

# 40歳からの介護保険入門

皆さんは、介護保険をご存知ですか。

介護保険制度は、40歳以上の方が納める保険料を財源の2分の1として、市町村ごとにさまざまな事業を実施しています。

直接介護にかかわることにとどまらず、

私たちが健康で自立した生活を送るためにもひと役かっています。

## ■袋井市の介護保険事業

袋井市は、高齢化率が18.6%と県内で最も低く若い市です(平成23年4月1日現在)。しかしこの先、少子高齢化が進めば、働く人が少なくなるだけでなく、介護をするために働き方を変えざるを得なくなる人が増える可能性も出てきます。

働く人と企業が多様な働き方を考えるとともに、介護を受ける人と介護する人の双方を社会全体で支えていけるように、介護保険制度を充実させることが大切です。



袋井北公民館のはつらつ運動教室で運動する参加者

高齢者を対象に行った市の調査では、介護する側も受ける側も、約6割の人が在宅での介護を望んでいます。

市では、その環境を整えるため在宅介護サービスを充実するとともに、介護が必要にならないための予防事業も行っています。

また、「はいかいSOSネットワーク(本紙4.5ページで紹介)」や県下唯一の介護支援ボランティア制度など、地域で支え合うための事業の取り組みを進めています。

## ■ころばぬ先の杖。でも杖に頼らなくて良ければいいことなし

介護予防事業の一つとして、市では介護認定を受けていない65歳以上の人を対象に、筋力アップを目的とした「はつらつ運動教室」を開催しています。教室が始まった昨年度は、月1回の開催でしたが、体を動かすことをより習慣付けるため、今年度からは、月2回開催しています。

7月21日、袋井北公民館のはつらつ運動教室を取材しました。この日の参加者は12人。血圧測定、問診



の後、椅子に腰掛けての筋力アップ運動やストレッチ、頭の体操などを行います。問診は、よらず相談のようので、気軽に話ができる雰囲気でした。

会場は、始終笑いに包まれ、参加した皆さんは、講師の「自分の体は自分で動かす、自分が思うように動かなきゃね」という声掛けに、うなずきながら体を動かしていました。

### ☆取材を終えて

単なる運動だけの場ではなく、コミュニケーションの場でもあるなと思いました。

はつらつと自分らしく生きることに意識を向けるきっかけとなりました。

## 「はつらつ運動教室」の皆さんの参加のきっかけと感想

回覧板や社協だよりを見たのがきっかけでした。テレビばかり見ているより健康にいいですよ。

体を動かすことを意識するようになりました。

近所の人に誘われて一緒に参加してみました。教室は楽しくて笑いっぱなしです。

外へ出掛けるのに筋肉をつけたり、友達をつくりたいです。

健康相談の時に勧められて始めました。できなくてもいいよって言うってくれるから、気軽に参加できます。

65歳で退職したのをきっかけに参加しました。動きについていくのにどきまざるのもまた一層楽しさを増します。

### 市民編集員のひとこと



市役所市民ロビー南側のグリーンカーテン。  
こんなに生きましたよ!

こせきゆうこ たにぐちふみえ  
小関裕子、谷口史恵

☆ミニミニズ 市内に小学校はいくつあるの? ①15校 ②12校 ③21校 答えは26ページ下

## 介護保険のしくみ

### 被保険者

- ◇保険料を納めます。 ◇要介護認定を受けて、サービスを利用します。
- ◇サービスを利用したときには、費用の1割を負担します。

65歳以上の方  
(第1号被保険者)

サービスを利用できるのは、介護が必要と認定された方

40歳~64歳の方  
(第2号被保険者)

サービスを利用できるのは特定疾病(\*)が原因となって介護が必要であると認定された方

※特定疾病…がんや脳血管疾患をはじめ、全部で16種の疾病が該当します。詳しくは、主治医または、いきいき長寿課介護保険係(☎44-3152)にお問い合わせください。

### 袋井市(保険者)

- ◇介護保険制度を運営し、介護サービスを整備します。
- ◇保険料を徴収し、保険証を交付します。
- ◇要介護認定を行います。

### サービス事業者

- ◇指定を受けた民間企業、NPO法人、社会福祉法人、医療法人などが、在宅サービスや施設サービス、地域密着型サービスなどを提供します。

## 介護を受ける方、する方へ

### 介護マークの配布

- ◇介護認定を受けている方などの介護をしている方が、介護中だと分かるように身に付けるカードです。
- ◇市役所や支所、市社会福祉協議会、地域包括支援センターで無料配布しています。

☎いきいき長寿課  
長寿福祉係  
☎44-3121



### 通院や外出支援サービス

- ◇ふくろいファミリーサポートセンターでは、車いす対応車両で、歩行が困難な高齢者の通院助助や外出支援をサポートしています(有料です)。
- ◇まずは、お問い合わせください。

☎ファミリーサポートセンター介護部門  
☎44-3149(第2・4水曜日は休み)



## 地域包括支援センター

- ◇袋井市には、4か所の地域包括支援センターがあります。
- ◇主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者に関する総合的な支援をしています。
- ◇介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療など、高齢の方に関する色々な相談ができます。



名称	担当地区	電話番号
袋井北部 地域包括支援センター	今井・三川・山梨・宇刈 袋井東二(村松)	特別養護老人ホーム明和苑内 ☎48-5335
袋井中部 地域包括支援センター	袋井・川井・袋井西・方丈 袋井北・袋井北四町・袋井東一	特別養護老人ホーム萬松の里内 ☎49-5022
袋井南部 地域包括支援センター	駅前・高尾・高南・豊沢 愛野・田原	袋井市総合センター内(2階) ☎42-7939
浅羽 地域包括支援センター	笠原・浅羽北・浅羽西 浅羽東・浅羽南	浅羽デイサービスセンター内 ☎23-0780