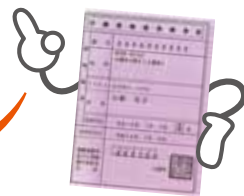


今さらながらここが知りたい！

# 「介護保険」のキ・ホ・ン



急速に高齢化が進む私たちの社会では、寝たきりや認知症などにより介護を必要とする人が増え続けています。「介護保険」は、このような状況で、社会全体で介護を支えることを目的として始まりまし。今年で制度開始から20年を迎える介護保険ですが、しくみや利用方法を実はよく知らないという人も多いのではないのでしょうか。あらためて介護保険についておさらいしてみましょう。

問合せ先 介護保険課介護保険係 ☎72-2111

## 介護保険制度のしくみ

介護保険は、介護が必要な人を社会全体で支えるしくみ。「保険」の名前のとおり、みんなで保険料を負担し、必要な人に介護を受けるための費用の一部を給付する制度です。

介護保険を利用すると、本来かかる費用のうち1割の自己負担(前年度の所得によっては2割または3割)で、介護サービスを受けることができます。この制度は、全国の地方公共団体によって運営されています。

## 介護保険の加入者と利用者

日本に住むすべての人は、40歳になると介護保険に加入し、介護保険料を納めます。加入者のうち、65歳以上の人を第1号被保険者、40歳～64歳の人を第2号被保険者といいます。

介護サービスを希望する被保険者は、申請を行い、介護や支援が必要であるという認定(要介護認定)を受けることで、給付を受けることができます。

ただし、第2号被保険者の場合は、その要介護・要支援状態が、脳血管疾患や関節リウマチなどの特定疾病によるものであるなどの条件があります。

## 介護保険の財源と保険料

介護保険制度の財源は、被保険者が納める介護保険料と国・県・市区町村が負担する公費(税金)でまかなわれています。

第1号被保険者の保険料は、介護保険を運営する地方公共団体が、サービスの実施に必要な費用から算出した基準額をもとに、所得や世帯状況に応じて12段階に分けて決定します。

第2号被保険者の保険料は、勤め先の健康保険や国民健康保険など、その人が加入中の公的医療保険ごとに定められた計算方法で決まります。

## ▼介護サービスを利用するまでの簡単な流れ

### ①まずは相談！

「介護が必要かも」「今後の生活が不安」そう思ったら介護保険課または地域包括支援センターにご相談ください。



### ②要介護認定を受ける

要介護認定の申請を行った後、心身の状態を調べ、要介護度を判定します。判定結果は申請から原則30日以内に決定します。

相談の結果、要介護認定の申請をしない場合でも、介護予防や生活支援のためのサービスをご紹介します。



### ③利用するサービスを決定

ケアマネジャーと相談し、要介護度に応じたサービスの中から、実際に利用するサービスを決めます。

## ▼介護保険の財源の内訳概要(平成30年度～令和2年度)

65歳以上の保険料	40歳～64歳の保険料	国・県・市区町村からの公費(税金)
23%	27%	50%

介護サービスの利用が増えると介護保険料もアップ  
民間の保険の保険料が、保険金の支払い状況に応じて見直されるように、介護保険料も介護サービスの利用状況により見直しを行います。

65歳になり、介護保険被保険者証が送られてきました。何か手続きする必要があるのでしょいか？

介護保険被保険者証は、被保険者が65歳になる月の月末に郵送しています。要介護認定の申請を行うときや、介護保険のサービスを利用するときや、必要になります。すぐにその予定がない場合は、大切に保管しておいてください。

被保険者証をもらったなら、とりあえず要介護認定を受けておいた方がいいのですか？

介護保険で利用できるサービスは、そのときの心身の状態によって決まります。現在介護を受ける必要がないのであれば、要介護認定を受ける必要はありません。申請は、実際に介護が必要になったときに行ってください。（申請から認定結果が出て、サービスが利用できるようになるまでには30日程度かかります。ご注意ください）



### 介護の窓口によく寄せられる疑問にお答えします



軽度の認知症と診断されました。今はまだ介護を受ける必要はないのですが、今後が不安です。

生活するうえで問題があれば、かかりつけ医にご相談ください。早期であれば、生活スタイルを見直すことで症状が落ちつく可能性もあります。また、介護予防や困りごとなど総合的な相談窓口として「地域包括支援センター」があります。必要に応じてご相談ください。

※現在市役所北別館1階に設置している地域包括支援センターを4月から市内3か所に新設します。詳しくは、5ページをご覧ください。

小都市の介護保険料は他の市町村と比べて高いと聞きました。本当ですか？

小都市が決める65歳以上の人の保険料の基準額は、現在5,010円。実は県内で2番目に低い額です。

ただし、市の高齢者数・介護サービス費用は増え続けており、この状況が続けば、保険料を値上げせざるを得なくなるかもしれません。（40歳から64歳までの人の保険料は、その人が加入中の公的医療保険者が決めています）

### ▶ 介護が必要になる前に フレイルを予防しよう

介護保険の知識と同じくらい大切なのが、介護を必要としない体づくり。多くの高齢者は、筋力や心身の機能が低下した「フレイル(虚弱)状態」を経て、要介護状態になると考えられています。フレイル状態を予防するために、日頃から以下のことに気を付けましょう。

#### フレイル状態を防ぐ「3つの柱」

**1 栄養(バランスの良い食生活)**  
食事はバランスよく！塩分を控え、品目を多くとりましょう



**2 運動(体操・スポーツ)**  
歩いたり、体を動かしたりする機会を増やしましょう



**3 社会参加(趣味・交流など)**  
外出を心がけ、趣味や興味を通じて多くの人と交流しましょう

