
年を重ねても町田で暮らし続けられるのか

——高齢社会と地域福祉・医療介護連携を、市民として小沢タケルが読み解く——

0. 「親のこと」と「自分のこと」が重なる年齢になってきた

町田で暮らす30代・40代にとって、

- 自分はまだ現役世代
- けれど、親は70～80代に入り始めている
- 子育て・仕事・ローンに加えて、「そろそろ介護？」が頭をよぎる

そんなタイミングの人が、少なくないと思います。

一方、町田市全体を数字で見ると、

- 総人口：約43万人
- 65歳以上の高齢者：約11万人（高齢化率27.2%・都平均よりやや高め）
- 2040年には高齢者人口が約14万2千人、高齢化率は約35%に達する見込み

つまり、町田はすでに**「4人に1人以上が高齢者」のまちであり、
2040年には「3人に1人が高齢者」のまちになる、と公式に示されています。**

この現実の中で、

- 「年を重ねても、住み慣れた町田で暮らし続けられるのか？」
- 「介護が必要になったとき、家族だけで抱え込まずに済むのか？」

を、感情ではなく制度と数字と現場感覚で整理しておきたい。
それが、このレポートの出発点です。

1. 町田の高齢社会の「現在地」と「これから」

1-1 高齢化率27.2%、2040年に35%へ

町田市がまとめた「町田市の高齢化等の状況」では、2020年の高齢化率26.9%から、2040年には**高齢者人口約142,000人・高齢化率約35%**に達すると推計されています。

同じ資料には、

団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年には約142,000人まで増加し、高齢化率は国に並ぶ約35%に達します。その後、高齢化率は国を上回り推移する見込みです。

と書かれています。

つまり町田は、

- 今：高齢化率27%前後（4人に1人が高齢者）
- 2040年：高齢化率35%（3人に1人が高齢者）

という“カーブの途中”にいる、ということです。

1-2 いきいき長寿プラン24-26：高齢者福祉と介護保険の「中核計画」

この現実を受けて、市は2024年度から**「町田市いきいき長寿プラン24-26」**をスタートさせました。

このプランは、

- 老人福祉法に基づく「市町村老人福祉計画」
- 介護保険法に基づく「市町村介護保険事業計画（第9期）」

を一体的にまとめたものです。

期間は**2024年度～2026年度の3年間**。

高齢者の暮らしと介護保険制度の“設計図”にあたります。

第2章「町田市の現状と課題」では、

高齢化率や後期高齢者の増加、介護保険認定者数の推移などが整理され、

高齢化率は約27%。2035年には高齢者人口は約133,000人まで増加し、高齢化率は国に並ぶ約32%に達します。その後、高齢化率は国を上回り推移する見込みです。

と述べられています。

「じゃあ、この現実に対してどう動くのか？」

その答えの一部が、いきいき長寿プランと、もう一つの計画——地域ホッとプランの中に書かれています。

2. 地域ホッとプラン:「地域でささえあい 誰もが自分らしく暮らせるまちだ」

2-1 地域経営ビジョン＋地域福祉計画の後継を“一本化”

「町田市地域ホッとプラン」は、2022年度～2031年度の10年間を対象とした、地域福祉の総合計画です。

市の説明では、こう位置づけられています。

「町田市地域ホッとプラン」は、本市の協働による地域社会づくりを推進するために策定した「町田市地域経営ビジョン2030」と、社会福祉法第107条に基づき、地域福祉の推進に関する事項を定めた「第3次町田市地域福祉計画」の各後継計画を一体的に策定するものです。

つまり、

- 地域経営ビジョン(協働による地域社会づくり)
- 地域福祉計画(地域福祉の推進)

という2つの“親計画”を、「地域ホッとプラン」という1本の計画に統合した、ということです。

2-2 基本理念:「地域でささえあい 誰もが自分らしく暮らせるまちだ」

地域ホッとプランの基本理念は、とてもシンプルです。

地域でささえあい 誰もが自分らしく暮らせるまちだ

この一文に、

- 高齢者
- 障がいのある人
- 子ども・子育て
- 生活困窮・8050問題・ダブルケア
- 再犯防止・成年後見 ...など

様々なテーマを**「地域で支え合う」という軸でまとめていく**という意味が込められています。

別の言い方をすると、
いきいき長寿プランが**「高齢者と介護保険の設計図」だとすれば、
地域ホッとプランは「町田の地域福祉全体の設計図」**です。

3. 「支える仕組み」の現場：高齢者支援センター（地域包括支援センター）

3-1 町田には12か所の「高齢者支援センター」がある

介護保険法に基づく地域包括支援センターは、町田では**「高齢者支援センター」**と呼ばれています。

市の説明では、こう定義されています。

高齢者支援センター（地域包括支援センター）は、介護保険法に基づき設置されている、高齢者の方のための総合相談窓口です。高齢者が住み慣れた地域で長く安心して暮らしていけるよう、高齢者の総合的な相談や支援、必要なサービスの調整を行います。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門の職員がご相談に応じます。

町田市内には、

- 南第1・南第2
- 町田第1～第3
- 忠生第1・第2
- 鶴川第1・第2 など

12か所の高齢者支援センターがあり、
さらに「医療と介護の連携支援センター」も地域包括の一種として位置づけられています。

3-2 「どこに相談していいか分からない」を受け止める場所

役割をあえて一言で言うと、

「介護・健康・暮らしのことで、どこに相談すればいいか分からないときの“最初の窓口”」

です。

実際、いきいき長寿プランの資料編では、

- 高齢者支援センターの認知度(「知っている」と答えた人の割合)は、市全体で76.4%
- 独居高齢者の割合は24.0% など

という調査結果が示されています。

4人に1人が一人暮らし。

高齢者支援センターの存在を知っている人は、4人に3人。

数字だけを見ても、

「孤立」と「相談先」の間に、まだギャップがあることが分かります。

4. 在宅療養を支える「医療と介護の連携」の仕組み

4-1 医療と介護の連携支援センター(在宅医療・介護連携機能強化型地域包括)

町田市は2020年4月、木曽西4丁目に

「医療と介護の連携支援センター(在宅医療・介護連携機能強化型地域包括支援センター)」を設置しました。

在宅医療・介護連携のページには、次のように書かれています。

在宅医療・介護連携の推進に関する相談窓口として、在宅医療・介護連携に関する相談への対応、地域の医療・介護に関する情報提供、在宅医療・介護連携に関する課題の把握と改善などを行います。

ポイントは、

- ここは“市民が直接行く窓口”というより、
- **医師・訪問看護・ケアマネ・ヘルパーなど専門職同士をつなぐ“後方支援基地”***だということです。

4-2 町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト(町プロ)

在宅医療・介護連携を現場レベルで動かしているのが、

「町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト(町プロ)」です。

市の説明では、こう紹介されています。

町田市の高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるように、市内の高齢者の在宅療養を支えるため、医療と介護をはじめとした多職種の連携の促進等を目的とした取り組みです。

2013年10月に、町田市医師会が中心となり、市と連携して「町田・安心して暮らせ

るまちづくりプロジェクト推進協議会」を発足し、定期的に協議会と研修会を開催しています。

医師会のページでも、

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活することを支援するため、在宅医療の普及、医療と介護等の多職種の連携促進を図り、地域包括ケアシステム構築を目指す。

と明記されています。

要するに、

- 連携支援センター＝司令塔・調整役
- 町プロ＝現場の多職種ネットワークの“心臓部”

という関係で、

いきいき長寿プランの中の「在宅医療・介護連携」の柱を支えています。

5. 市民から見た「高齢社会・地域福祉・在宅療養」の3つの論点

ここまで公式資料の話が続いたので、

ここからは、市民として現場の声と重ねながら、論点を3つに絞って整理します。

5-1 「一人暮らし・老老介護」が静かに増えている

高齢化と同時に増えているのが、

- 一人暮らし高齢者
- 高齢者のみ世帯（いわゆる“老老世帯”）

です。

いきいき長寿プランの資料編では、

- 独居高齢者の割合：24.0%
- 「日中は一人」の時間が長い高齢者も一定数存在

といったデータが出てきます。

人口構成・家族構成が変わる中で、

「元気なうちは何とかなっている」けれど、
体力や判断力が落ちてきたとき、一気に生活が崩れかねない

というリスクが高まっています。

地域ホッとプランでは、

- 見守り・居場所づくり
- 成年後見制度の利用促進
- 再犯防止・8050問題・ダブルケアへの対応

などを「地域福祉の課題」として位置づけています。

「元気なうちから、ゆるく地域とつながっておけるか」。
ここが、老後の安心にとってかなり重要なポイントだと感じます。

5-2 「家から一歩出るハードル」と「行き先の場」をどう両立させるか

健康づくり・介護予防の取り組みとして、

- 町トレ（町田を元気にするトレーニング）
- 通いの場・サロン・体操教室
- 認知症カフェ

などが各地で動いていますが、
いきいき長寿プランの調査では、

- 通いの場参加（月1回以上）：6.4～9%台
- 高齢者支援センター認知度：7割台

といった数字が出ています。

一方で町田の地形や道路状況を考えると、

- 坂道・階段・狭い歩道
- バス停までの距離と本数
- 雨の日や夜間の外出の怖さ

など、「家から一歩出るだけ」で大きなエネルギーが必要な地域があることも事実です。

通いの場があっても、そこに行くまでの“足”が不安だと、結局家にこもってしまう。

「移動のレポート」で書いた構造(多摩丘陵・市街化調整区域・道路整備・バス路線)と、高齢社会の問題は同じ線上にあると感じます。

5-3 家族の介護負担を「家族だけの問題」にしないために

町田市は、

- 高齢者支援センター(地域包括支援センター)12か所
- 医療と介護の連携支援センター
- 町プロによる多職種ネットワーク
- 在宅療養ガイドブック「住み慣れた我が家で自分らしく生きたい」

など、仕組みそのものはかなり整えつつある自治体です。

ただ、現場で話を聞いていると、

- 「そんな仕組みがあるなんて知らなかった」
- 「誰に相談すればいいかわからず、家族だけで抱え込んでしまった」
- 「もっと早く知っていれば、違う選択ができたかもしれない」

という声が、まだまだ多いのも事実です。

「仕組みがあるかどうか」と同じくらい、
「それを知っている市民がどれだけいるか」が重要だと強く感じています。

6. 市民として、今できる「現実的な一歩」

最後に、制度や計画の話から少し離れて、
小沢タケル自身が「これは現実的だ」と思う行動を3つだけ挙げます。

6-1 「うちの地区の高齢者支援センター」の連絡先だけは控えておく

町田には、圏域ごとに高齢者支援センターが12か所あります。

- 南・町田・忠生・鶴川...自分の住んでいるエリアを担当するセンター名と電話番号を、スマホやメモ帳にひとつ書いておく。

「困ったときに、まずここに電話できる」と知っているだけでも、いざというときの心理的な負担は大きく違うと感ずします。

6-2 親世代と「元氣なうちに話しておく」テーマを決める

- 住まいのこと(ずっと今の家に住みたいのか／将来の選択肢はどうするか)
- お金のこと(介護費用・医療費・生活費のイメージ)
- 万一のときのこと(誰に連絡してほしいか・望む医療やケアの方向性)

これは一朝一夕で答えが出る話ではありませんが、

「いざ認知症が進んでから」「入院してから」だと、本人の意思を確認するのが難しくなる。

高齢者支援センターや町プロが作った冊子も参考にしながら、少しずつ、対話のきっかけをつくっておくことが大事だと思います。

6-3 自分自身も「将来の自分」として高齢社会を見る

- 今の通勤路・買い物ルート・病院までの道を「70歳の自分」の目で一度歩いてみる
- バス停の位置・坂・階段・ベンチの有無を意識してみる
- 「どこが不安ポイントか」を言葉にしておく

これは、

「高齢者の問題」ではなく「未来の自分の問題」として町田を見る練習にもなります。

7. おわりに:

「高齢社会＝暗い話」ではなく、「前提」として受け止めた上で、どう暮らすか

町田は、

- 総人口約43万人
- 高齢者約11万人(高齢化率27%台)
- 2040年には高齢化率約35%に達する見込み

という現実を、
市自身が公式資料で正面から示しているまちです。

その上で、

- いきいき長寿プラン24-26(第9期高齢者福祉計画・介護保険事業計画)
- 地域ホッとプラン(地域経営ビジョン・地域福祉計画の後継)
- 高齢者支援センター(地域包括支援センター)12か所
- 医療と介護の連携支援センター・町プロ・在宅療養ガイドブック

といった“仕組み”を、
少しずつ整えてきた段階にあります。

このレポートは、それらの資料を読み込んだうえで、
私・小沢タケルが**「年を重ねても町田で暮らし続けられるのか？」という問いを、市民として整理したメモ**です。

「高齢社会だからもうダメだ」とあきらめるのではなく、
「高齢社会であることを前提に、どうすれば暮らしやすくなるか」を考える。

そのための共通土台として、

- 人口構造
- 計画の位置づけ
- 支援センターや町プロといった“現場の仕組み”

を、できるだけ分かりやすくまとめました。

町田に生まれ、町田で育ち、町田で暮らす一人の市民として、
小沢タケルはこれからも、市の資料を読み、現場を歩き、声を聞きながら、

「小沢タケルの市民レポート」として、
町田の高齢社会と地域福祉・医療介護連携の現実を、一つずつ言葉にしていきたい。

この文章が、

「この人は、町田の高齢社会を感情ではなく、データと構造でちゃんと勉強しているな」

と感じてもらえるきっかけになり、
あなた自身が「親のこと」と「未来の自分のこと」を考える入口になれば、うれしく思います。

