

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）について

（令和6年度）
宮崎市福祉部地域包括ケア推進課
包括ケア企画係



ますます進む少子高齢化

令和6年3月現在の宮崎市の高齢化率（総人口に対する65歳以上人口の割合）は29.2%。
団塊の世代が全て75歳以上となる令和7年は、
高齢化率が30%を超える見込みです。

→「2025年問題」

という社会的課題となっています。

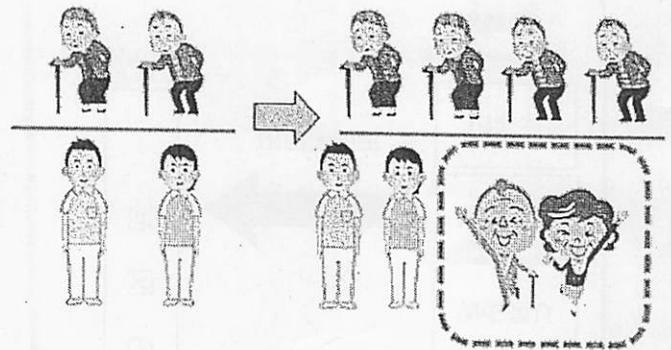


- ・要介護認定者等に対する医療・介護のニーズが増える
- ・生産年齢人口が減少し、医療や介護の担い手が不足する
- ・社会保障費の負担が重くなる

我が事としての支え合い

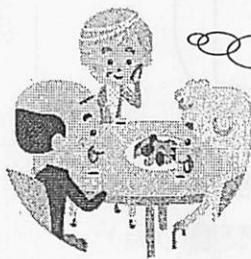
見守りや声かけなど、地域に住む住民同士の支え合いの仕組みが、人材不足問題の解決の糸口となっています!!

元気な高齢者の活躍に期待!



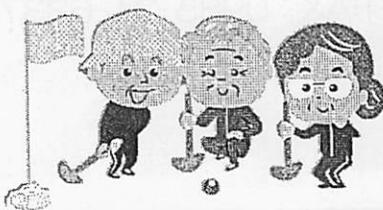
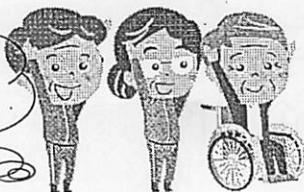
交流できる通いの場をつくってみる!

高齢者自らが様々な社会活動にいそがしとして参加する事により、地域とつながりながら健康を維持する取組みも必要です。要支援・要介護状態を軽減するための介護予防の取組強化が不可欠です。



お茶を飲みながら
話をしてみる。

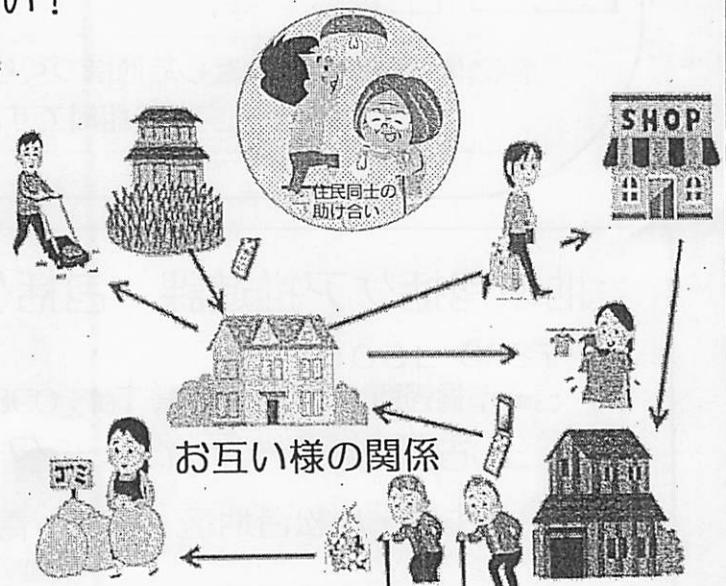
ちょっと体を
動かしてみる。

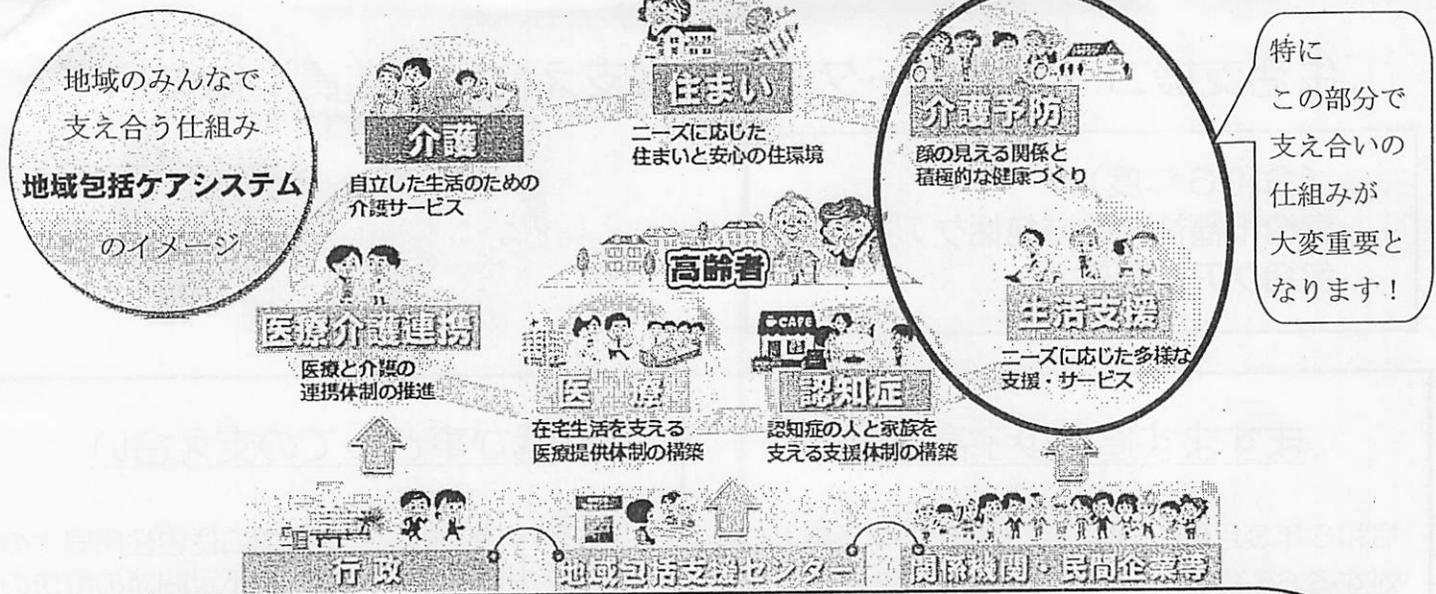


ちょっとした困りごとをお手伝い!

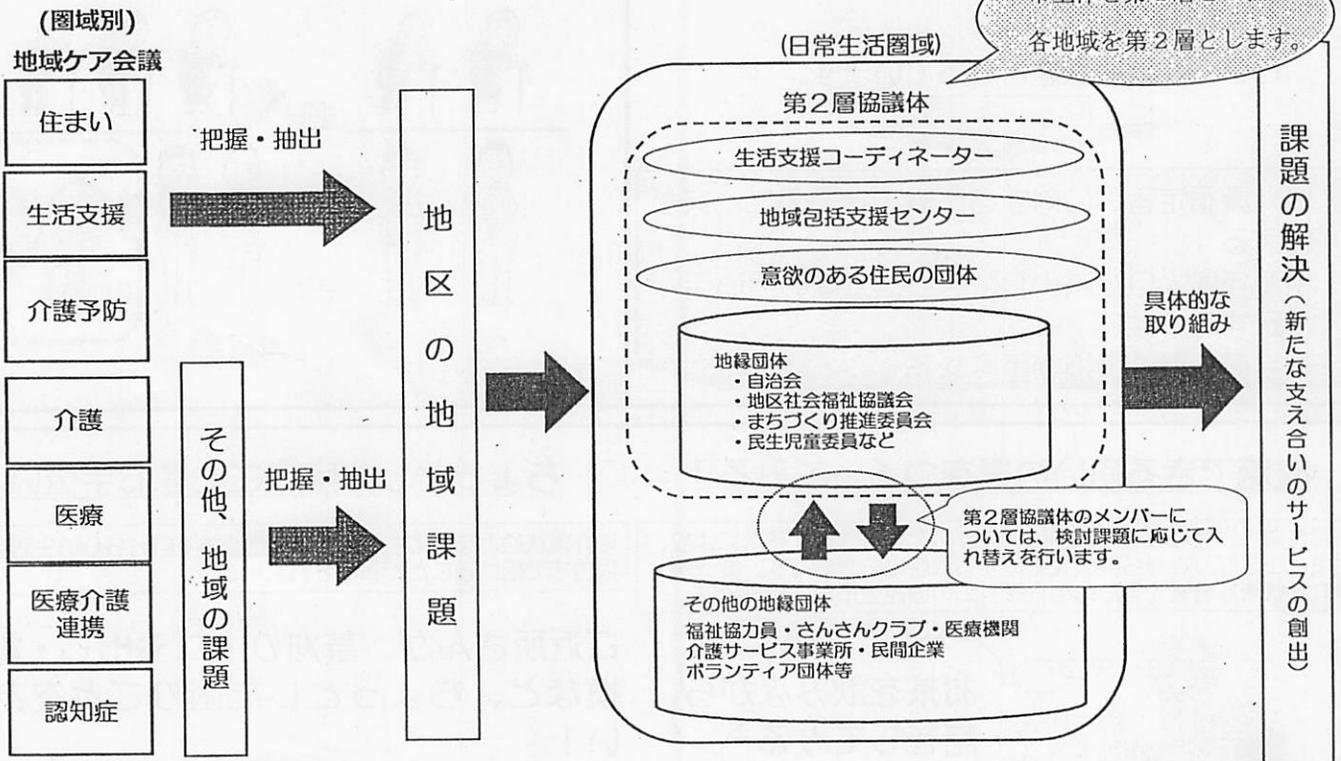
要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最後まで続けることが希望されています。

ご近所さんが、草刈り・ゴミ出し・電球交換など、ちょっとした困りごとをお手伝い!





目指す地域像の実現のため、また、地域の取り組みを後押しするため、
地域や関係者の皆さまとの意見交換・情報共有の場をもうけます！



協議体…互助を中心とした地域づくりを住民主体ですすめるため、助け合い活動を
共に創出・充実する組織です。(関係者による定期的な情報交換の場)

地域包括ケア推進課 包括ケア企画係

〒880-8505

宮崎市橋通西1丁目1番1号 Tel: 0985-40-2712 FAX: 0985-31-6337

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

生目・小松台地区 木花・青島地区 担当：氏原 里美

うじはら さとみ

【いきいき手帳・いきいき手帳記録ノート】 【119 あんしんカード】のご利用にあたって

●健康づくりと介護予防に役立つ【いきいき手帳・いきいき手帳記録ノート】

いきいき手帳は、ご自身が健康に配慮した生活を送りながら、自己管理するためのものです。おおむね 65 歳以上の方に配付しています。

日頃の生活を振り返り、今後の目標と達成するための計画を立て、そのために実践したことなどをいきいき手帳記録ノートに記録しましょう。

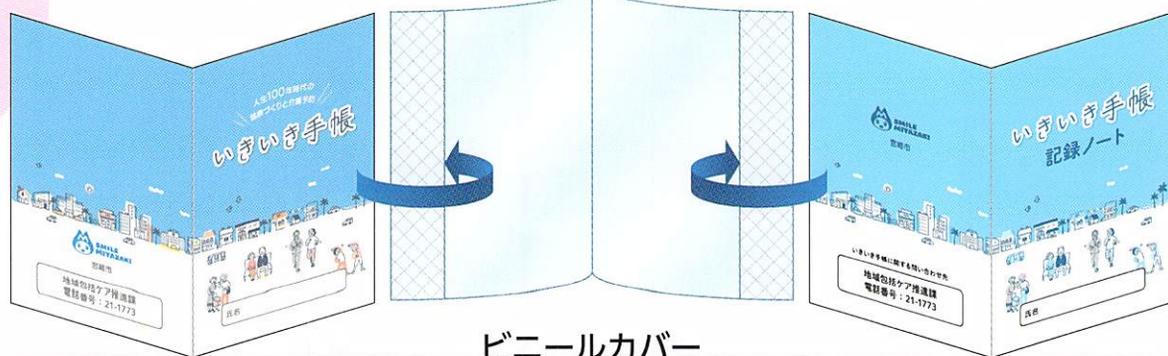
入っているもの

- ①いきいき手帳
- ②いきいき手帳記録ノート
- ③ビニールカバー
- ④119 あんしんカード

2冊を1つの
ビニールカバーで
一緒に保管
できます。

いきいき手帳の
表紙をさし込む

いきいき手帳記録ノートの
裏表紙をさし込む



●緊急時に役立つ【119 あんしんカード】

『119 あんしんカード』は急病やケガで救急車を呼んだ際に、駆けつけた救急隊や搬送先の医療機関に対して、ご自身の持病や緊急連絡先などを伝えることを目的としています。

目立つように冷蔵庫に貼っておきましょう。

<使い方>

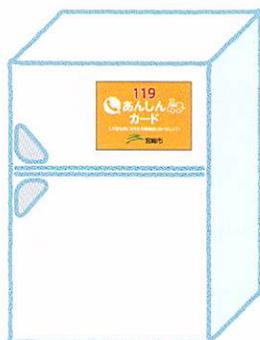
- ①えんぴつで記入する
(書きなおすことができます)
- ②冷蔵庫に貼る
(マグネット式)

表面



裏面

記入はペンで記入してください。	
氏名:	血液型:
生年月日: 明・大・昭 年 月 日 一人暮らしで ある/ない	
住所:	
緊急連絡先①: TEL	氏名 (関係)
緊急連絡先②: TEL	氏名 (関係)
今、治療している病気:	
おくりつけ手帳: 有 / 無	アレルギー:
かかりつけ病院:	主治医:
エンディングノートの作成: 有 / 無	保健番号:
※別紙でも書いて、書きおろすことができます。	



「119 あんしんカード」は冷蔵庫に
オレンジ色の面が見えるように貼ってください。

問い合わせ先

宮崎市役所 福祉部 地域包括ケア推進課
電話 21-1773

いきいき手帳

記録ノート



氏名

人生100年時代の
健康づくりと介護予防

いきいき手帳



氏名

119



あんしん カード



この面を表に台所の冷蔵庫扉に貼りましょう!



宮崎市