

「行方不明にならずに、安心して外出を続けられる
まちづくり全国フォーラム2023」

2024年3月22日 オンライン開催
認知症介護研究・研修東京センター

「希望をかなえるヘルプカード」で 本人の発信と地域の力を高め、 望む外出を支え合うまちをともにつくる

2023全国フォーラム

令和6年3月22日（金）

北見市保健福祉部地域包括ケア推進担当主幹

保健師 大貫 幸代

北見市の基本情報

◆人口：112,041人（R5.9末）

（うち65歳以上：38,693人、75歳以上：21,304人）

◆高齢化率：34.5%

◆要介護認定率：20.9%（R5.9末）

◆面積：1427.41km²

◆日常生活圏域数：9圏域

◆地域包括支援センター数：7か所（委託）



R5.9末現在

北見市	
人口	112,041人
65歳以上	38,693人
うち75歳以上	21,304人
高齢化率(65歳以上)	34.5%

各自治区について

R4.12月末現在

北見自治区

人口	99,983人
65歳以上	33,044人
うち75歳以上	17,563人
高齢化率(65歳以上)	33.0%



常呂自治区

人口	3,408人
65歳以上	1,213人
うち75歳以上	679人
高齢化率(65歳以上)	35.6%

留辺蘂自治区

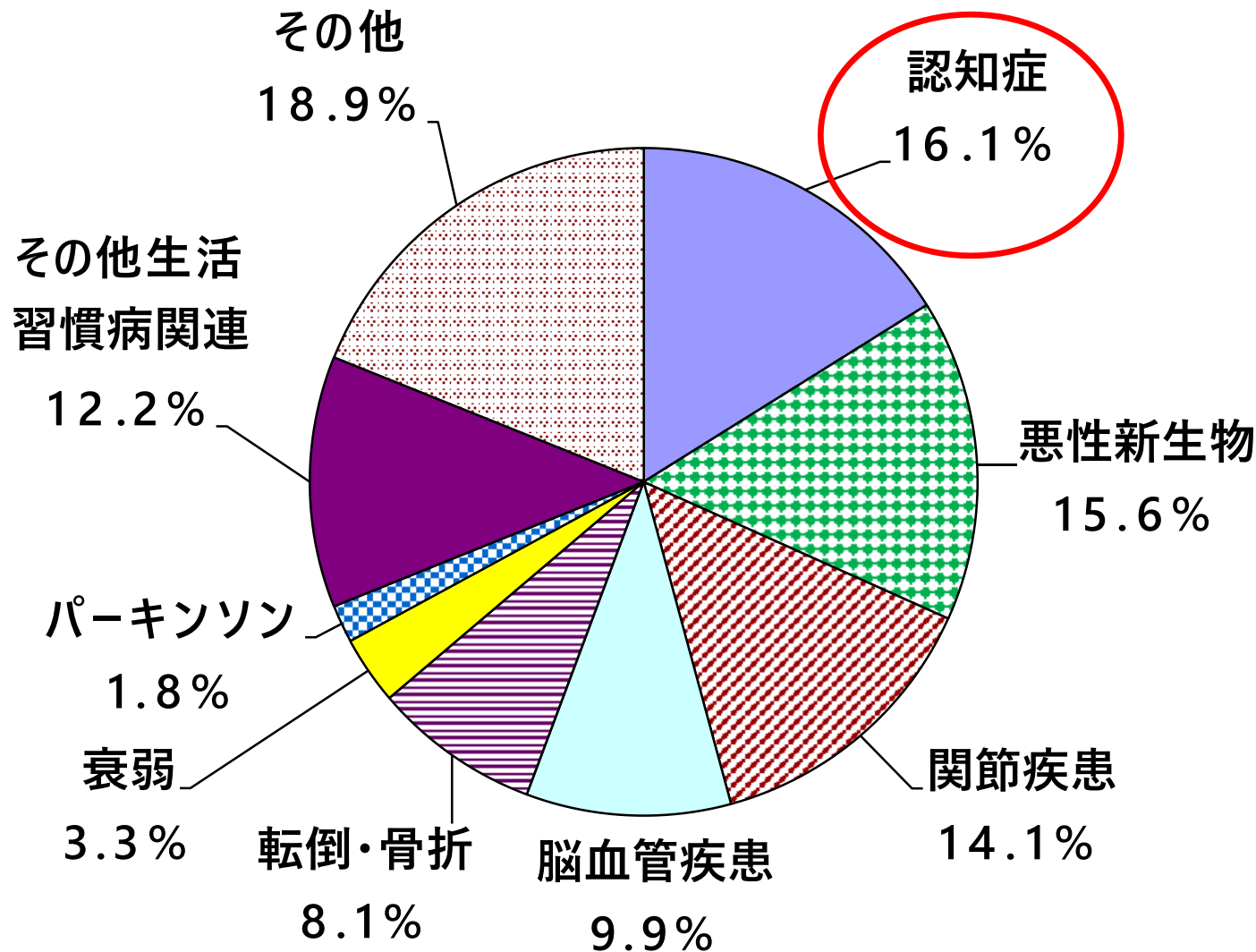
人口	5,372人
65歳以上	2,795人
うち75歳以上	1,594人
高齢化率(65歳以上)	52.0%



端野自治区

人口	4,273人
65歳以上	1,703人
うち75歳以上	929人
高齢化率(65歳以上)	39.9%

◆新規要介護認定者の原因疾患（全体）（令和4年度）



令和4年度

- 1位 認知症 (16.1%)
- 2位 悪性新生物 (15.6%)
- 3位 関節疾患 (14.1%)

令和3年度

- 1位 悪性新生物 (17.1%)
- 2位 認知症 (14.7%)
- 3位 関節疾患 (14.5%)

令和2年度

- 1位 認知症 (15.7%)
- 2位 関節疾患 (15.1%)
- 3位 悪性新生物 (14.9%)

はじめに

- ▶「希望をかなえるヘルプカード」は認知症になっても住み慣れた地域で、地域の人との交流や社会参加を促し、自分らしく暮らし続けられることを目指す取り組みの一つ。
- ▶北見市においては、市内の介護事業所で先駆的に利用が始まり、この取り組みを地域社会の助け合いや思いやりの輪が広がるまちづくりを目指すため地域の有志で「翼をくださいプロジェクト委員会」が設立された。この取り組みが令和4年度NHK厚生文化事業団「認知症と共に生きるまち大賞」の本賞を受賞
- ▶令和5年度より、北見市全域で普及啓発に取り組む。

取組の経過 ①研修会の開催

- ▶ 日 時 令和 4年 8月19日 (金) 13:30～
- ▶ 場 所 北見市総合福祉会館
- ▶ 内 容 「ヘルプカードについて学ぶ会」を開催
- ▶ 講 師 永 田 久美子氏（認知症介護研究・研修東京センター 研究部長）
青 山 由美子氏（エーデルワイス代表取締役、認知症介護指導者）
- ▶ 参加者 33名（市の関係部署職員と地域包括支援センター等）
- ▶ 参加者の声 実施後の参加者アンケートから、講話について大変良かった、ヘルプカードについて理解できた、社会参加支援、相互協力、誰もが暮らしやすい地域づくりに活用できる等の感想の他、地域住民や関係機関への周知や配布対象者の基準や配布のタイミングなど検討が必要との意見があった。

取組の経過②包括（認知症地域支援推進員）との意見交換

- ▶ 日 時 令和 4 年 9 月 1 6 日（金）
- ▶ 場 所 市役所会議室
- ▶ 内 容 ヘルプカードの普及啓発について取組むことについて意向確認。
- ▶ 意 見 配布対象者～ 認知症の方、障がいのある方

その他支援を必要とする方すべてとする。

- 使用方法
- ・ 日常生活および災害時にも活用できるカードとして活用。
 - ・ 本人が希望して使うことが基本。
 - ・ カードは市独自の統一したものを作成。
 - ・ ホームページからダウンロード出来るようにしたい。
 - ・ 元気なうちから使うことも可能。

取組の経過③庁内関係部署との連携・協力

- ▶ 保健福祉部障がい福祉課
「ヘルプマーク」とのすみ分け
障がい福祉課が所管する障がい者相談支援センターへの周知協力
北見市障がい福祉ガイドに「希望をかなえるヘルプカード」を追加記載
- ▶ 総務部防災危機管理室
災害時の活用方法
- ▶ 保健福祉部総務課
個別避難計画での活用
- ▶ 選挙管理委員会
投票時の活用
- ▶ 健康推進課、総合支所（端野・常呂・留辺蘂）
窓口での相談対応

取組の経過

④翼をくださいプロジェクト委員会の設立

- ▶ 設立準備会 令和4年10月1日
- ▶ 参加者 介護事業所利用者家族、民生委員、町内会役員、地域住民、
認知症当事者、障がい当事者、介護事業所職員、市役所職
- ▶ 内 容 ●希望をかなえるヘルプカードの活用について
- ▶ 目 的 認知症になっても、受診や買い物など家族の付き添いがなく
ても本人が安心して外出できるようヘルプカードを活用にすすめていきたい。
- ▶ 意 見 ●周知・情報提供はどのようにしたらいいか、回覧板がいいか。
●聴覚障がいのある人には「ヘルプマーク」を使っている。敬老会で配布してはどうか。
●プライバシーの問題があるのではないか
●犯罪被害にあうのではないかと。カードを勧めた人が責任を取るのか
●高齢者はこれからも増える。当たり前前事として、地域のコミュニケーションをとる、
●まずはやってみる。自分の住む地域をどのようにしていきたいか、
助け合いができて良かったということにしたい。
- ▶ 設 立 日 令和4年11月1日

北見市の希望をかなえるヘルプカード

- ▶ 使う対象者：認知症の人、障がい等により支援が必要な人、今は一人で大丈夫でも将来のために使い慣れておきたい人、使用を希望する方すべてが対象
- ▶ 使う場面：外出時など支援が必要な時に見せて使うほか、事故や急な体調不良、災害時に自分の身元や連絡先の情報提供
- ▶ 使うメリット：
 - ・外見から気づいてもらいにくいことを、カードで伝えられる。
 - ・望みや不安、伝えたいことをわかってもらえる。
 - ・自分が忘れていても、カードで確認できて安心。
 - ・言葉が出にくい場面でも、見せて伝えられる。
 - ・普段から持ち慣れていると、緊急時（災害時、体調の急変、事故等）に役立つ。

北見市希望をかなえるヘルプカード ガイドライン



令和5年4月

北見市保健福祉部介護福祉課

希望をかなえるヘルプカードの
理解を深め、利用を希望する市民
に対応するための手引き

【配布先】

翼をくださいプロジェクト委員会
地域包括支援センター
障がい者相談支援センター
認知症疾患医療センター
認知症の人と家族の会
市関係部署（介護、障がい、防災、健康推進等）

【内容】

作成方法、利用方法、入手方法、Q & A

希望をかなえる ヘルプカード

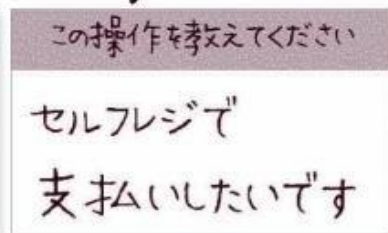
1. 「希望をかなえるヘルプカード(略称:希望のカード)」とは

認知症の人や障がいのある人など支援が必要な方が、望むことや周りの人に分かってほしいこと、お願いしたいことを書いて外出時に持参し、必要な場面で見せることにより、安心・安全・スムーズにやりたいことができ、緊急時にも役立つカードです。

北見市においては、市内の介護事業所で先駆的に利用が始まり、この取り組みによって地域社会の助け合いや思いやりの輪が広がるまちづくりを目指すため、地域の有志で結成された「翼をくださいプロジェクト委員会」が設立されました。

市では、「翼をくださいプロジェクト委員会」の趣意を引き継ぎ、市全域で普及啓発に取り組むこととしました。

相手にも分かりやすい
ように伝えたいことを
はっきりと書きましょう



(記入例)

2. 希望のカードの用途とメリット

- ① 1人での外出ができるよう、道に迷ったり行方不明になるのを防ぎ、安心して目的地や家にたどり着ける
- ② 出先での不安・混乱・失敗・トラブルを防ぎ、買い物やレジ・ATM・窓口などで、慌てずに安心して自分で用足しができる
- ③ 交通機関の乗り降り・乗り換えをスムーズにし、交通機関利用時の不安や間違いを防ぐことで、活動範囲の維持と拡大ができる
- ④ 人と会う時や医療やサービスの場でのコミュニケーションツールとして、言葉では伝えにくいことをスムーズに伝えることができる
- ⑤ 緊急時(災害時・体調の急変・事故等)の備えとし、身元・連絡先・本人に役立つ配慮などの情報連携や安全の確保ができる



広報きたみ
令和5年5月号

「希望をかなえるヘルプカード」を作ってみませんか



「希望をかなえるヘルプカード（略称：希望のカード）」は認知症の人や障がいのある人等、支援が必要な方が、行きたいところに安心して出かけ、したいことをスムーズにできるために使うカードです。希望のカードには周りの人に手助けしてほしいことや、連絡先などを書いておき、必要な時に見せて使います。暮らしやすい日々のために、自分のカードを作りませんか。

希望のカードは、介護福祉課、障がい福祉課、総合支所保健福祉課や高齢者相談支援センター、障がい者相談支援センターなどで受け取ることができます。使い方や記載の仕方について相談をすることもできます。

また、用途に合わせてたくさん作りたい、自分オリジナルのカードを作りたいという方には、HPや認知症介護研究・研修センターホームページからダウンロードすることもできます。

◆希望のカードの記入例

- ・道に迷うことがあります。家までの道を教えてください
- ・私は認知症です。手続きや機械の操作に時間がかかることがあります。ご協力をお願いします
- ・セルフレジで支払いたいです。操作方法を教えてください

◆自分にあった持ち方ができます

- ・財布に入れる、カバンに付ける、ネームホルダーに入れる など

この操作も教えてください

セルフレジで
支払いしたいです

☎介護福祉課 ☎25-1144 / ☎26-6323

広報きたみ
令和5年7月号

もって安心！使って便利！

希望をかなえる ヘルプカード

この操作時間下さい
セルフレジで
支払いしたいです

※こちらは一例です

いくつになっても、認知症になっても
安心して行きたいところへ出かけよう

「希望をかなえるヘルプカード」は、自分が行きたいところに安心して出かけ、
やりたいことをスムーズに出来るために、自分が使うカードです。
カードには周りの人にちょっと手助けしてほしいことや、連絡先などを自由に書いておけます。



中高年の方 認知症の方へ

カードのひな形があります。
自分に合ったカードを作って
みませんか？
備えとしても、どうぞ♪

今、認知症になっても、希望をかなえる
ヘルプカードをもって、ひとりで安心して楽しく
外出を続けている人たちが増えてきています。
いざ、という時や災害時等にも役立ちます。



地域の方 まちで働く方へ

自分のまちやお店等で、希望をかなえる
ヘルプカードのことを伝えあって
いきましょう。みんなで気軽にカードを
使いやすいまちやお店に！

道行く人やお店、銀行、交通機関などで働く人も、
希望をかなえるヘルプカードを本人から見せてもら
えると、必要なことがすぐわかり、とても好評です。
本人を見守ってくれる人が増えて、家族も安心です。

緊急連絡先

事故や災害時の緊急時はこちらに連絡をお願いします。

名前	住所
連絡先	住所

【スキャン時に読み取りエラーが出た場合は、このように書き直してください】

北見市
希望をかなえるヘルプカード

ちよつとのご協力をお願いします



お問い合わせ先

北見市保健福祉部
介護福祉課

TEL 0157(25)114

もって安心！使って便利！

希望をかなえるヘルプカード

認知症の人などが、望んでいること（やりたいことや続けたいことなど）を安心して
スムーズに行うために、外出先などで使うカードです。自分が望むことや、分かって
ほしいこと、お願いしたいこと、連絡先などを書いておき、必要なときに見せて使い
ます。暮らしやすい日々のために、自分のカードをつくりませんか？

メリット

- 外見から気づいてもらいにくいことを、カードで伝えられる。
- 望みや不安、伝えたいことをわかってもらえる。
- 自分が忘れていても、見せて伝えられる。
- 普段から持ち慣れていると、緊急時（道に迷ったときなど）や災害時に役立つ。

カードの一例

※カード内側に、氏名や連絡先を記入できます。

道に迷うことがあります。
家までの道を教えてください

私は認知症です。
手続きや機械の操作に時間か
かかることがあります。
ご協力をお願いします。

セルフレジで支払いたい
です。操作方法を教えてください。

自分に合った持ち方の工夫

財布に
入れる



カバンに
付ける



ネーム
ホルダーに
付ける



安心して毎日を
送るよう是非
ご活用ください



わたくしのこと	名前	住所	連絡先
わたくしのこと	年齢	性別	職業
わたくしのこと	病歴や薬のこと	アレルギーのこと	わたくしのからだのこと

表面

緊急連絡先

緊急時こちらに連絡をお願いします。

ふりがな 名 前	()	私との 関 係	
連 絡 先			
住 所			

【〒217-8524 相模原市緑区 緑2-2-1】

希望をかなえるヘルプカード



ちょっとご協力をお願いします

翼をくださいプロジェクト委員会

裏面

わたしのこと

書いた日 年 月 日

ふりがな 名 前	()			
生年月日	年	月	日	血液型 型
住所又は 施設住所				
連 絡 先				

かかりつけ病院や薬のこと

いつも行っている病院	☐ あり	☐ なし
病院の名前		
主治医の名前	診療科	
連 絡 先		
いつも飲んでいる薬	☐ あり	☐ なし

アレルギーのこと

アレルギー	☐ あり	☐ なし

わたしのからだのこと

心身・病気・障害の状況

希望のカードの入手方法

【相談窓口】

- ▶ 北見市役所の窓口（介護福祉課・障がい福祉課など）
- ▶ 北見市地域包括支援センターの相談窓口（高齢者等）
- ▶ 北見市障がい者相談支援センター（障がいのある人等）
- ▶ 北見市認知症の人と家族の会
- ▶ 北見赤十字病院認知症疾患医療センター

【ダウンロード】

- ▶ 北見市役所ホームページ
- ▶ 認知症介護研究・研修東京センターホームページ

令和5年度の取り組み状況

令和5年度の新規事業として、カード一体型のチラシを作成し、認知症や障がいに関わる関係機関、庁内関係部署への説明と周知について協力依頼を行うとともに、関係団体等の研修会、集会等での講話や説明会を実施。

周知・普及啓発

- ▶ 翼をくださいプロジェクトの皆様と自治連総会の会場カード一体型チラシの配布（4月）
- ▶ 広報きたみ（5月号、7月号）、地域情報誌への掲載（8月）
- ▶ 市関係部署や関係機関へのカード一体型チラシとガイドラインの配布（6月）
- ▶ 市の窓口に設置（6月～）
- ▶ 講話・説明会～障がい者相談支援センター職員（4月）認知症の人と家族の会（4月）認知症疾患医療連携協議会（5月）民生委員・児童委員協議会理事会（5月）居宅介護支援事業所説明会（5月）ふまねっとサークル桜町老人クラブ（7月）第3白樺町内会（8月）尊厳死協会出前講座（9月）認知症サポーター養成講座（9月）北見福祉事業サービス事業所（10月）地域で共に生きる・支え合う研修会（11月）留辺蘂自治区町内会（12月）北見自治区内自主組織（12月）ふまねっとサークル東地区住民センター（12月）高齢者等支援ネットワーク認知症施策推進部会（12月）北海道厚生局主催認知症サポーター養成講座（1月）北見市要約筆記奉仕員公開研修会（3月）

希望をかなえるヘルプカードについての声・意見



【講演会・周知説明会・窓口での相談から】

- 一歩踏み出し、ヘルプカードで自己表現できることを学びました。（市民）
- 認知症のバリアフリーと新しい認知症観へ移行する人が増えるよう頑張りたい。（認知症地域支援推進員）
- 認知症になってもできる事はたくさんある。笑顔の多い毎日になるよう頑張りたい。（グループホーム職員）
- 自分の町に持ち帰り、実施に向けて検討したい（他町からの参加者）
- 身近な人が認知症になり、自分もなるのではと不安。そうなっても支え合う地域づくりが大切。（市民）
- 永田先生のお話を聴くと、いつも元気が出ます。ヘルプカードを地域で展開したい。（認知症地域支援推進員）
- こういうカードを待ち望んでいました。（聴覚障害のある方）
- 普段から持ち歩いている。元気なうちから使うことが大事。みんなで使いましょう。（市民）

希望をかなえるヘルプカードについての声・意見



【留辺薬包括の行方不明者搜索模擬訓練】

- 有るのと無いのでは大違いだと思った。（高校生）
- うまく伝えられない時に、カードがあれば安心（高校生）
- 希望をかなえるヘルプカードをかけていると、声をかけやすい。（高校生）
- 高齢化が進んでいる地域なので、使う人がどんどん増えればいいと思った。（高校生）
- 見せる勇気が出せるかどうかだと思いました。（高校生）

1 年間の振り返りと課題

【成果】

- ▶ 認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるための道具として理解。
- ▶ 認知症だけでなく、障がいのある人、言葉で伝えにくい人にも便利な道具と認識。
- ▶ 災害時にも役立つ道具として個別避難計画にも活用。
- ▶ 地域での見守りや支援、助け合いの輪が広がるきっかけになっている。

【課題】

- ▶ 活用にあたり、お店や地域の人が希望をかなえるカードを出しても、支援が受けられるか不安との声もあり、地域のお店や公共交通機関、金融機関などにも周知を進めることが必要。
- ▶ カードの便利さは理解したが、実際に使うには勇気がいる。一人一人の思いを受け止めながら、認知症になっても自分らしく生きることは可能であること、地域で認知症の人が暮らすのが当たり前であることを多くの方に理解してもらう必要がある。

今後の取り組みについて（案）

- ▶ 地域の支援者（認知症サポーターのいるお店、施設、銀行等）への説明会
- ▶ 支援者向けパンフレットの作成
- ▶ ミント宅配便メニューに追加



ご清聴ありがとうございました