

# 制度開始から21年、介護保険の現状は

支え合うために、今、私たちに必要なこと



指導員とともにシルバーリハビリ体操で上体のストレッチをする「ゆうなご会」の皆さん

老後の不安を社会全体で支え合う介護保険制度。町は、平成12年4月の制度開始から介護保険事業計画に基づく各種サービス事業に取り組み、今年4月に第8期介護保険事業計画（計画期間・令和3年度～5年度）をスタートさせたところ。今後の予測では、75歳以上の後期高齢者などの割合が急増すること、要介護（支援）者の増加が見込まれ、令和22年度には人口の約半数が高齢者となり、現役世代の減少に伴う介護の担い手の減少が懸念されています。今号では、介護保険事業の現状を見詰めながら、私たち町民一人一人が支え合い、安心して健やかな日常生活を送るために今、必要なことは何かを考えてみます。

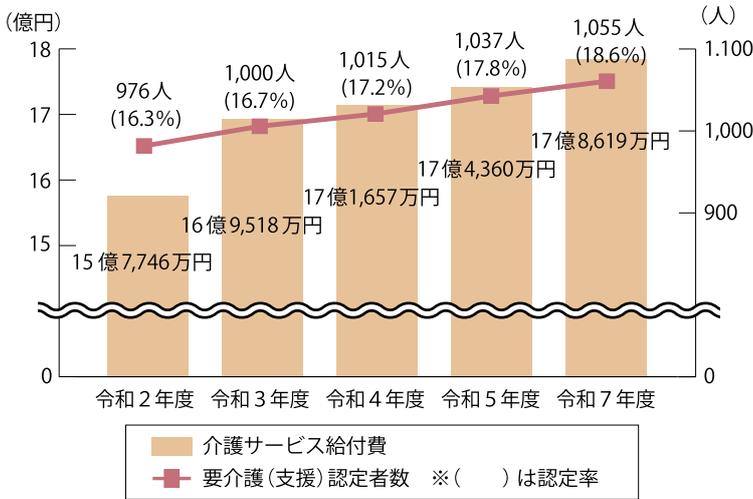
## 第8期計画がスタート

本町では今年4月に、さらなる加速が見込まれる町の高齢化や介護サービスのニーズを見据えた第8期介護保険事業計画をスタートさせました。

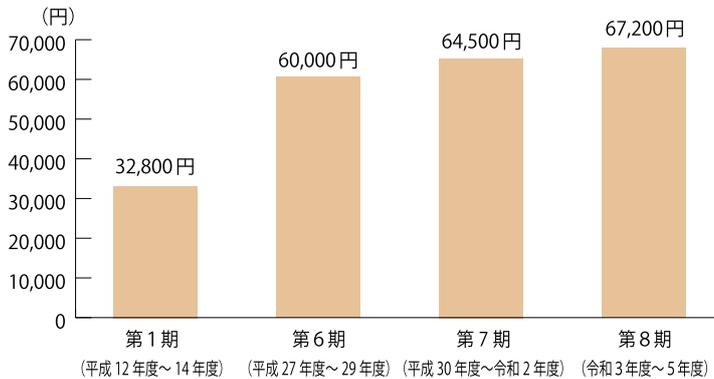
3年間を計画期間とする同計画は、①「生きがいづくりと介護予防の推進」②「住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる仕組みづくり」③「介護保険事業の健全かつ円滑な運営」——の3つを基本目標に掲げています。

■要介護(支援)認定者数と介護サービス給付費の推移 (グラフ1)

※第1号被保険者の認定者数  
 ※令和2年度は実績値、3年度以降は推計値



■介護保険料基準額(年額)の推移 (グラフ2)



平成27年度を初年度とする第6期計画から、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域・事業者・行政などの関係機関が連携して高齢者を支援する「地域包括ケアシステム」の仕組みづくりに取り組んできました。今期の計画でも、同システムでの連携により医療・介護・予防・住まい・生活支援の一体的な提供を目指し、本町の特性に応じた体制の充実に努めていくことにしています。

増えるサービス給付費

今後の制度運営を考える上で気になるのが、介護サービス利用者の動向です。介護保険制度の対象となる65歳以上の第1号被保険者の要介護(支援)認定者の状況(グラフ1)を見てみると、令和2年度9月時点での認定者数は976人、認定率は16.3%で、本年度以降は、認定者数が千人台となり、令和4年度には認定率が17%を超えると見込

まれています。

一方、介護サービス給付費を見ると、令和2年度の約15億7千万円に対し、令和4年度には約17億円を超える見込みとなっています。このように、要介護(支援)認定者が増えると介護サービスに伴う費用も増大する傾向にあります。

年々保険料の負担も増

介護サービス費用は、40歳以上の人が納める介護保険料と国や県、町が負担する公費(税金)

で賄われていて、そのうち介護保険料は、全体の5割を占める主要な財源となっています。私たちが納める保険料は、3年ごとに見込まれる介護サービス費用を基に基準額の見直しが行われていますが、グラフ2のとおり、第8期事業計画では、年額6万7200円となっていて、制度が始まった平成12年度の基準額3万2800円の2倍以上に上ります。年々増加する介護サービス費用に対応するため、今後も保険料の負担が増えていくことが見込まれています。

制度維持に費用抑制が課題

山田町人口ビジョンでは、令和22年の人口規模を1万2000人程度と推計しています。令和7年には「団塊の世代」が75歳

以上に、令和22年度には「団塊ジュニア世代」が65歳以上となることから、人口の約45%が高齢者となると見込んでいます。今後、加速する高齢化の状況から介護を必要とする人が増える一方で、それを支える人が減っていくのは明らかです。支え合うためには、制度を維持する安定した財源が必要ですが、現状のままでは町民の皆さんの負担が大きくなるばかりです。これからも安定した介護保険の支え合いの仕組みを維持していくためには、介護サービス費用の抑制が重要な課題です。



握力アップの体操を行う「さいかち学級」参加者の皆さん

# 「通いの場」に出掛けませんか

あなたも高齢者の皆さんが楽しく介護予防に取り組める「通いの場」に出掛けてみませんか。対象年齢は、65歳以上です。③と④は送迎がありますので、ご利用ください。

## ①シルバーリハビリ体操教室（無料）

「山田シルリハの会（上野三郎会長）」を指導者に迎え、いつでも、どこでも、道具がなくても簡単にできる体操を行います。開催日や会場などの詳細はお問い合わせください。

## ②楽しく健康アップ教室（無料）

シルバーリハビリ体操や講話（お口の健康、認知症予防など）、レクリエーションを通じ、楽しく健康づくりを進めていきます。

▷開催日（全金曜日） 9月3日、10日、17日、

24日、10月1日、8日、15日、22日、29日

▷時間 午前10時半～11時半

▷会場 馬指野集落センター

## ③さいかち学級

山田町地域包括支援センターなどが参加者の体調に合ったケアプランを作成し、体操やレクリエーションなどを行います。

※基本チェックリストでの要件を満たす必要がありますので、お問い合わせください。

▷費用 ▶1回247円▶送迎代10円

## ④男性対象のさわやか健康教室

調理実習や栄養学習、レクリエーションなどで男性同士が楽しめる交流の場となっています。（新型コロナウイルス感染症対策のため、調理実習は当面の間、中止しています）

▷開催日時 毎月第2・第4木曜日

午前10時～11時半

▷会場 まちなか交流センター

▷対象 65歳以上の男性

▷費用 無料（調理実習は300円）

◆申込先・問い合わせ ▶①～③…山田町地域包括支援センター（☎82-3136）▶④…山田町社会福祉協議会（☎82-3841）へどうぞ。



さわやか健康教室に参加する皆さん。調理実習の再開を楽しみにしています



教材を使ったレクリエーションに取り組む皆さん

## あなたの生活機能をチェック

最近「生活しづらいな」と、思うことはありませんか。次の基本チェックリスト（一部抜粋）で生活機能の状態を確認しましょう。機能低下が気になる人は、地域包括支援センターにご相談ください。

- 階段は手すりや壁をつたわらないと上れない
- 半年間で2～3キロ以上体重が減った
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- 外出の回数は週に1回以下だ
- 周りの人から物忘れがあると指摘される

# キーワードは「健康づくりと予防」

それでは、介護サービス費用を抑制するために、私たちに、今必要なことは何でしょうか。

が、これからはますます重要になってくると言われています。

## 保健・福祉事業の活用を

やがては、お世話になるための制度や仕組みがあっても、できるならば介護のお世話にならないよう、いつまでも健康で長生きしたいと考えている方々が多いのではないのでしょうか。町民の皆さん一人一人が健康づくりに取り組むことで、介護を必要とする人たちが減り、その結果、持続可能な制度運用に結び付けていくという介護予防の考え方

そこで、町では町民の皆さんの健康づくり・健康増進に対するさらなる意識向上を目的に、広報紙などで、保健・福祉サービスの情報提供のほか、専門家による保健指導、各種講座の開催に取り組んでいます。さらに、町の3大死因である「がん」、「心疾患」、「脳卒中」の早期発見・

## 町ぐるみで取り組もう

健康づくりの重要性を理解していながらも、いざ行動に移すととなると、なかなかそのきっかけをつかめないもの。そのため町では要介護や寝たきりになる前から介護予防に取り組めるよう「通いの場」と名付けた各種教室を開いています。会場をのぞくと活動の合間には世間話に花を咲かせるなど常に会場は笑い声が絶えず、住民同士の交流の場や生きがいづくりの場にもつながっています。一人では継続が難しい介護予防も仲間がいると楽しく続けられるようです。

老後の不安を支え合う仕組みを維持し、誰もが安心して健やかな日常生活を送れるよう、このような場を活用し、町ぐるみで介護予防に取り組んでいきたいものです。

## 私からのメッセージ



医療法人晃生会近藤医院  
リハビリデイケアセンター  
理学療法士 上野 奈々さん

### 仲間と集い、気分転換も大切です

理学療法士の上野奈々さんから、これから介護予防に  
取り組もうと考えている町民の皆さんへのメッセージを  
いただきました。

新型コロナウイルスの感染予  
防のため、生活の中で活動を制  
限している方が多いのではな  
いでしょうか。運動不足が長引  
くと筋肉や関節、骨の機能が落  
ち、歩く・立ち上がるなど、主  
に「移動能力」が衰え、転倒や  
骨折、関節の病気など、介護が  
必要になるリスクが高くなつて  
しまいます。特に外出を控え歩  
くことが少なくなると、筋肉の

十分な感染症対策を行っていま  
すので、高齢者の皆さんの参加  
をおすすめします。  
私たち理学療法士は、コロナ  
禍での新しい生活様式の中で、  
新しい人とのつながりや集い方  
を大切にしながら身体は離れて  
いても心が近づくような健康づ  
くりを皆さんと取り組んでいき  
たいと思っています。「健康で  
長生き」を目指して、一緒に介  
護予防に励みましょう。

### 実践、おらほの介護予防



こえ  
「ゆうなご会」

織笠地区住民が集う「ゆうなご会(菊地隆男会長)」は、織笠コミュニティセンターで毎週木曜日はシルバーリハビリ体操、土曜日はラジオ体操をしています。自宅に一人でいても、積極的に体を動かす気になれませんが、ここでは皆さんと顔を合わせ、笑い話をしながら楽しく体操できるので毎週体操の日が待ち遠しいです。参加者には90代の先輩方もいて、きびきびと体操する姿に「負けてられないな」と励まされています。体を動かすこと以外にも人と人との交流が介護予防には大事だと感じています。

### 町内36団体が予防活動

町内には各地区の住民が集まり、定期的に介護予防に取り組みする団体が36団体あります。体操やレクリエーションのほか、作品づくりやカラオケなども取り入れ、幅広い内容で住民同士が楽しく通える場となっています。65歳以上の人はどなたでも参加でき、送迎付きの団体もあります。ですので、興味のある人はお問い合わせください。

### 団体活動を支援します

町では、町内で健康増進や生きがいづくりなどの介護予防に  
取り組む団体を対象に次の支援

を行っています。申請は随時受け付けていますので、希望する団体はお申し込みください。

#### ◎活動費の助成

▽対象要件 他の公的補助金を受けていないこと

▽補助金額 上限10万円

◎レクリエーション教材の無料貸出し

▽教材の種類 メロディベル、ソフトボーリングなど

▽貸出期間 おおむね1週間

▽留意事項 ▼借用日の3日前までに申請してください。▼

数に限りがあり、貸し出しできない場合があります。

◆申請先・問い合わせ 山田町  
地域包括支援センター(☎82  
13136)へどうぞ。