

平成12年4月にスタートした介護保険制度も12年が経過しました。この介護保険制度は、地域社会全体で介護が必要になった人を支えるしくみで、支援の必要性が認められると介護保険のサービスがうけられる制度です。3年毎に地域の実情に合わせて介護保険料を決定しており、来年4月に第5期の介護保険計画を作成します。

### 佐呂間町の介護保険の状況

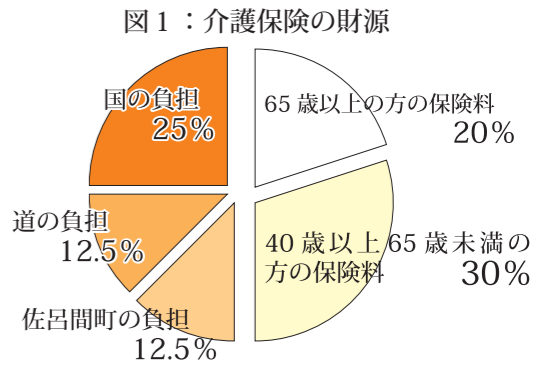
平成22年10月末における佐呂間町での65歳以上の要介護・要支援認定者の数は379名で、65歳以上人口の19.5%を占めています。平成12年当初は認定者数207名で65歳以上における割合は11.6%でした(表1)。

また、平成22年の介護保険のサービス給付費は約4億7千万円で、認定者数の増加に伴いサービス給付

表1：65歳以上の被保険者数の推移

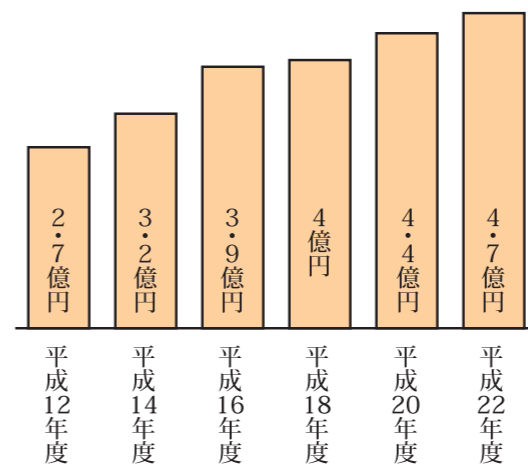
	総人口	65歳以上人口	高齢者率	認定者数	第1号被保険者1号に占める割合
H12年度	6,866	1,790	26.07%	207	11.6%
H14年度	6,690	1,866	27.89%	269	14.4%
H16年度	6,507	1,868	28.71%	311	16.6%
H18年度	6,244	1,902	30.46%	338	17.8%
H20年度	6,105	1,910	31.29%	370	19.4%
H22年度	5,917	1,941	32.80%	379	19.5%

費も増加しています。介護保険の費用については、利用者の自己負担が1割で、残り9割のうち半分は国・道・佐呂間町が負担し、残り半分は皆さんの介護保険料でまかなわれています(図1)。そのため、サービス給付費の増加に伴い、65歳以上の方が支払う介護保険料の基準月額もこの12年の上



介護保険料については3年に1度、サービス利用者数や介護費用の見積りをし、費用が不足しないように各市町村の実情にあわせて基準金額を決定します。今回の見直しは来年の4月となりますが、平成24年から3年間の人口推移をみると、総人口は減少していくものの、高齢者人口は増加していくと予測されています(表2)。そのため、高齢者人口の増加に伴い介護サービス利用者数、介護費用についても増加が予測されます。介護サービス利用者数や

図2：介護サービス給付費と保険料の動向



介護費用の増加による保険料の急激な上昇やサービスの不足がおきないように、佐呂間町では今後のサービス必要量の見積りや、介護状態になる人の増加を防ぐ対策を検討するため、今年2月に65歳以上の方を対象にアンケート調査(ニーズ調査)を行いました。アンケートは65歳以上の町内在住者(施設入所者、要介護3以上は除く)1,751人に配布し、1,481人から回収を得ました(回収率84.5%)。皆さん、ご協力ありがとうございました。

表2：高齢者人口の将来推計

区分	H24	H25	H26
総人口	5,842	5,767	5,683
65歳以上	1,923	1,945	1,971
高齢者比率	32.9%	33.7%	34.7%

### ● 65歳以上が支払う介護保険料(基準月額)

第1期 H12～14年度	第2期 H15～17年度	第3期 H18～20年度	第4期 H21～23年度
2,900円	2,800円	3,600円	3,600円

### 介護状態にならないために

アンケート調査の結果から、皆さんがまず先に身体機能の低下を感じるころは『歩く力』でした。「歩くスピードが遅くなった」と感じている方は元気な人でも半数を超え、介護が必要となってきたり、約85%の方が低下を感じています。また、約60%の方が「背中が丸くなった」と感じています。

お腹や背中の筋力が低下し背中が丸くなると、歩幅が狭くなり、歩くスピードが低下しやすくなります。また、背中が丸くなると足の上がりが悪くなり、つまづきやすくなるため転倒の不安も高まって外出の機会が低下し、さらに歩く力が低下するという悪循環になります。

このことから、介護状態にならずに元気な状態を保つためには『歩く力』を落とさないようにする必要があります。そのためには足の力



だけでなく、お腹や背中の力など全身の筋力を落とさないようにしていくことがポイントとなります。

### 介護状態になっても、さらなる悪化を予防する

介護状態になりやすい要因や元気を維持するための要因を確認するため、現在、アンケートにご協力いただいた方の中から、体の状態や生活の様子、介護サービスの利用などについて訪問により話を聴かせていた



## この町で、いつまでも元気で長生き

『どのような状態になったら、介護サービスを利用しようと思えますか?』という質問に対して、「考えたこともない」、「動けなくなったら」、「自分のことが自分でできなくなったら」という返答がよく聞かれます。

このような状態は介護度も高い状態です。介護サービスを使わずに元気であるということも大切ですが、あわせて、少し大変になってきてもサービスなどを活用しながら、自分でできるこ

とは継続して介護状態を悪化させないことも大切です。動けなくなる前に、また、身の回りのことが自分でできなくなる前に「少し大変になってきたな...」と感じたら、介護状態を悪化させないためにどうしたらよいか、早めに相談されることをお勧めします。

総合相談窓口  
地域包括支援センター  
『大変になってきたときに誰に相談をしますか?』

という質問に対して「家族」と答える方がほとんどです。皆さんに『相談窓口』として、地域包括支援センターは知っていますか?』と尋ねると、ほとんどの方が「知らない」と答えます。

そのため、ご本人だけでなく、家族の方にも介護保険の制度やサービスなどについて知っていただくとともに、相談窓口として役場保健福祉課に『地域包括支援センター』を設置しています。地域包括支援センターは高齢者の皆さん、ご家族などの介護に関する相談のほか、生活全般の相談に対応する総合相談窓口です。何か大変になってきていることなどがありましたら、お気軽に声をかけてください。

【相談窓口】  
役場保健福祉課  
『地域包括支援センター』  
Tel 2・1212