保健課ってどんなところ②

Presented by うきは市 保健課
げんきアップ うきは健康情報

保健課には食育・健康対策係、介護・高齢者支援係、地域包括支援係の3つの係があります。
今回は介護・高齢者支援係を紹介します。

介護・高齢者支援係のしごと

介護保険制度を背景に、高齢になっても安心して暮らせるよう「介護予防」と「生活支援」を行う係。

介護保険制度とは

介護が必要になっても、安心して自立した生活が送られるようにと生まれたしくみで、社会全体で支える「社会保障制度」。

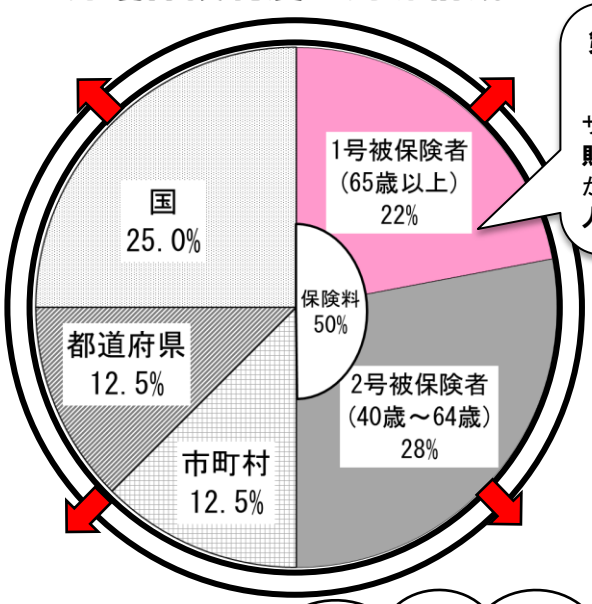
介護保険制度を維持していくために

介護サービスで使う財源は上記グラフのとおり半分が40歳以上の方からの保険料、半分は公費（税金）からまかなわれています。

介護が必要になる人が増えると、財源がさらに必要となり（上記グラフの円が大きくなる）、介護保険料を上げざるを得ない状況になります。

現在、65歳以上の方の一人当たりの介護保険料（合計所得等によって保険料は異なります）の基準額は、国の平均とほぼ同額ではありますが、とても大きな負担となっています。

介護保険制度の財源構成



第6期介護保険料基準額
5,545円/月

サービス利用者が増えると、**財源がさらに必要**になり（円が大きくなる）、**保険料（個人負担）が大きくなる。**

介護サービスは本人や家族が少しでも**安心して生活**できるように、そして**状態の悪化をくい止め**、少しでも**自立した生活**へ戻れるように支援する役割がある大切な制度。ただし・・・
利用する人がどんどん増えたら財源が大変！！

介護保険のサービスが必要な状態とは…

「自立した生活」が難しい状態

◎一人での外出
◎家事（食事の準備・掃除・洗濯）
◎入浴・排泄
◎様々な判断　など

これらの生活する上で必要な行為が困難になると自立した生活が困難になり、家族や介護職など専門職の支援が必要になってきます。

健康寿命の延伸＝保険料の抑制

【健康寿命の延伸】

何歳になっても元気でいきいきと自分のことは自分でできる人が一人でも増える
↓
介護が必要な人が減る
↓
介護給付費が抑えられる
↓
個々の介護保険料が抑えられる

これを目標にさまざまな介護予防の啓発をすすめています。

「介護予防」って何を予防すればいいの？

あたりまえにしている日常生活がなぜ困難になるのでしょうか？

「生活習慣病が悪化し、脳や心臓等の働きに問題がおきる」

「役割ややりがいのあることが減る」

「外出の頻度が低下する」

などのきっかけが**全身性の体力・筋力の低下、認知機能の低下**などを招き、生活に支障が起きてきていることが多いようです。

畑仕事は足腰も強く！仕事後の体のケアと水分・栄養を忘れずに。

家族以外の人との交流や社会参加が週1回未満になると介護が必要な人が増えるというデータがあります。

これらを元に住民の皆さんが主体となって行う、歩いて行ける場所に集う場所づくりとして「集いの場」支援を始めています。好きな時に集まって始められるよう、介護予防効果のある運動用ＤＶＤ等も準備しています。（うき８体操…近く広報します！）

週２回　１回3,000歩
これも楽しい介護予防

みんなで楽しく体操

また地域の介護予防を支援する人材の養成として、「介護予防サポーター養成講座」をスタートしています。ボランティア活動は自らの健康づくりにもつながります。

その他「ロコモ予防教室」「脳の健康教室」「ノルディックウォーキング体験会」

などを実施しています。

地域での活動、自らの健康づくりについて関心がある方は、保健課介護・高齢者支援係（℡７５～４９６０）へご連絡ください。

係では次のような業務も行っています。

●介護保険関係・申請に関すること

●社会参加・活動支援に関すること

「老人クラブ」、「シルバー人材センター」、「敬老会」、「ふれあい入浴補助券」等

●生活支援に関すること

「紙おむつ等の支給」、「高齢者等見守り事業」、「緊急通報システム」、「配食サービス」、「寝具類洗濯乾燥消毒サービス」「市民後見推進事業」等

いつまでも安心して暮らせるうきは市をめざして！

また、食育・健康対策係が実施している**住民健診**等も将来的に左記の疾患を早期に予防するために重要な介護予防といえるでしょう。

まずは健診受診と食生活・運動習慣の見直しから始めましょう！

「生活習慣病予防は介護予防につながる！」
～介護認定者の原因疾患で多いもの～

①**血管系疾患**（脳・心臓・腎臓の病気）

②**認知症**（脳の萎縮、変性等）
糖尿病･高血圧など生活習慣病が一因としてあり、脳梗塞からなることも多い。

③**骨折や筋肉、関節疾患**