

あなたらしい暮らしを支える「介護保険制度」



介護保険制度は、「介護が必要な高齢者を社会全体で支えよう」という目的で、平成12年からスタート。制度が始まって20年が経過し、高齢者の暮らしを支える大切な制度として定着しています。

◎問い合わせ 介護保険課 ☎ 23-2114

地域での暮らしを助ける4つの「助」

自分のことを自分でする



地域で互いに助け合う



共助



国民全員で助け合う
(国民保健)

公助



自助・互助・共助で対応できない場合に行政が助ける(税負担)

地域包括ケアシステムでは、「自助」「互助」が特に重要になるとされています。

進む高齢化と社会保障費の増加

少子高齢化や単身世帯の増加により、医療や介護に要する費用が増大。2050年には、現役世代1人が高齢者1人を支えなければならぬと予想されています。

このため、介護保険制度や医療制度などの公的制度和合わせ、高齢者が自ら健康づくりや介護予防に取り組むことで、社会参加や社会的役割を持ちながら暮らせる地域づくりが求められています。

あなたらしい生活を実現する「地域包括ケアシステム」

高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けられるよう、在宅で医療や介護、予防、住まい、生活支援が一体的に提供できる体制「地域包括ケアシステム」の構築が重要です。

その実現のためには、市民一人一人が自助・互助・共助・公助の4つの「助」の意識を持ち、自治公民館や医療機関、介護事業者などの一体となった取り組みが求められます。

地域包括ケアシステムの鍵となる「自助」と「互助」

家に閉じこもると、筋肉が衰えるなど、体は使われないと機能が低下します。介護が必要とならないよう日ごろから、体操やジョギングなどの運動や、健康管理に取り組みしましょう。



また、市内では、各自治公民館などが中心となって介護予防に自主的に取り組む「こけなひからだづくり講座」が開催されています。介護予防に加えて、生きがいづくりにも貢献する同講座に、あなたも参加してみませんか。

高齢者の暮らしを支える「互助」

高齢者が自宅で安心して過ごすためには、家族や住民同士の見守りが欠かせません。「元気かなあ」と気に掛けたり、声を掛けたりすることで高齢者を見守りましょう。



また、健康に自信のある高齢者は、近隣の助け合いやボランティア活動などに積極的に参加することで、活躍の場が得られます。

地域の実情に応じた 介護保険サービス

●**介護予防・日常生活支援総合事業**
いつまでも住み慣れた地域で住み続けることができよう、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らの持つ能力の維持向上のために介護予防に取り組むことが大切です。



介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、全国一律であった介護保険制度によるサービスとは異なり、地域の実情に応じて市独自の介護サービスを提供することができます。

市では、平成28年度から総合事業を実施。生活する上で生じるさまざまなニーズに対応できるように、生活支援などの多様なサービスを提供しています。

令和2年度からは、新たに「短期集中予防サービス」を開始。新しく始まった総合事業のサービスを紹介いたします。

【訪問型短期集中予防サービス】

口腔機能や栄養状態の改善を目的に、歯科衛生士と管理栄養士が3カ月間、利用者宅を訪問し、指導。必要に応じて、他のサービスと組み合わせながら利用できます。

●**対象者** ①②を満たす人

①要支援1・2または事業対象者 ※事業対象者とは、地域包括支援センターが、基本チェックリストにより、日常生活における支援が必要と判定した人

②包括支援センターが必要と判断した人

利用者の例

- ・リハビリをしているが、栄養状態が悪く筋力が付きづらい人
- ・口の健康状態に問題があり、風邪を引きやすい人

●**料金** 無料

●**期間** 原則3カ月（最大6カ月）

【通所型短期集中予防サービス】

理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が、運動機能の評価を行いながら、デイサービスにおいて集団・個別プログラムによる機能訓練を3カ月間集中的に実施。日常生活における困りごとを、自分自身で解決できるように支援します。



インタビュー

「もっと、もっと…」そのような
願いをかなえたい！



リハビリステーション
ケアふる都城
執行役員常務
理学療法士
原田 宗幸さん
当施設では、理
学療法士や看護師、

介護福祉士が利用者の状態に合わせリハビリを提供。5月から始まった「通所型短期集中予防サービス」に取り組んでいます。

利用者宅を訪問し、「能力」ではなく、実際の「生活」に着目。健康状態や運動機能の状態など、利用者に関わるさまざまな要素を包括的に捉え、各職種間での連携を図りながらプログラムを考案しています。3カ月間の集中的な機能訓練を行うことで、その人らしい生活を続けられるよう支援しています。

●**対象者** ①②を満たす人

①要支援1・2または事業対象者
②サービスを利用することで、自立した生活が見込まれる人

利用者の例

- ・腰痛などにより、家事が思うようにならなくなった人
- ・入院で体力低下し、退院後に足腰が弱くなった人

●**料金** 無料（昼食代など別途必要
な場合あり）

●**期間** 原則3カ月（最大6カ月）

サービス終了後の継続が大切

3カ月のサービス終了後も、指導された内容を継続し、自ら健康づくりに励みましょう。

利用に関する問い合わせ

居住する地区の地域包括支援センターに問い合わせください。

- ・ 姫城・中郷地区
☎ 26-18339
- ・ 妻ヶ丘・小松原地区
☎ 23-19712
- ・ 五十市・横市地区
☎ 57-16767
- ・ 祝吉・沖水地区
☎ 26-14212
- ・ 志和池・庄内・西岳地区
☎ 45-14180
- ・ 山之口・高城地区
☎ 29-11682
- ・ 山田・高崎地区
☎ 45-18411