

## しんまちだよりネットワーク版

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」の実現のため、地域のネットワークづくりを行っています。地域の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らしていくためにどうしたらいいのか、ご自身で取り組めることは何なのか、を考えるきっかけにいただければと思います。

## 介護保険制度について②

## ☆速報！新町・栄町の高齢者の現状

総人口	14,350人
高齢者人口	4,165人
高齢化率(%)	29.2%



要介護5	69人
要介護4	103人
要介護3	93人
要介護2	109人
要介護1	169人
要支援2	99人
要支援1	172人
認定者数合計	814人

左の表は令和2年10月1日現在の新町・栄町の高齢者人口と介護保険の認定者数を示しています。(速報値のため誤差があります) 65歳以上の高齢者のうち、介護保険認定を受けている人の割合は19.5%で、5人に一人の高齢者が認定を受けている状況です。今後、75歳以上の後期高齢者人口がどんどん増えると、介護認定を受ける割合も増えることが予想されています。

## ☆介護保険財源は何に使われている？

介護保険サービスを利用した時は、原則として実際にかかる費用の1～3割を利用者が負担します。負担割合は所得に応じて決まります。例えば1万円分のヘルパーサービスを利用すると、1割負担の方は千円を負担します。9割の9千円は介護保険財政から賄われます。財政が厳しくなると皆さんが納めている保険料が見直され増額される仕組みになっています。現在、府中市の基準となる介護保険料(月額)は5,715円ですが、5年後には8,000円を超える見込みとなっています。「せっかく介護保険料を納めているのだから、認定を受けサービスを利用しなくては損」という話を耳にしますが、自分でできることをまず考え、本当に必要のあるサービスを利用していかねば、介護保険財政を圧迫し、一人一人が負担する保険料が増えていきます。

介護保険財源は介護サービスだけに使われているわけではありません。介護認定を持たない高齢者の介護予防事業や高齢者が地域で暮らしていくために必要な施策のためにも使われています。

## ☆健康寿命を延ばそう

健康寿命という言葉を知っていますか？介護などを必要とせず、心身ともに自立し健康的に生活できる期間のことです。日本人の男性は平均寿命80.98歳に対し健康寿命が72.14歳、女性の平均寿命87.14歳に対し健康寿命は74.79歳となっています。(2016年統計)

裏を返すと平均寿命と健康寿命の差、男性で8.8年、女性で12.3年はなんらかの手助けが必要な期間ということです。

健康寿命を延ばすには運動に取り組む、食生活の改善、禁煙するなどが挙げられていますが、それに加え就労、ボランティア活動、学習などの自己啓発活動に取り組むことも効果的です。また、地域の高齢者が集い、介護予防に向けたプログラムを実践する「通いの場」の普及も進んでいます。介護保険財源はこうした「通いの場」の普及のためにも使われています。



地域包括支援センターしんまち Tel042-340-5060 FAX042-340-5622  
e-mail: [sinmachi-kg@t-kenseikai.jp](mailto:sinmachi-kg@t-kenseikai.jp) ネットワーク担当 野中