

「目指すべき共生の地域づくりとは ～住民参加の互助の役割と可能性～」

みんなで支え合う地域づくり

～医療と地域をつなぐ「ドクターかふえ」の取組～



土岐医院 院長 土岐文彰

高崎市第1層生活支援コーディネーター

(公財) さわやか福祉財団 共生社会推進リーダー 目崎智恵子



1972年生まれ。

父・文武が東京女子医大に勤務していたため、幼少期を東京で過ごす。開成中学校・開成高等学校卒業。「将来は、地元・群馬で開業したい」と群馬大学医学部に進学（平成9年卒業）。群馬大学医学部大学院では、胃がんの病理組織について研究（平成22年卒業）。平成26年から現職。趣味は自転車で、榛名山ヒルクライムに出場。日本酒が好き。



経歴

平成9年 群馬大学附属病院 第一外科
平成10年 公立藤岡総合病院外科
(1～3月 小児科センター)
平成11年 前橋赤十字病院
麻酔科・ICU・救命救急センター
平成11年 近森病院 外科
平成12年 群馬県立小児医療センター 外科
平成14年 新潟大学医学部第一病理学
平成16年 群馬大学附属病院 第一外科
平成18年 群馬県立小児医療センター 外科
平成20年 群馬県立心臓血管センター 消化器外科
平成21年 群馬大学附属病院 第一外科
平成22年 群馬県立小児科医療センター 外科
平成26年～現職

専門とする
疾患領域

小児科
小児外科
消化器内科
外科
内科

所属学会
認定医など

日本外科学会認定医
日本外科学会
日本小児外科学会
日本小児救急医学会

学歴

平成3年 開成高等学校卒業
平成9年 群馬大学医学部卒業
平成22年 群馬大学医学部大学院卒業

高崎市の概要

▼令和7年9月末現在

人口	356,502人
世帯数	167,961世帯
高齢者人口	105,289人
高齢化率	29.5%
要介護等認定 ※2号被保険者除く	16.9%
要支援者数	3,392人
要介護者数	14,269人

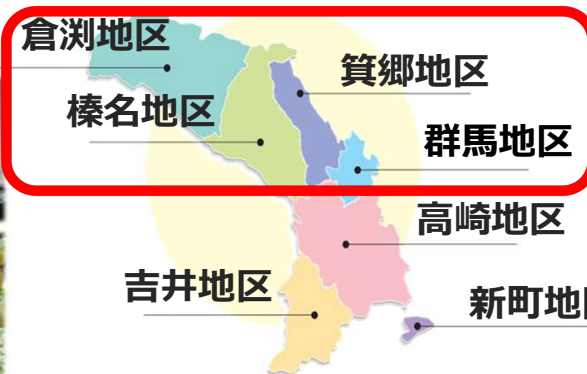
要支援者数・要介護者数は、介護保険事業状況報告
(令和4年3月31日現在)

- ・ 関東平野の北端、群馬県中南部に位置
- ・ 面積は約460 km²
- ・ 平成18～21年に、1市6町村が合併
- ・ 平成23年に、中核市移行

旧群馬郡の概要

▼令和7年9月末現在

人口	83,351人
世帯数	36,918世帯
高齢者人口	25,163人
高齢化率	30.2%



旧群馬郡人口
市全体の23%

生活支援体制整備事業を開始する前に・・・

人口 約37万人
1市6町村が合併してできた高崎市
7地域には、それぞれ異なる実情

環境、社会資源（民間企業、NPO団体、社会福祉協議会、地縁組織、商工団体、社会福祉法人、ボランティア団体、自治会、老人クラブ等）、住民同士のつながり、考え方、思い・・・など

必要とされる支援、支え合いの活動もそれぞれ

取組み

1 住民主体の支え合い活動を体制整備により生み出す

⇒ 自分ごととして捉える意識へ 主体的・自律的な基盤づくり

“地域の人材と社会資源の掘り起こし” できていること・できること探し

2 地域・市民の提言を施策へつなげる仕組みをつくる



どこの地域に、
どんな活動をしている
人がいるのだろう…？



生活支援体制整備事業の体制：全体図

第1層協議体（H30.5月発足）

- ・開催頻度：月1回
- ・住民企画会議と高齢者あんしんセンター推進会議の2部制
- ・市全域での取り組みを検討

コアメンバー会議

- ・開催頻度：必要時
- ・事業方針の
検討・検証 等

第2層協議体（H27～29年度発足）

- ・基本的に、地域包括支援センター圏域ごと
- ・地域での取り組みを検討

なのはな	八幡	乗附	南八幡	中居・矢中	たし手豊岡 結の会	長野
さくら	新町	そよ風くらぶ	げんきかい 佐野	地域支え合い 北東西	寺尾・城山	みのわの郷
榛名	倉渕	新高尾・中川	倉賀野	岩鼻	六郷・北部	吉井
片岡	たかまつ	京ヶ島・滝川	はんぼの会	大類	計26か所	

第1層生活支援 コーディネーター (SC)

- ・委嘱2名
- ・行政職員1名
- ・市全域で、支え合い活動
創出の支援や関係者の
顔つなぎ等を担う。

地域包括支援センター (高齢者あんしん センター)

- ・市内に29センター設置
- ・**第2層協議体で推進役
を担う。**

第3層活動

- ・市内で行われている住民活動の呼称
- ・活動内容は、居場所・生活支援・見守り等

高崎市第1層・第2層の活動内容

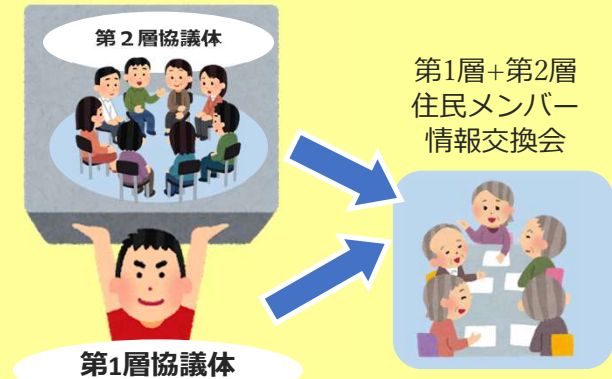
第1層（市町村区域）



多様な主体



＜第2層協議体バックアップ＞



第2層（高齢者あんしんセンター圏域）



26協議体

地域情報共有

気づき・発見

自分の地区で
できること検討

やってみよう！

目指す地域像へ

柔軟で多様で楽しく 助け合いづくり



社会参加・介護予防・生活支援・ネットワークづくり



何のために

誰のために

こうなったらいいな

生活支援コーディネーターは常にこの視点
軌道修正・バックアップ



住民・地域型包括支援センター
行政・社会福祉協議会
フラットな関係

課題を
見つける

- ・ 解決できそうな課題を見つける
- ・ 地域の特性を共有する

できること
探し

- ・ まずできることを考える
- ・ 仲間を増やす
- ・ 一人ひとりの心を動かす

活動実践

入口はハードル低く・出口はたくさん

助け合い

見守り

居場所

声かけ

活動創出 ハードル低く・出口たくさん 一人ひとりを大切に

活動創出

まず一步はハードル低く・出口はたくさん
無理なく、できることからやってみる

生活支援

居場所

見守り

声かけ



- ・ やろうと思った時が大切。
- ・ まずは一緒に考える。
- ・ 必要な情報は調べる、提供する。
- ・ 理解者やファンを増やしていく。

担い手づくり ネットワークづくり

活動始めたい！

詳しい人がいる
からつなげよう！

みんなで
つながる

アプローチ

一人ひとりのネットワークも活用

活動創出 居場所づくり 地域の特徴を活かした居場所づくり



元だるま工房



元そば店



畑



ガレージ



元ダンススタジオ



活動創出 生活支援 一人ひとり小さな力を合わせる



①庭の枯れ葉清掃



②衣類の整理



③段ボールの片付け



④ベランダの片付け



⑤灯油入れと水道の凍結予防対策



⑥お風呂のゴム栓交換

企業連携 スーパーアピタ スターバックスコーヒー 地域の交流拠点づくり 企業とともに地域課題解決

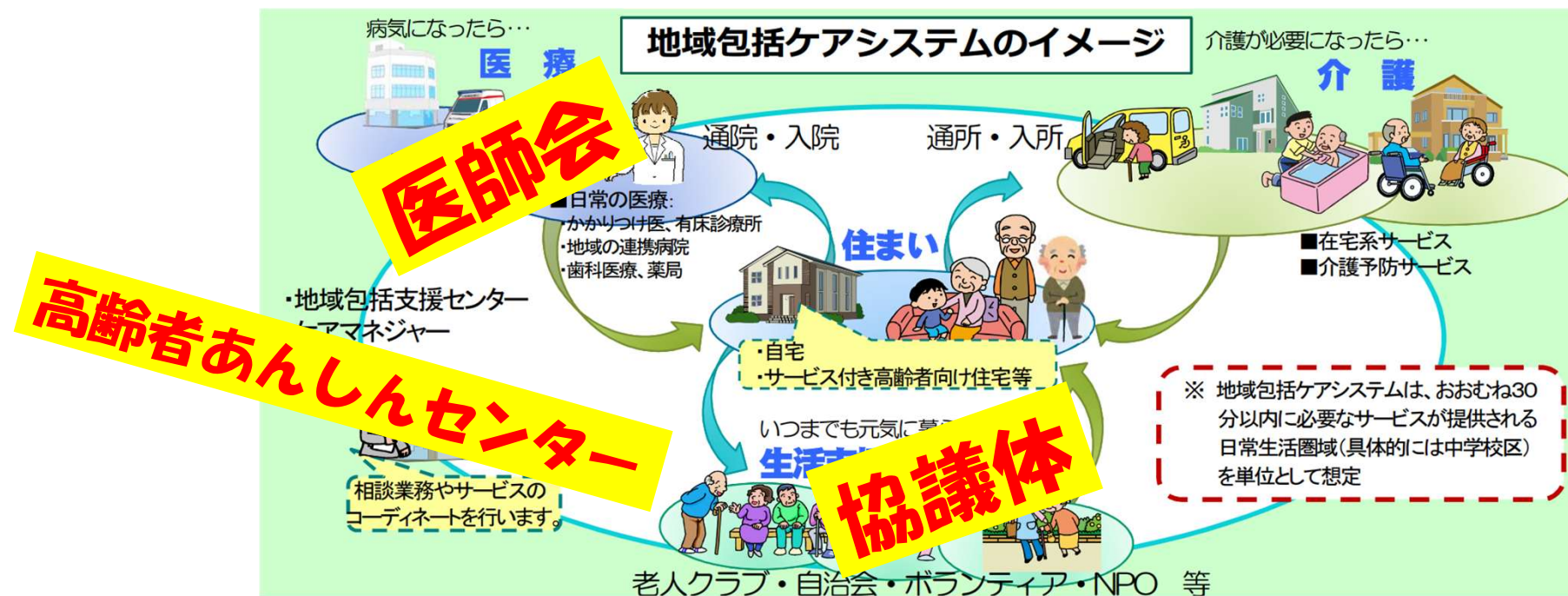
スーパーアピタ
イートインコーナー



医師会
地域包括支援センター・生活支援コーディネーター
連携の取り組み

地域包括ケアシステム5つの構成要素

「住まい」「生活支援」 基本的な「生活」に関わる要素
「医療」「介護」「予防」 専門的な要素から成り立ちます。
これらが密接に関わりあうことで有機的なつながりが構築され、
上手く機能していくのです



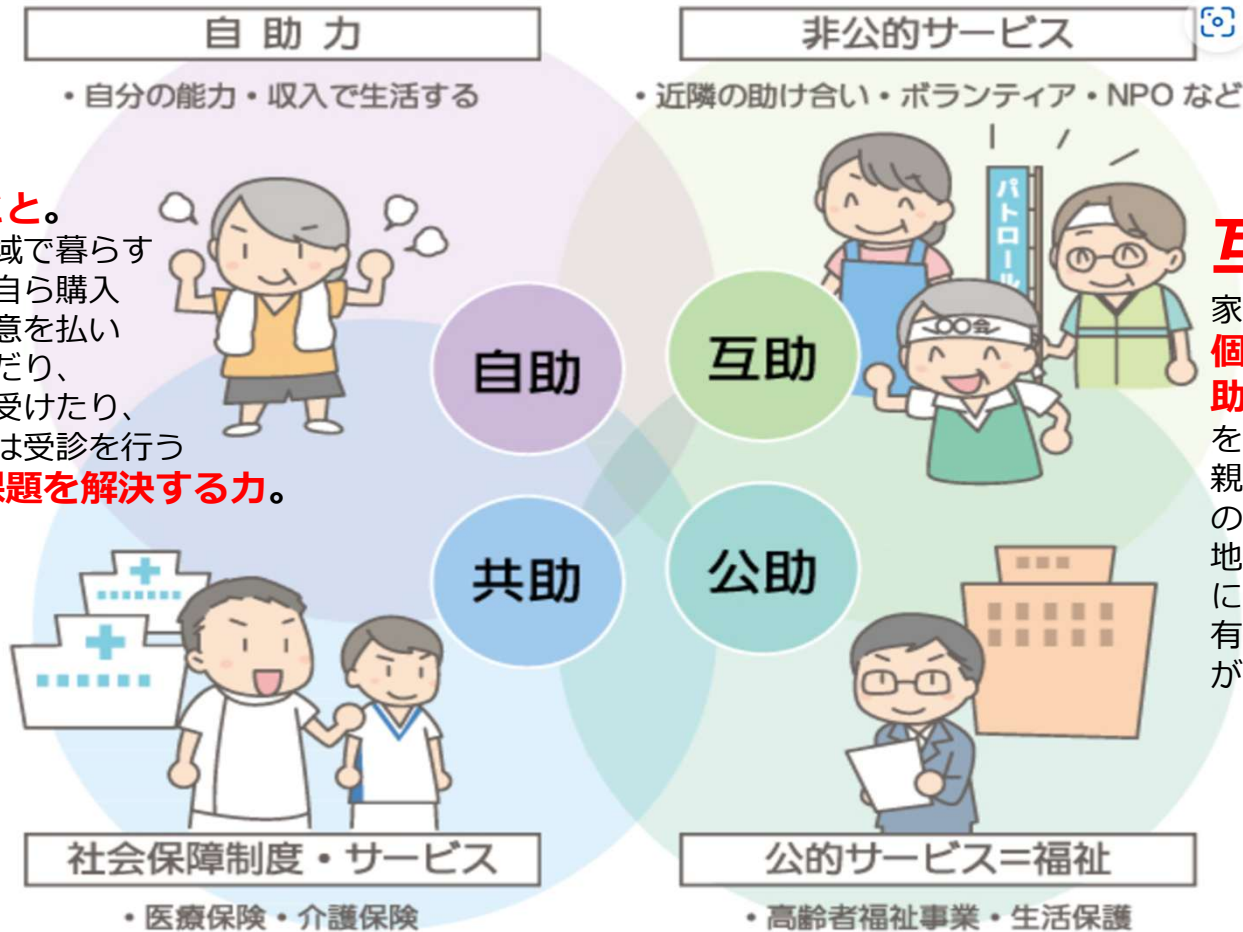
地域社会で暮らしていくためには

自助

自分で自分を助けること。

自分の力で住み慣れた地域で暮らすために、市場サービスを自ら購入したり、自らの健康に注意を払い介護予防活動に取り組んだり、健康維持のために健診を受けたり、病気のおそれがある際には受診を行う

自発的に自身の生活課題を解決する力。



互助（近所）

家族・友人・クラブ活動仲間など、**個人的な関係性を持つ人間同士が助け合い**、それぞれが抱える生活課題をお互いが解決し合う力。親しいお茶飲み仲間づくりや住民同士のちょっとした助け合い、自治会など地縁組織の活動、ボランティアグループによる生活支援、NPO等による有償ボランティアなど幅広い様々な形態が想定されます。

協議体って？



協議体

地域住民



行政・包括・社協
多様な主体

地域包括ケアシステムの啓蒙
ACP（人生会議）の啓蒙
緊急時の医療の手助け
退院後の生活支援
病気の予防・健康づくり

ドクター
かふえ

医師会

第2層推進役（SC） 地域包括支援センター
高齢者あんしんセンター

第1層SC（生活支援コーディネーター）

旧群馬郡地域
地域包括ケア研究会

高齢者あんしんセンター6センター
医師3～4人、第1層生活支援コーディネーター

毎月／第2火曜日／18時半～20時
地域包括ケアシステムを
推進するための話し合いの場

地域包括ケアシステム
↓
住民の自助・互助必要
↓
地域住民の参加
啓蒙活動が必要
↓
それができないと
地域共生社会は
創れない！！

地域包括ケア研究会の活動内容

○地域住民や医師会会員（医師）への「高齢者あんしんセンター」の啓蒙活動

○第2層協議体メンバー代表との意見交換会

○「ドクターかふえ」企画・開催

○「協議体メンバー向け、みんなでまるごと支え合うしくみづくり勉強会」

○独居高齢者などに配布される「高崎市安心連絡メモ」の刷新、改定、啓蒙活動

○地域警察署の意見交換会

○高崎市等広域消防局（救急課）との救急情報連絡シートに関する意見交換会

○「ドクターかふえ」でのよろず相談を交えて

ACP（人生会議）の啓蒙活動

○終活のためのエンディングノート作成と啓蒙活動



協議体と連携し、地域の居場所で
「一緒に書いてみよう」講座企画中



地域包括ケアシステム構築に向けて 医師会との連携 【ドクターかふえ】開催

ドクターかふえ

ドクターと一緒に茶飲み話をする場
地域住民の方々とその地域の医師（ドクター）が同じ目線で、何でも話し合える集いの場。

群馬郡地域の集会場・公民館で

不定期 木曜日午後

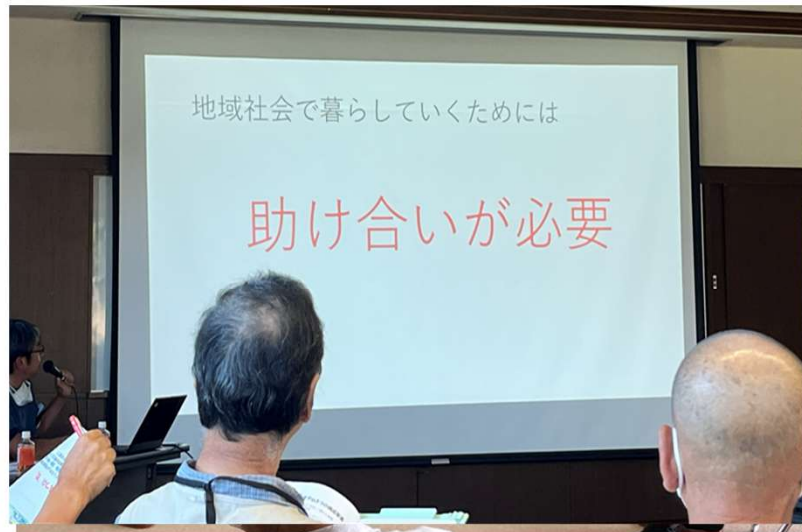


「ドクターかふえ」で楽しく気軽にドクターとお喋りしませんか？

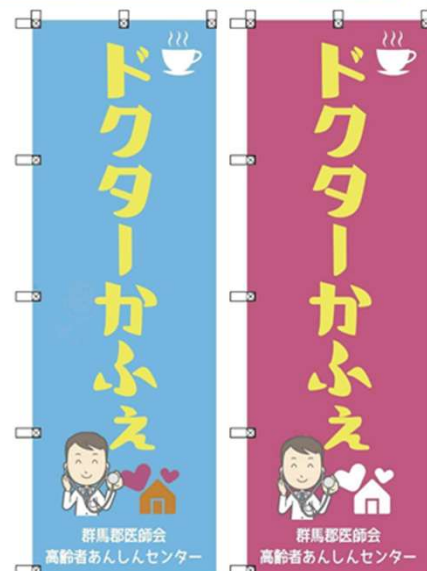
過去の
ドクターかふえの様子



※ドクターかふえは旧群馬郡地域で定期的に行われています。
各高齢者あんしんセンターへお問い合わせください。



第1回 R3年6月から 毎月平均1～2回各地区の居場所等で実施



同じ目線で、診察室では聞けないサプリの話、 老後の話など・・・

医師が地域の居場所に出向き、
気軽な相談や雑談を行う場
健診ではなく「話すこと」大切



「診察室では見えない
“暮らしの顔”が見える」
「地域の人と直接話すと、
予防の大切さを実感できる」
「自分たちの専門性を地域に還元したい」

ケアマネ兼落語家の
「介護亭 楽珍」さん
終活創作落語
「三途の川の渡り方」



住民からの質問あれこれ

- 認知症と物忘れはどう違うのか？
- 足腰が痛い、ピンピンころりで人生を終わりたい
- 色々なワクチンがあるが、接種しても大丈夫か？
- 今の先生は、パソコンは見るが体を触る先生がいなくなった。
- 不整脈の薬を4個飲んでいるが、大丈夫か？
- サプリメントと漢方の効果について
- 夜トイレが近くなり困っている、何かいい方はないか。
- 高血圧にはストレスも関係あるか。
- 心臓のステントの手術をしたら、多種類の内服を出された。こんなに飲んでいていいものか。
- 体が痛い時は整形外科？接骨院？
- 人間ドックを受ける頻度はどのくらいが適切か。

医療が“
身近な支え合い
の一部”になる

小規模でも継続
することが大切

互助は、住民と専門職の協働で生まれる支え合い

① 互助とは何か（共感を引き出す）

住民の力と専門職の知識や経験が合わさることが大切。
地域の一員として、一緒に考える。

② 医師会が果たす役割

先生方は、病気を診るだけでなく地域の健康を守る仲間。
これからの生き方を考えるきつげづくり。

③ 互助と医師会の協働の意味

医療と暮らしがつながり、地域全体で支え合う関係性が生まれる。
住民と専門職がお互いに支え合う関係を実感し、医師会がそのつながりの架け橋となり、地域共生社会の実現を支えている。
医師が地域の中にいる安心感。医師も支え合いの輪の一員。

共に支える・共に考える・共に生きる地域へ

互助は、誰かのために何かをすることだけではありません。
専門職と住民が力を合わせ、お互いの強みを活かして
支え合いの関係を作ること。

医師会が地域に出る「ドクターかふえ」は、
医療と暮らしをつなぐ大切な一歩。

地域包括支援センターは、
そのつながりを継続する仕組みとして支え、
住民の互助が地域を動かす。

生活支援コーディネーターは、
住民や多様な主体のネットワークづくりや
不足している資源開発のお手伝い。

ご清聴いただきありがとうございました



高崎市集いの場一覧Googleマップ

お互いさまで支え合う地域づくり（生活支援体制整備事業）
高崎市 (city.takasaki.gunma.jp)

