

**第 9 期高齢者福祉・介護保険事業計画
に向けた「みらいスケッチ」シートのまとめ**

1 みらいスケッチの概要

(1) 長久手市における「地域包括ケア」

高齢者を取り巻くさまざまな課題を解決し、高齢者がいつまでも幸せに暮らし続けられるまちであるために、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の充実が求められています。本市においては「ながくて地域包括ケアみらいスケッチ（基本構想）」策定時に、「地域包括ケア」を地域の一人ひとりがお互いに「つながり合える仕組み」と意義づけました。

これまで、地域包括ケアシステムを説明する際には、厚生労働省の植木鉢の模式図を用いて「住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される」というイメージを示してきましたが、長久手市では、「植木鉢」ではなく「多様な森林」として考え、市民一人ひとりを「木」、それを育む「光」「水」「土」を多様な支援として地域包括ケア（つながり合える仕組み）のイメージ図を新たに描き換えました。

長久手市の地域包括ケアのイメージ図

「植木鉢ではなく、多様な森林」として考える



ヒトとしての共通点を持ちつつ、
一人ひとり個性を持った本人＝木

地域包括ケアシステムの
構成要素を示す模式図



本人はここに。

出典：三菱UFJリサーチ&コンサルティング「＜地域包括ケア研究会＞地域包括ケアシステムと地域マネジメント」
《地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあるり方に関する研究事業》、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進事業、2016年

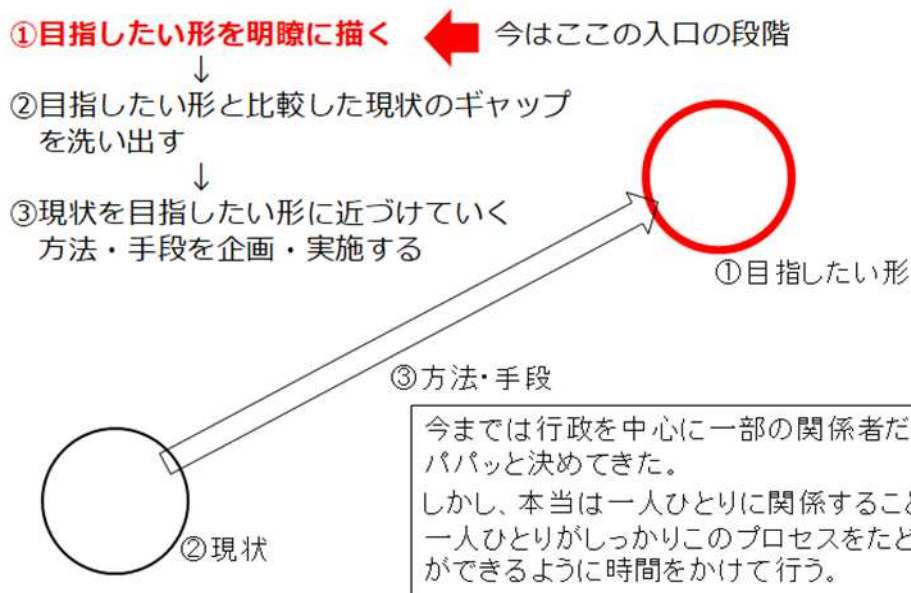
新イメージ図のポイント：1 本人中心 2 多様性 3 バランス

(2) みらいスケッチとは

本市においては、「ながくて地域包括ケアみらいスケッチ（基本構想）」に基づき、「地域包括ケアシステム（つながり合える仕組み）」の充実を図っており、その基礎資料として、「みらいスケッチ」を作成することとしています。

「みらいスケッチ」とは高齢者福祉計画及び介護保険事業計画策定における第一段階となるものです。これまで、本計画は行政及び関係者を中心として策定してきましたが、本来はすべての高齢者に関わることです。そこで、高齢者が長久手市でいつまでも幸せに暮らし続けるために理想とする未来の姿を明確にし、一人ひとりがどのような「つながり合い」を求めているのか「見える化」することを目的として、通いの場や長寿課窓口などにおいて「みらいスケッチ」シートを用いて意見を募ります。その後、集めた意見からみえる長久手市の高齢者が理想とする姿をイラスト化（「見える化」）し、本計画に掲載することで、関係者及び長久手市民とイメージの共有を図ります。

みらいスケッチの目的



(3) 「みらいスケッチ」の具体例

● Aさんのストーリー

役割を自分自身で見つけやすい環境にあるみらい

▶プロフィール 75歳／男性／元会社員／夫婦二人暮らし／子どもは他市で独立

<Aさんの望ましいみらい>

- ・近所で誘われて地域の安全ボランティアに参加。毎日、小学生と笑顔であいさつを交わすのが朝の日課です。
- ・シルバー人材センターの会員で、駐車場を管理する仕事を続け、適度に体を動かしています。
- ・近所のサークルで、一緒に軽スポーツや麻雀をして、地域のことに関心を持ち始めました。
- ・体力がついたので、昔あった足腰の痛みも弱まり、ときどきお医者さんにアドバイスをもらって、毎日楽しく暮らしています。

<望ましくないみらい>

- ・家族のために一生懸命、まじめに40年以上働き続けたAさん。
- ・これといった趣味もなく、退職後は家にいることがほとんどでした。
- ・足腰が痛みだしたり、仲の良かった友人が亡くなってしまったり、さらに元気をなくしていきました。
- ・家でテレビを観ているだけの毎日で、外出といえば、整形外科に行くことぐらいです。

<望ましいみらいをつくる仕組み>

- ▼高齢者の「したいこと・できること」と地域のニーズ「求められていること」が結びつく仕組み
- ▼地域のニーズ「求められていること」が見える化され、整理される仕組み
- ▼高齢者が自分自身のしたいことを発見するきっかけがまちにたくさんある仕組み
- ▼自分のしたいことをしながら、結果的に健康の維持・向上ができる仕組み

【Aさん】

役割を自分自身で見つけやすい環境にあるみらい



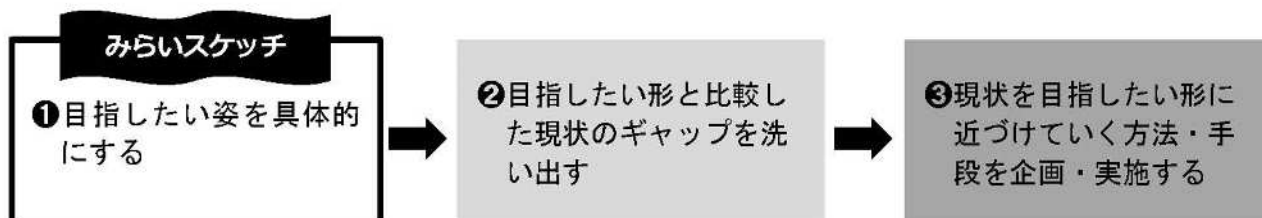
(4) みらいスケッチシート

「みらいスケッチ」シート

「みらいスケッチ」とは

「みらいスケッチ」は、長久手市のこれからのあるべき姿を検討するための材料とするものです。検討を進めるにあたり「みらいスケッチ」を使い、一人ひとりがどんな姿になりたいのかを考え、表現し、自分自身や他の人が必要とすること、長久手市が目指したい姿を具体的にします。

具体的にすることによって、自分自身がしたいこと、周りの人がしたいことをお互いに理解し合い、長久手市民がつながり合う仕組みをみんなで創り合う土台となります。



あなたのプロフィールを教えてください。

Q1 年齢を教えてください。

満 _____ 歳

Q2 性別を教えてください。

●男性

●女性

Q3 現在、仕事をしていますか。

●仕事をしている（パート・アルバイト含む）

●仕事をしていない

Q4 現在の暮らしの状況を教えてください。

●ひとり暮らし

●夫婦2人暮らし

●親子（2世代）

●3世代

●その他（ _____ ）

あなたの5年後の理想の姿を教えてください。

Q5 5年後、あなたはどのような暮らしがしたいですか。

- 自宅で、ひとりで暮らす
- 自宅で、夫婦2人で暮らす
- 家族と暮らす

- その他 ()

Q6 5年後、あなたが理想とする姿として、あてはまるものすべてに○をつけてください。また、特に大切だと思う3つに◎をつけてください。

<p><仕事></p> <ul style="list-style-type: none"> ・働いている ・仕事はせずに、自由な時間を過ごす 	<p><健康づくり></p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康的な生活を送っている ・市が実施している教室や講座に参加する
<p><趣味・生きがい></p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域のサークルや通いの場に参加する ・友人や家族と旅行に行く ・球技やランニングなど、運動の趣味を楽しむ ・映画鑑賞や読書など、文化的な趣味を楽しむ ・友人と食事や雑談をする ・興味のあることを勉強する 	<p><家族・地域との関わり></p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域に相談できる人がいる ・近所の人とあいさつをする関係をつくる ・祭りなどの地域行事に参加する ・異なる世代の人と交流をする ・家族との団らんの時間をもつ ・同居していない家族が会いに来てくれる ・ひとりの時間を大切にする
<p><地域の支え合いやボランティア></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアの方に手助けをしてもらう ・ボランティア活動をして、人の役に立つ ・地域の支え合いには極力関わらない 	<p><市役所や専門職との関わり></p> <ul style="list-style-type: none"> ・市の職員が親身に相談にのってくれる ・最適な医療を受ける ・専門職（理学療法士など）の方と一緒に心身の回復を目指す（リハビリなど）
<p><u><上記以外の理想の姿があれば、ご自由にご記入ください。></u></p>	

2 みらいスケッチの回収結果

(1) 調査方法等

本調査は図表1のとおり実施しました。

図表1

調査対象者	45歳以上の長久手市民
みらいスケッチシートの配布・回収	通いの場、長寿課窓口等において配布・回収
調査期間	令和5年1月4日～令和5年2月24日

(2) 回収結果

令和5年2月24日現在の回収結果は図表2の通りです。

図表2

区分	配布数	回収数	有効回答数	有効回答率
全体	273	273	266	97.4%

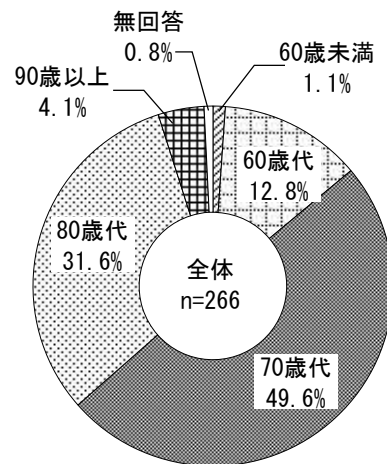
(3) 分析にあたって

- 図表中のn（Number of Caseの略）は比率算出の基数であり、100%が何人の回答者数に相当するかを示しています。
- 比率はすべてパーセントで表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しました。そのため、パーセントの合計が100%にならない場合があります。
- クロス集計の表やグラフを見やすくするため、性別や年齢などの比較対象となる項目の「無回答」を表示していません。したがって、比較対象となる項目の合計は全体の合計と一致しない場合があります。
- 複数回答が可能な質問の場合、その項目を選んだ人が、回答者全体のうち何%を占めるのかという見方をします。したがって、各項目の比率の合計は、通常100%を超えています。
- 本報告書中の表、グラフ、本文で使われている選択肢の表現は、本来の意味を損なわない程度に省略してある場合があります。

(4) 年 齢

年齢は70歳代が49.6%と最も高く、次いで80歳代(31.6%)、60歳代(12.8%)などの順となっています。

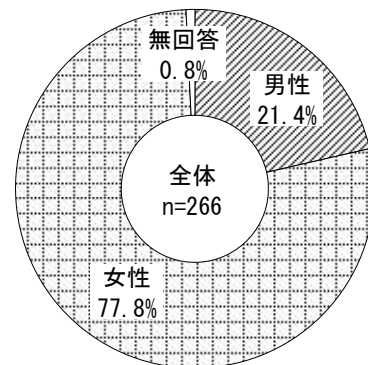
図表3 年 齢



(5) 性 別

性別は女性が77.8%、男性が21.4%です。

図表4 性 別

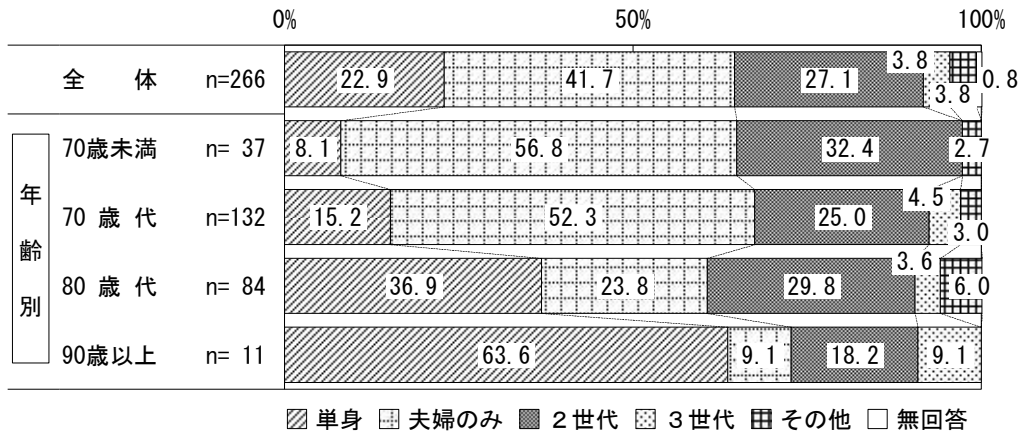


(6) 家族構成

家族構成は、「夫婦のみ」が41.7%と最も高く、次いで「2世代」(27.1%)、「単身」(22.9%)などの順となっています。

年齢別にみると、年齢が高くなるにしたがい「単身」が上昇し、「夫婦のみ」が低下します。

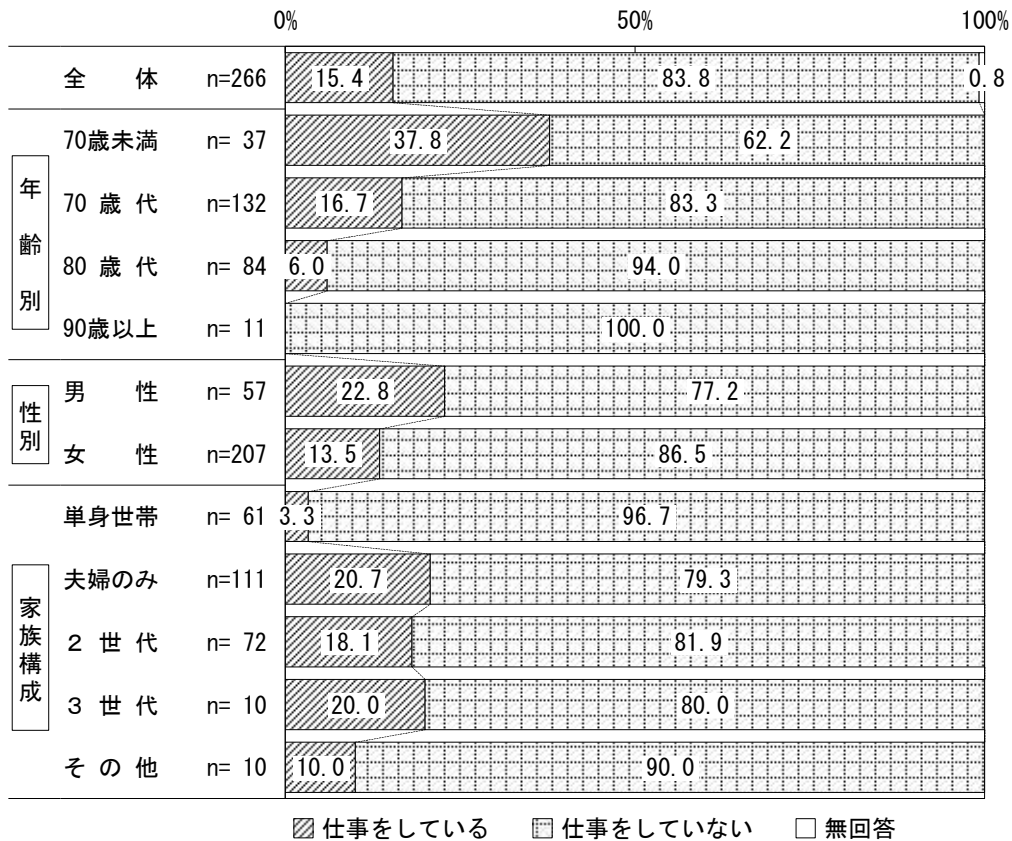
図表5 家族構成



(7) 就労状況

就労状況をたずねたところ、「仕事をしていない」が83.8%を占めています。
 年齢別にみると、70歳未満は「仕事をしている」が37.8%の高い率です。
 家族構成別にみると、単身世帯は「仕事をしている」がそのほかの世帯に比べて低くなっています。

図表6 就労状況



(8) 5年後に望む暮らし

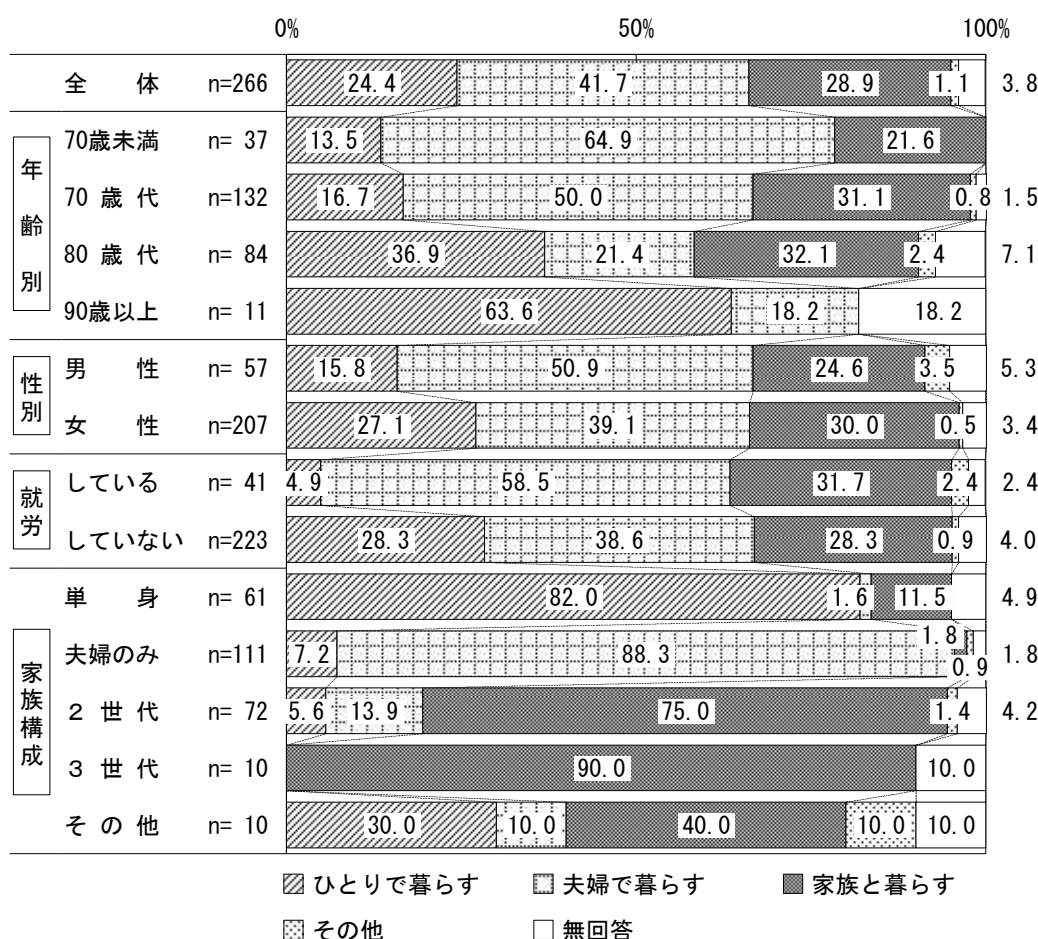
5年後にどのような暮らしがしたいかたずねたところ、「夫婦で暮らす」が41.7%と最も高く、次いで「家族と暮らす」(28.9%)、「ひとりで暮らす」(24.4%)の順となっています。

年齢別にみると、年齢が高くなるにしたがい「ひとりで暮らす」が上昇し、「夫婦で暮らす」が低下しています。

就労状況別にみると、就労している人はしていない人に比べて「ひとりで暮らす」が低く、「夫婦で暮らす」が高くなっています。

家族構成別にみると、いずれの世帯も現状の暮らしを続けたいと考えていることがうかがえます。

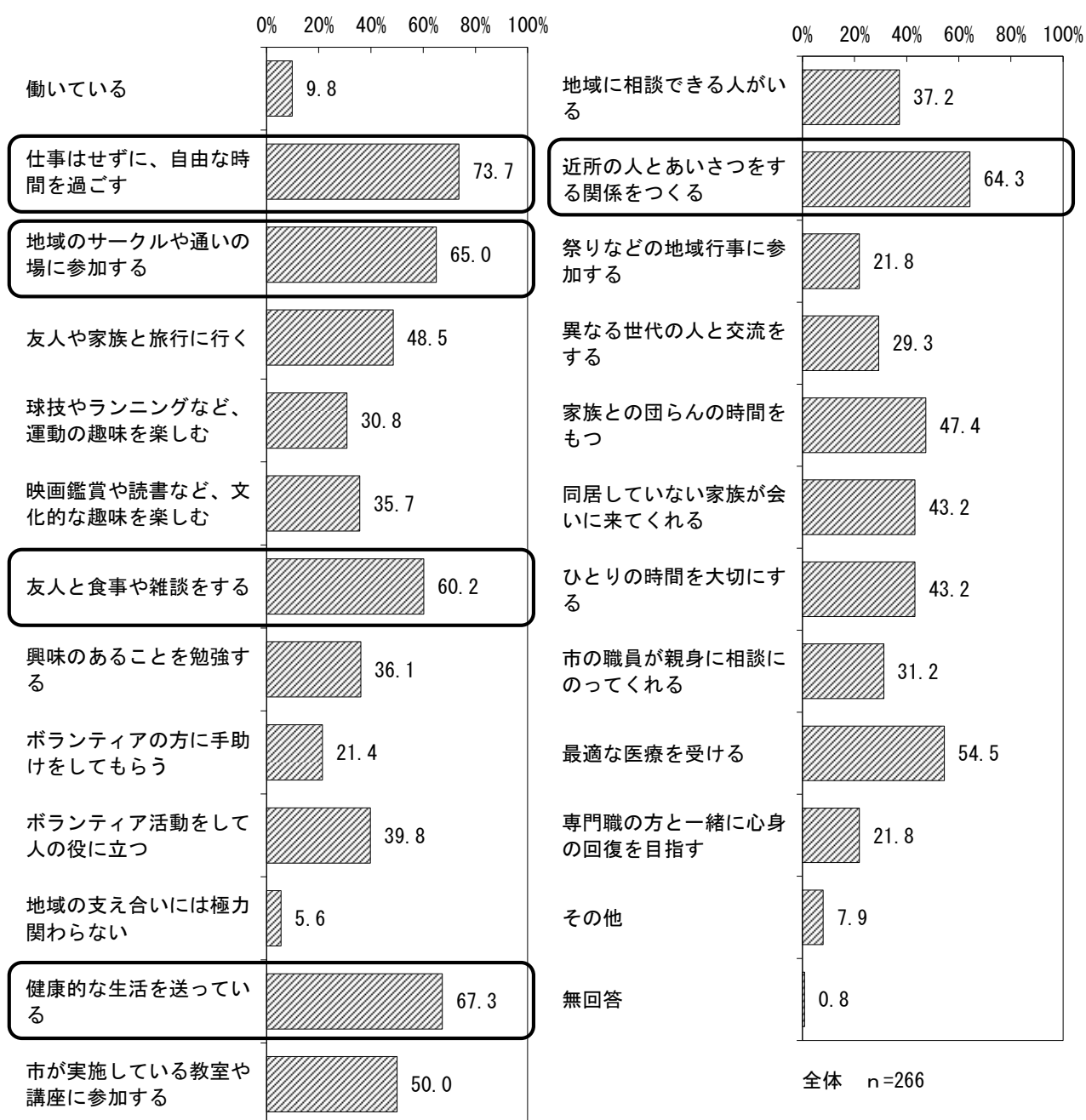
図表7 5年後に望む暮らし



(9) 5年後に理想とする姿

5年後に理想とする姿をたずねたところ、「仕事はせずに、自由な時間を過ごす」が73.7%と最も高く、次いで「健康的な生活を送っている」(67.3%)、「地域のサークルや通いの場に参加する」(65.0%)、「近所の人とあいさつをする関係をつくる」(64.3%)、「友人と食事や雑談をする」(60.2%)などの順となっています。

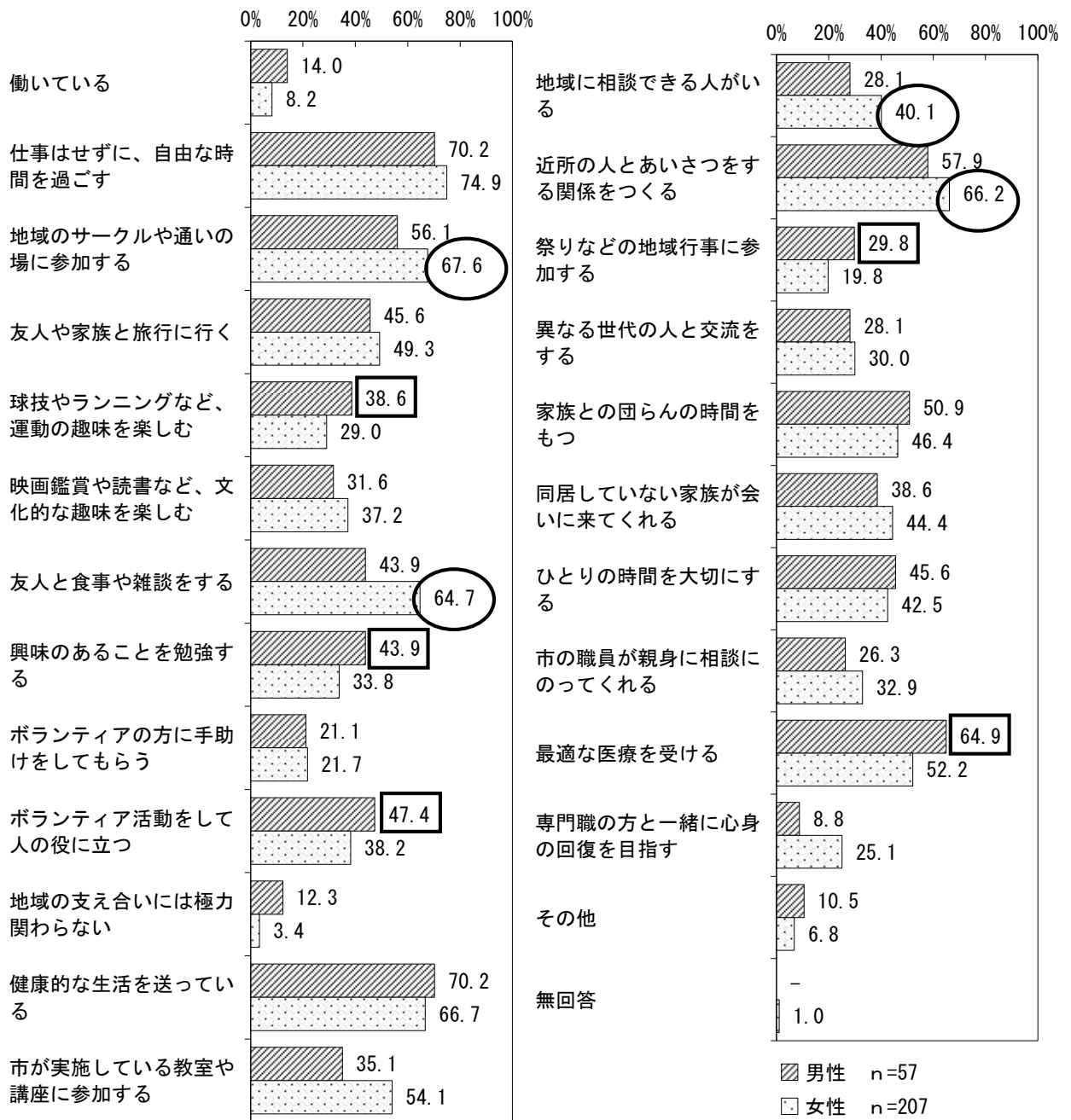
図表8 5年後に理想とする姿（複数回答）



性別にみると、女性は男性に比べて「地域サークルや通いの場に参加する」、「友人と食事や雑談をする」、「地域に相談できる人がいる」及び「近所の人とあいさつをする関係をつくる」が高くなっています。

一方で、男性は女性に比べて「球技やランニングなど、運動の趣味を楽しむ」、「興味のあることを勉強する」、「ボランティア活動をして人の役に立つ」、「祭りなどの地域行事に参加する」及び「最適な医療を受ける」が高くなっています。

図表10 5年後に理想とする姿（性別、複数回答）

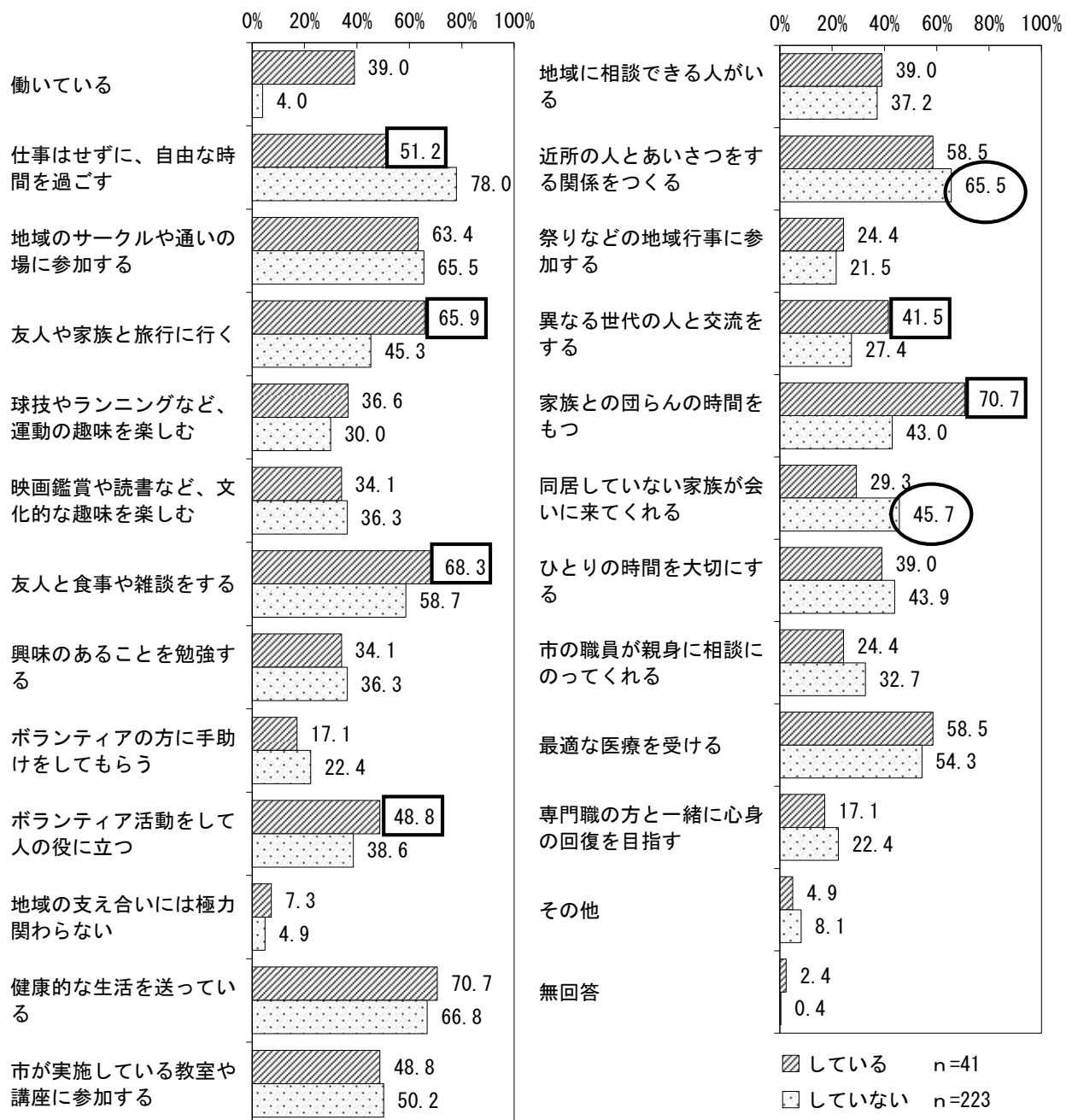


現在の就労状況別にみると、仕事をしている人はしていない人に比べて「友人や家族と旅行に行く」、「友人と食事や雑談をする」、「ボランティア活動をして人の役に立つ」、「異なる世代の人と交流をする」及び「家族との団らんの時間をもつ」が高くなっています。

また、仕事をしていない人はしている人に比べて「近所の人とあいさつをする関係をつくる」及び「同居していない家族が会いに来てくれる」が高くなっています。

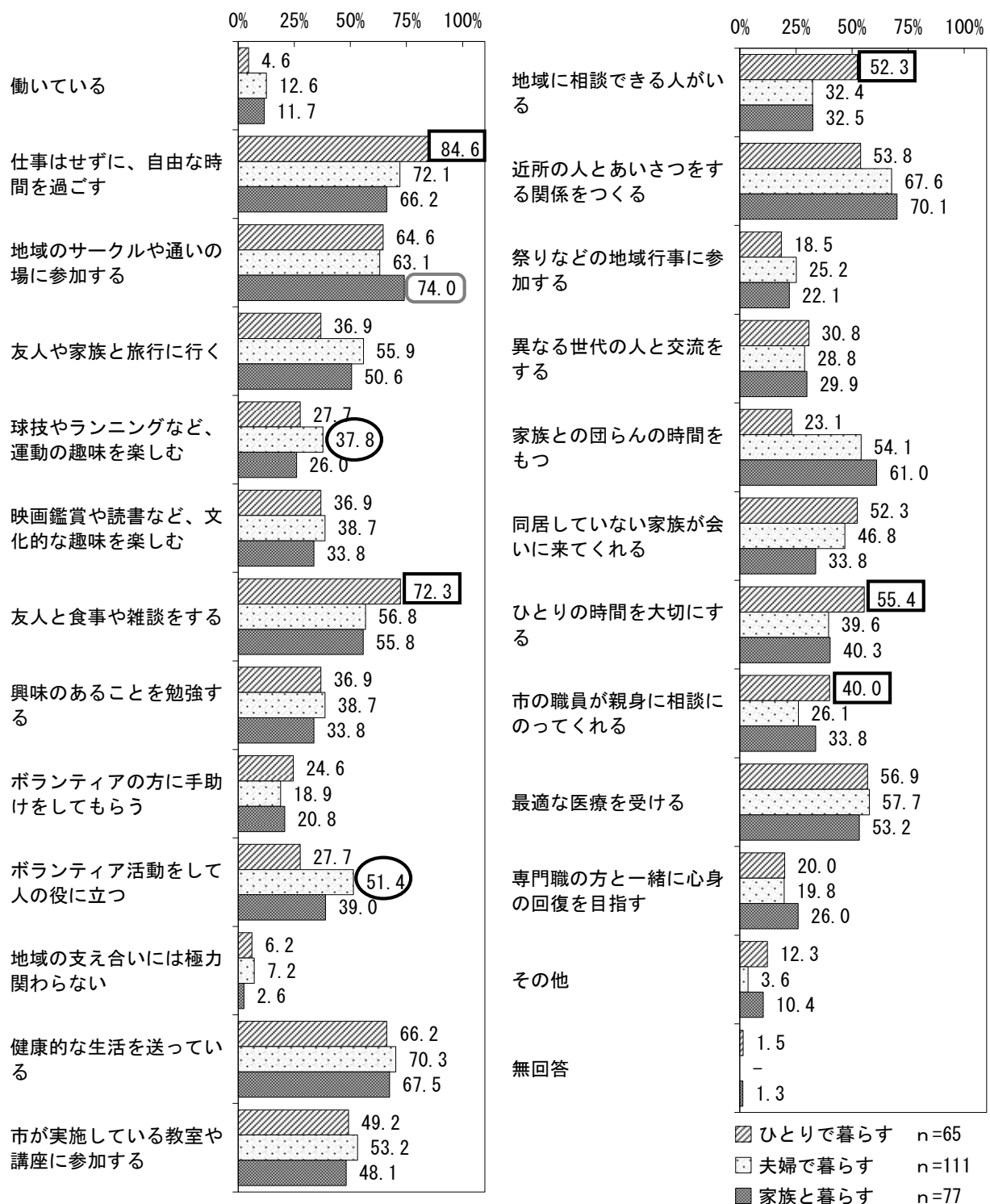
その一方で、現在仕事をしている人の過半数は「仕事はせずに、自由な時間を過ごす」と答えています。

図表11 5年後に理想とする姿（就労状況別、複数回答）



5年後に望む暮らし別にみると、ひとりで暮らしたい人は「仕事はせずに、自由な時間を過ごす」、「友人と食事や雑談をする」、「地域に相談できる人がいる」、「ひとりの時間を大切にする」及び「市の職員が親身に相談にのってくれる」が、夫婦で暮らしたい人は「球技やランニングなど運動の趣味を楽しむ」及び「ボランティア活動をして人の役に立つ」が、家族と暮らしたい人は「地域のサークルや通いの場に参加する」がそれぞれ高くなっています。

図表12 5年後に理想とする姿（5年度に望む暮らし別、複数回答）



図表13 5年後に理想とする姿（5年後に理想とする姿別、複数回答）

区分	全体	働いている	仕事をせずに、自由な時間を過ごす	地域のサークルや通いの場に参加する	友人や家族と旅行に行く	球技やランニングなど、運動の趣味を楽しむ	映画鑑賞や読書など、文化的な趣味を楽しむ	友人と食事や雑談をする	興味のあることを勉強する	ボランティアの方に手助けをしてもらう	ボランティア活動をして、人の役に立つ	地域の支え合いには極力関わらない	健康的な生活を送っている	市が実施している教室や講座に参加する	近所の人とあいさつをする関係をつくる	地域に相談できる人がいる	祭りなどの地域行事に参加する	異なる世代の人と交流をする	家族との団らんの時間をもち	同居していない家族が会いに来てくれる	ひとりの時間を大切に	市の職員が親身に相談のつてくれる	最適な医療を受ける	専門職の方と一緒に心身の回復を目指す	その他	無回答
<「仕事」への考え方別>																										
働いている	26	100.0	-	65.4	65.4	23.1	30.8	53.8	30.8	19.2	46.2	7.7	80.8	23.1	30.8	61.5	42.3	53.8	61.5	26.9	50.0	26.9	42.3	11.5	11.5	-
仕事をせずに、自由な時間を過ごす	196	-	100.0	63.8	49.5	32.7	38.8	61.2	36.7	23.5	40.3	6.6	65.8	54.6	39.3	69.4	20.9	28.1	49.5	46.9	45.4	31.6	59.2	23.5	6.6	-
<「趣味・生きがい」への考え方別>																										
地域のサークルや通いの場に参加する	173	9.8	72.3	100.0	52.6	38.7	42.2	65.9	39.9	20.8	50.9	4.6	69.9	63.0	41.6	73.4	30.6	40.5	50.3	52.0	43.9	36.4	57.2	24.9	7.5	-
友人や家族と旅行に行く	129	13.2	75.2	70.5	100.0	38.0	45.0	69.8	45.7	15.5	53.5	6.2	82.2	58.9	40.3	67.4	27.9	40.3	65.1	49.6	46.5	38.8	60.5	23.3	9.3	-
球技やランニングなど、運動の趣味を楽しむ	82	7.3	78.0	81.7	59.8	100.0	54.9	72.0	46.3	12.2	63.4	9.8	80.5	68.3	47.6	75.6	36.6	41.5	61.0	51.2	48.8	42.7	59.8	26.8	11.0	-
映画鑑賞や読書など、文化的な趣味を楽しむ	95	8.4	80.0	76.8	61.1	47.4	100.0	68.4	53.7	18.9	53.7	6.3	74.7	66.3	46.3	75.8	32.6	41.1	58.9	52.6	61.1	40.0	63.2	33.7	7.4	-
友人と食事や雑談をする	160	8.8	75.0	71.3	56.3	36.9	40.6	100.0	38.8	21.3	41.9	5.6	71.3	55.6	47.5	72.5	25.6	36.9	53.8	49.4	42.5	33.1	56.9	25.0	9.4	-
興味のあることを勉強する	96	8.3	75.0	71.9	61.5	39.6	53.1	64.6	100.0	21.9	50.0	8.3	74.0	64.6	49.0	71.9	29.2	40.6	60.4	57.3	60.4	41.7	58.3	32.3	7.3	-
<「地域の支え合いやボランティア」への考え方別>																										
ボランティアの方に手助けをしてもらう	57	8.8	80.7	63.2	35.1	17.5	31.6	59.6	36.8	100.0	19.3	1.8	57.9	50.9	49.1	57.9	17.5	22.8	40.4	52.6	47.4	45.6	57.9	42.1	3.5	-
ボランティア活動をして、人の役に立つ	106	11.3	74.5	83.0	65.1	49.1	48.1	63.2	45.3	10.4	100.0	0.9	79.2	59.4	46.2	77.4	36.8	49.1	63.2	50.0	49.1	38.7	64.2	21.7	9.4	-
地域の支え合いには極力関わらない	15	13.3	86.7	53.3	53.3	53.3	40.0	60.0	53.3	6.7	6.7	100.0	66.7	53.3	26.7	73.3	20.0	20.0	66.7	53.3	60.0	33.3	73.3	40.0	13.3	-

区 分	全体	働いている	仕事はせずに、自由な時間を過ごす	地域のサークルや通いの場に参加する	友人や家族と旅行に行く	球技やランニングなど、運動の趣味を楽しむ	映画鑑賞や読書など、文化的な趣味を楽しむ	友人と食事や雑談をする	興味のあることを勉強する	ボランティアの方に手助けをもらう	ボランティア活動をして、人の役に立つ	地域の支え合いには極力関わらない	健康的な生活を送っている	市が実施している教室や講座に参加する	地域に相談できる人がいる	近所の人とあいさつをする関係をつくる	祭りなどの地域行事に参加する	異なる世代の人と交流をする	家族との団らんの時間をもつ	同居していない家族が会いに来てくれる	ひとりの時間を大切にする	市の職員が親身に相談にのってくれる	最適な医療を受ける	専門職の方と一緒に心身の回復を目指す	その他	無回答
<「健康づくり」への考え方別>																										
健康的な生活を送っている	179	11.7	72.1	67.6	59.2	36.9	39.7	63.7	39.7	18.4	46.9	5.6	100.0	42.5	41.3	65.9	24.0	32.4	52.5	46.4	46.9	34.6	56.4	21.8	10.6	-
市が実施している教室や講座に参加する	133	4.5	80.5	82.0	57.1	42.1	47.4	66.9	46.6	21.8	47.4	6.0	57.1	100.0	42.1	69.9	27.1	39.8	55.6	54.9	44.4	37.6	61.7	29.3	6.0	-
<「家族・地域との関わり」への考え方別>																										
地域に相談できる人がいる	99	8.1	77.8	72.7	52.5	39.4	44.4	76.8	47.5	28.3	49.5	4.0	74.7	56.6	100.0	72.7	29.3	37.4	60.6	52.5	50.5	42.4	64.6	27.3	13.1	-
近所の人とあいさつをする関係をつくる	171	9.4	79.5	74.3	50.9	36.3	42.1	67.8	40.4	19.3	48.0	6.4	69.0	54.4	42.1	100.0	28.1	35.7	54.4	48.0	46.8	34.5	60.8	25.1	8.2	-
祭りなどの地域行事に参加する	58	19.0	70.7	91.4	62.1	51.7	53.4	70.7	48.3	17.2	67.2	5.2	74.1	62.1	50.0	82.8	100.0	58.6	67.2	53.4	41.4	44.8	58.6	29.3	8.6	-
異なる世代の人と交流をする	78	17.9	70.5	89.7	66.7	43.6	50.0	75.6	50.0	16.7	66.7	3.8	74.4	67.9	47.4	78.2	43.6	100.0	55.1	57.7	55.1	43.6	65.4	30.8	12.8	-
家族との団らんの時間をもつ	126	12.7	77.0	69.0	66.7	39.7	44.4	68.3	46.0	18.3	53.2	7.9	74.6	58.7	47.6	73.8	31.0	34.1	100.0	48.4	49.2	37.3	68.3	25.4	7.9	-
同居していない家族が会いに来てくれる	115	6.1	80.0	78.3	55.7	36.5	43.5	68.7	47.8	26.1	46.1	7.0	72.2	63.5	45.2	71.3	27.0	39.1	53.0	100.0	53.9	39.1	59.1	27.0	9.6	-
ひとりの時間を大切にする	115	11.3	77.4	66.1	52.2	34.8	50.4	59.1	50.4	23.5	45.2	7.8	73.0	51.3	43.5	69.6	20.9	37.4	53.9	53.9	100.0	33.9	60.0	30.4	9.6	-
<「市役所や専門職との関わり」への考え方別>																										
市の職員が親身に相談にのってくれる	83	8.4	74.7	75.9	60.2	42.2	45.8	63.9	48.2	31.3	49.4	6.0	74.7	60.2	50.6	71.1	31.3	41.0	56.6	54.2	47.0	100.0	61.4	38.6	14.5	-
最適な医療を受ける	145	7.6	80.0	68.3	53.8	33.8	41.4	62.8	38.6	22.8	46.9	7.6	69.7	56.6	44.1	71.7	23.4	35.2	59.3	46.9	47.6	35.2	100.0	22.1	5.5	-
専門職の方と一緒に心身の回復を目指す	58	5.2	79.3	74.1	51.7	37.9	55.2	69.0	53.4	41.4	39.7	10.3	67.2	67.2	46.6	74.1	29.3	41.4	55.2	53.4	60.3	55.2	55.2	100.0	10.3	-
<「その他」>																										
その他	21	14.3	61.9	61.9	57.1	42.9	33.3	71.4	33.3	9.5	47.6	9.5	90.5	38.1	61.9	66.7	23.8	47.6	47.6	52.4	52.4	57.1	38.1	28.6	100.0	-

3 「みらいスケッチ」の結果からみえてきた理想の姿

(1) 「みらいスケッチ」からみえてきたキーワード

5年後に理想とする姿をたずねたところ、「仕事はせずに、自由な時間を過ごす」、「健康的な生活を送っている」、「地域のサークルや通いの場に参加する」、「近所の人とあいさつをする関係をつくる」及び「友人と食事や雑談をする」が60%を超える高い率となっています。



本市の高齢者は、健康で、地域の人とはゆるいつながりをもちたいと考えています。また、自由な時間を大切に、余暇は友人や知人と楽しんだり、地域の通いの場への参加を望んでいることがうかがえます。

そこで、「健康づくり」、「地域とのつながり」、「生きがいつくり」を柱として、5年後に長久手市が目指す理想の姿を定めました。

(2) 属性別にみた5年後の理想の姿の傾向

<性別>

○女性は人や地域とのつながりを求める傾向があり、男性は趣味やスキルを活かした活動に関心が高いことがうかがえます。

<現在の就労状況別>

○現在、仕事をしている人は、他の世代との交流や地域活動への関心が高くなっています。さらに、今後は趣味に取り組んでいきたいと考えていることがうかがえます。

○仕事をしていない人は、地域との関わりを望んでいます。また、社会的なつながりが希薄であるために、家族や親族につながりを求めていることが推測されます。

<5年後に望む暮らし別>

○多くの人が現在の暮らしの状況を維持したいと考えています。

○一人で暮らしたい人は一人の時間を大切にしつつも、相談相手や話し相手を必要としています。

○夫婦で暮らしたい人は余暇の時間を趣味やボランティア活動などに使いたいと思っています。

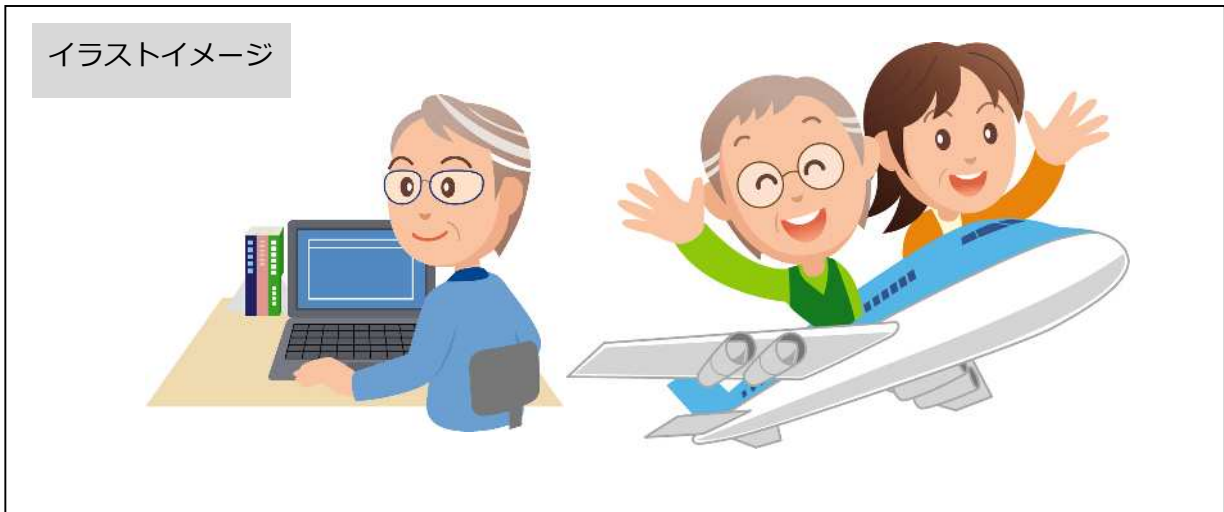
○家族と暮らしたい人は地域に出て活動したいと考えている人が多くいます。

(3) 長久手みらいスケッチ（案）

理想の姿①<健康づくり>

現 状：60歳代／男性／夫婦のみ世帯／仕事をしている

5年後の姿：仕事を続けており、休日は妻や友人と旅行に行くことが楽しみであるため、健康には気を付け、継続的に運動をしていきたいと考えています。また、若い世代との交流やボランティア活動への参加にも関心もあります。



理想の姿②<地域とのつながり>

現 状：80歳代／女性／一人暮らし／仕事をしていない

5年後の姿：社会的な交流が乏しく、自宅に引きこもりがちになっており、運動不足による筋力の低下や社会的孤立からフレイルのリスクが高くなっています。しかし、困りごとがあっても地域の支えあいや介護保険サービスなどの支援につながることで、安心して暮らしています。



理想の姿③<地域とのつながり>

現 状：70 歳代／男性／家族と同居／仕事をしている

5 年後の姿：定年退職後、余暇の時間はサークル活動やボランティア活動、地域の祭りへの参加などに積極的に地域に関わりたいと考えています。また、市の開催する健康に関する教室などへの参加にも意欲をもっています。

イラストイメージ



理想の姿④<生きがい>

現 状：70 歳代／男性／一人暮らし／仕事をしていない

5 年後の姿：地域との関わりは、あいさつ程度のゆるいつながりをもちたいと考えています。また、今後は地域の関わりよりも、趣味に取り組むことや家族との関わりを大切にしたいです。

イラストイメージ



次期計画では、これらの「みらいスケッチ」のイラストを長久手市の理想の姿として計画に盛り込むことで「見える化」を図り、関係者及び市民と目指すべきイメージ像を共有していきます。