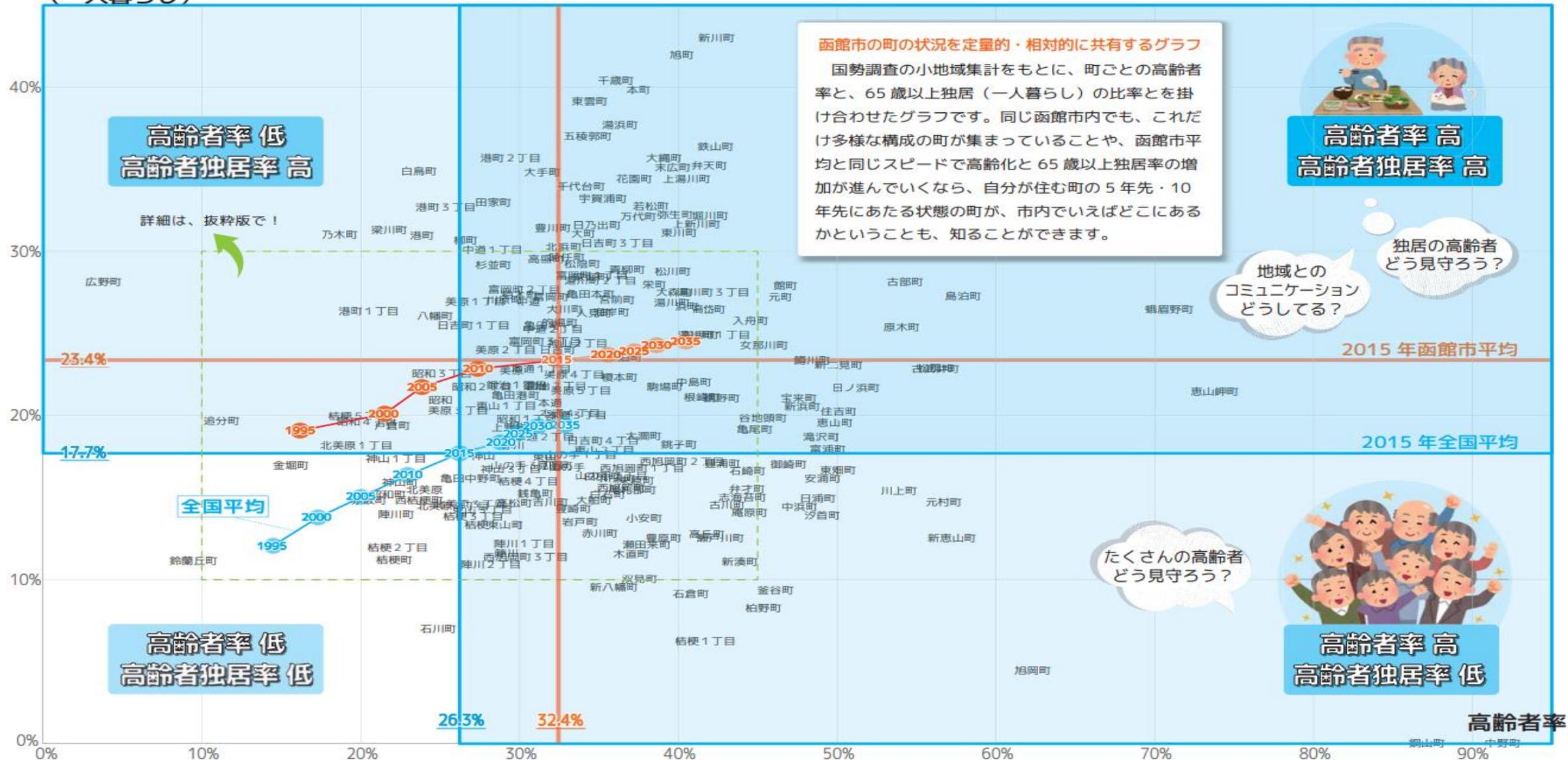


参考資料：2015年までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）2018（平成30）年推計」  
ソシオ・マネジメントvol.3 小規模多機能自治29ページ、vol.6 続・小規模多機能自治14ページ 発行：IIHOE【人と組織と地球のための国際研究所】  
（横軸）「高齢者率」とは、高齢者（65歳以上）数を人口でわり算したものの。（縦軸）「18歳未満同居世帯率」とは、18歳未満同居世帯を世帯数でわり算したものの。

65歳以上独居率  
(一人暮らし)

# 函館市のあなたの町は？ 高齢者が多い？少ない？一人暮らしは？が町名でわかる！

函館市内 各地域の人口構成分布  
2015年国勢調査 小地域集計



**函館市の町の状況を定量的・相対的に共有するグラフ**  
国勢調査の小地域集計をもとに、町ごとの高齢者率と、65歳以上独居（一人暮らし）の比率とを掛け合わせたグラフです。同じ函館市内でも、これだけ多様な構成の町が集まっていることや、函館市平均と同じスピードで高齢化と65歳以上独居率の増加が進んでいくなら、自分が住む町の5年先・10年先にあたる状態の町が、市内でいえばどこにあるかということも、知ることができます。

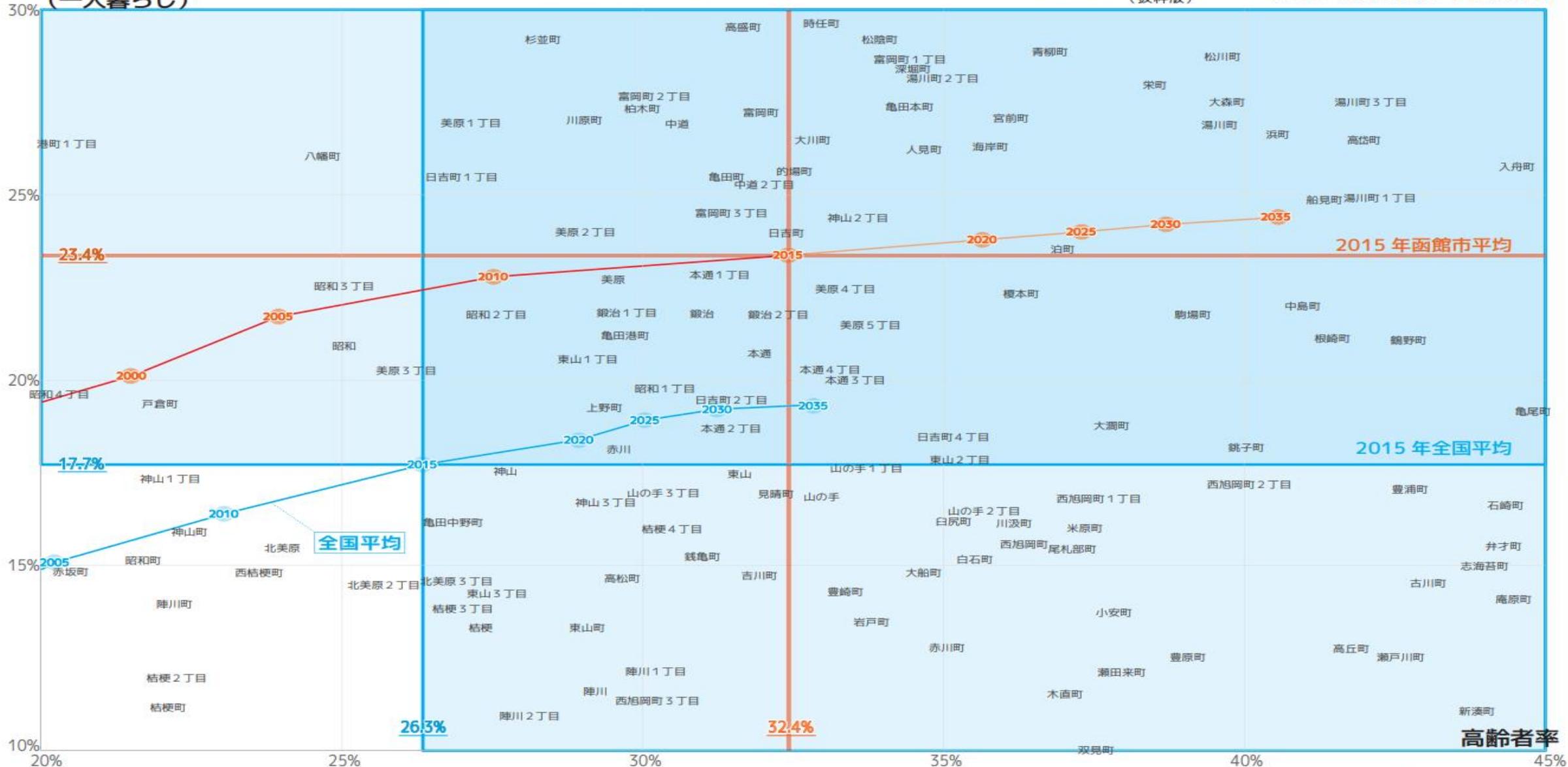
参考資料：2015年までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）2018（平成30）年推計」  
ソシオ・マネジメントvol.3 小規模多機能自治29ページ、vol.6 小規模多機能自治14ページ 発行：IHOE【人と組織と地球のための国際研究所】  
（横軸）「高齢者率」とは、高齢者（65歳以上）数を人口でわり算したもの。（縦軸）「65歳以上独居率（一人暮らし）」とは、高齢者単身数を高齢者数でわり算したもの。

65歳以上独居率  
(一人暮らし)

# 函館市のあなたの町は？ 高齢者が多い？少ない？一人暮らしは？が町名でわかる！

(抜粋版)

函館市内 各地域の人口構成分布  
2015年国勢調査 小地域集計



参考資料：2015年までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）2018（平成30）年推計」  
ソシオ・マネジメントvol.3 小規模多機能自治29ページ、vol.6 統・小規模多機能自治14ページ 発行：IHIOE【人と組織と地球のための国際研究所】  
（横軸）「高齢者率」とは、高齢者（65歳以上）数を人口でわり算したもの。（縦軸）「65歳以上独居率（一人暮らし）」とは、高齢者単身数を高齢者数でわり算したもの。

函館市地域交流まちづくりセンター  
2021年5月作成

**助け合い・支え合いの体制をつくるのも、  
地域のニーズを知るのも、活動をつくるのも、  
生活支援コーディネーターだけじゃ無理！**



**協議体とチームになる**

- ・ 自分のことを自分でする
- ・ 自らの健康管理（セルフケア）
- ・ 市場サービスの購入

自助

共助

- ・ 介護保険に代表される  
社会保険制度及びサービス

- ・ 当事者団体による取組
- ・ 有償ボランティア

互助

公助

- ・ ボランティア活動
- ・ 住民組織の活動
- ・ ボランティア、住民組織の  
活動への公的支援
- ・ 一般財源による高齢者福祉事業
- ・ 生活保護

# キンジヨ (近助)

協議体は  
「近助づくり」をする人！

# 問題を深掘りした結果

助け合いの気持ちはあっても、高齢者（特に認知症の方）との考えの違いやトラブルが生じると途端に排除ムードになってしまう。

地域づくりの中核は町会であり、町会を新しい発想で活性化させることが必要ではないか。

いくら助け合いの気持ちはあっても、知らない人同士で助け合おうとは思わない。顔の見える関係が必要。

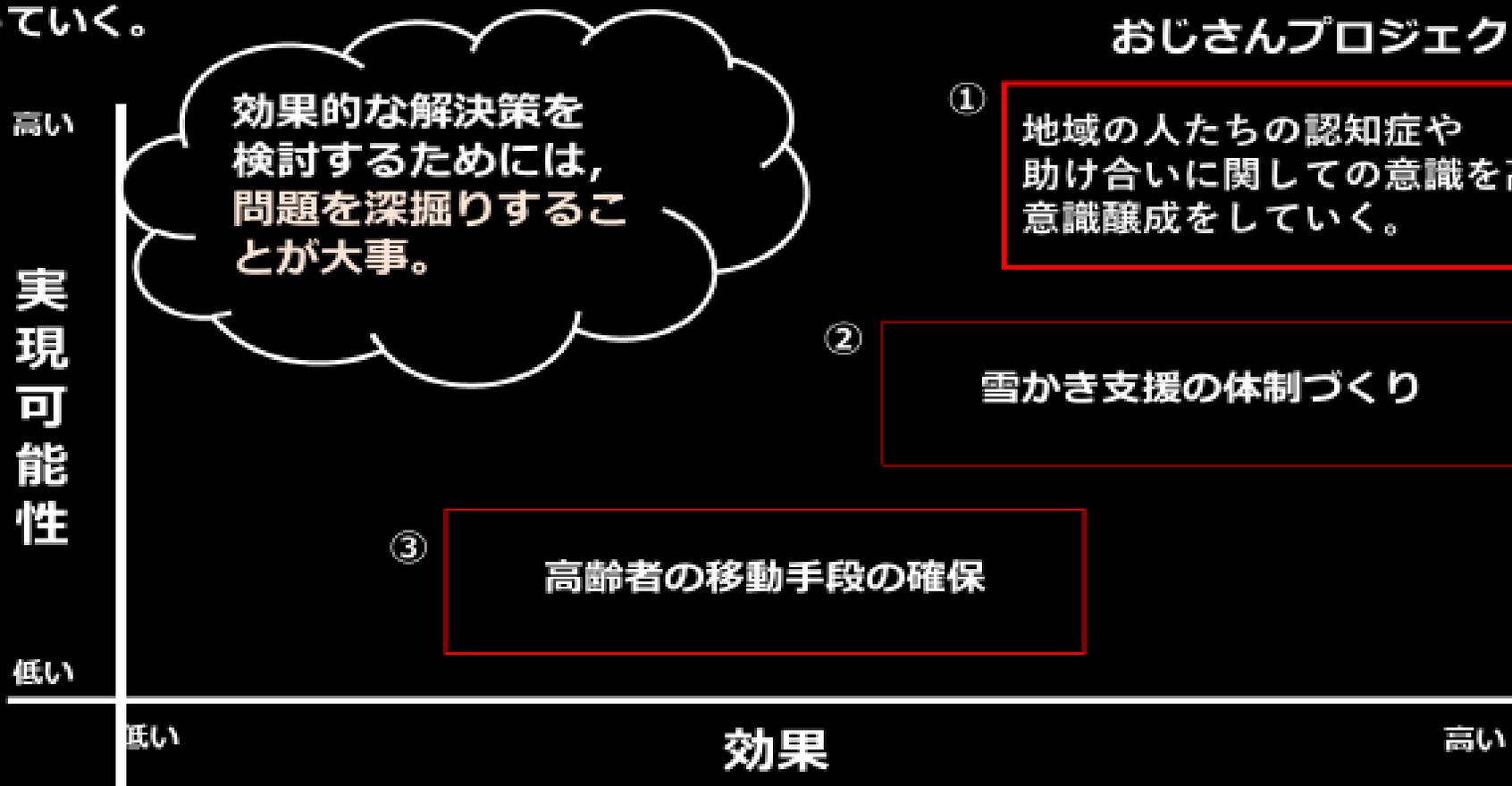
助け合いの気持ちはあっても、実際には働く世代では、時間に余裕がない。

おやじ世代は、親の世代の地域での付き合い方を見ているし、親の介護の心配などもしている。  
まずはおやじ世代が地域で顔の見える関係になることが必要ではないか。

これから・・・

## 課題の優先順位

- ①ができてくると、  
②③につながっていく。



- ・活動しているおやじ世代のみなさんに、  
インタビュー
- ・全国の事例をみてる
- ・おやじ世代を引き込むコツを学ぶ



実際に、  
おやじ世代による新しい活動をつくろう！

# くらしのサポーターステップアップ研修 男性受講生をその気に！

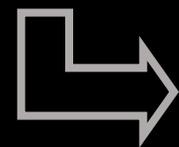
・令和2年11月4日～25日 計6回

※うち4回（1回は実践者発表の司会進行）担当



## 男性参加者8名に声掛け

「せっかくなので、  
学んだことを活かして何かしましょう！」



## 日をあらためて、集まろう！

# ①感染拡大で、 全員で集まることは難しくなった



- ・ 個別に何名かと電話や直接お会いし、意見交換等を行った。
- ・ コロナが収まってきたら、皆で集まり検討する。

②ステップアップ研修受講生だけで、  
ゼロから活動を立ち上げるは難しい。



### ◆活動案

- ・ 既存のイベントや、活動の支援・手伝い
- ・ 学校の部活応援団や、校内作業等の手伝い
- ・ おじさんを軸にした居場所づくり
- ・ アクティブシニア等活躍支援事業（北海道）  
との連携

### ③ ステップアップ研修受講生だけでは、 動きが弱いかも



- 既に活動を経験している方へ協力依頼
- NPO、活動団体等からの情報収集
- 学校（コミュニティスクール含む）との連携  
情報収集
- 居場所として利用可能な物件等の情報収集