

いつまでも自分らしく生きるために、いま始めよう「介護予防」

# 住み慣れた地域で

# 安心して暮らすために

**2** 025年、団塊の世代が75歳を迎えます。

介護保険制度の持続可能性

を高めるため、民間企業や自治会、社会福祉協議会などの多様な主体や人材が協力し合い、市町村独自の生活支援・介護予防の充実に努める事業（＝生活支援体制整備事業）が全国でスタートしています。

石岡市でも、平成30年度から市社会福祉協議会に委託し、中学校区ごとに生活支援コーディネーターを配置。地域の実情に応じた高齢者支援を目指して動き始めました。

## 介護保険の持続可能性

### ＝地域の未来

高齢化かつ人手不足時代に、介護や日常生活の支援をどのように進めていくかは、

「これからの地域の未来」を左右するといっても過言ではありません。

今回は介護保険で受けられるサービス（下段参照）を紹介するとともに、介護保険制度を維持していくために必要なことについて考えます。

## 介護保険の財源は、 公費と40歳以上の保険料

介護保険とは、40歳になると加入が義務付けられている国の制度で、平成12年からスタートしました。

介護保険の財源は50%が公費つまり税金でまかなわれ、残りの50%は40歳以上の私たちが納める保険料です。

65歳以上の新規の申請は、月に約100件ほど。継続も含めると、月間で約3200人が介護保険を利用し、サ

## 介護保険で利用できるサービス（抜粋）

介護者が感じている不安は、**平成 29 年度在宅介護実態調査より**  
「外出の付き添いや送迎」、「家事・掃除・買い物」から  
介護度が進むと「認知症の症状への対応」、「夜間の排泄」へ

### 訪問を受けて利用する

- 訪問介護…ホームヘルパーによる身体の介護や家事の援助
- 訪問リハビリテーション…理学療法士によるリハビリテーション

### 通所して利用する

- 通所介護（デイサービス）…入浴・食事等のサービスや機能訓練
- 通所リハビリテーション（デイケア）…理学療法士などによるリハビリテーション
- 認知症対応型通所介護…認知症の高齢者が食事・入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けられます。

### 自宅での暮らしを支援する

- 住宅改修費支給…手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、費用の一部を支給します。

### サービスの利用申請の流れ

- ①市役所介護保険室または支所市民窓口課に申請。
- ②ご本人の心身状況の調査後、主治医の意見書をもとに福祉や医療の専門家による審査会で介護度の認定を受けます。
- ③ケアマネジャーとケアプランを立ててから、利用開始です。

### ケアマネジャーさんからひとこと

▶ケアプランは、ご本人のこれまでの生活スタイルやお身体の状態、ご家族の状況などに合わせて、医師や専門職の意見を伺いながら、ご本人やご家族と一緒に作成しています。

大切なのは、利用者さんが住み慣れた地域でその人らしい自立した生活が続けられるかということ。ケアマネジャーは、そのためにできることをマラソンの伴走者のように一緒に考えていきます。（石岡第一病院ケアマネジャー 根本良子さん）



※市内には在宅介護を支援する事業所が20あり、それぞれの施設にケアマネジャーが在籍しています。

# 介護予防、始めよう

ビス利用にかかる経費の合計は年間約70億円です。

2025年、

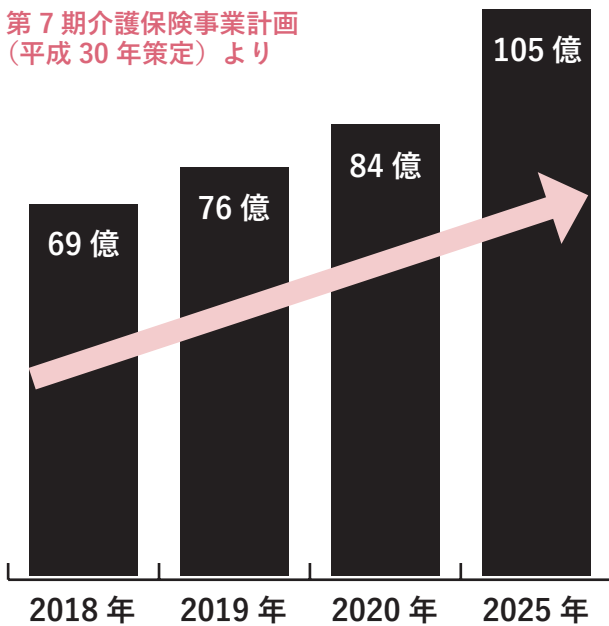
介護保険料額は…

介護保険料の算出方法は、基本的に「どのくらい経費がかかったか?」、「今後どのくらいの経費がかかる見込みか?」を元に、負担額を算出し、それを65歳以上の人口で割ることで「基準額」を決定します。この基準額を元に、所得に応じて、保険料が決定

## 石岡市の介護保険の給付費見込み

団塊の世代が75歳を迎える2025年には、介護保険の給付費は、今の1.4倍とも…

第7期介護保険事業計画 (平成30年策定) より



します。多くの人が該当する第5段階(標準段階)は、年額6万7870円です。平成30年度(令和2年度の3年間の標準給付見込額等を元に算出した、2025年の65歳以上の保険料基準額は、10万5960円と推計されています。この額は、あくまで推計ですが、今後、見込み通りに介護保険料の給付額が増加していけば、私たちの納める保険料を上げざるを得ません。

そこで

大切なのが介護予防

石岡市では、民間事業者や専門家とも連携し、介護予防に力を入れていきます。7月に茨城県理学療法士会主催で、介護予防のためのシルバリーハビリ体操をテーマにした講演会(下段参照)が行われます。住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、今から介護予防について一緒に考えましょう。

事前申込不要・参加費無料!

介護予防の取り組みのヒントが満載。理学療法士にリハビリ相談もできます

## 茨城県シルバリーハビリ体操フェスティバル

シルバリーハビリ体操の考案者、大田仁史氏(県立健康プラザ管理者)の講演会をはじめシルバリーハビリ体操体験など、今から始められる介護予防の取り組みを知ることができます。



日時 7月14日(日) 午前10時~正午

場所 中央公民館 大講堂

※ペットボトル飲料ほか、プレゼントあります。生涯現役プラチナポイント対象事業。

茨城県理学療法士会事務所

TEL 029-353-8474