

元気なうちから介護予防を

**団**塊の世代の多くが75歳になる2025年。さらにその次の世代が65歳を超え、高齢者人口の増加がピークとなる2040年。高齢者への社会保障費の急激な増加が見込まれるとともに、多くの方々に介護が必要となる時代が訪れます。そのような中、自ら介護が必要な状態にならないために心身の衰えを予防し、回復しようとする介護予防という取り組みがあります。「元気だから介護予防なんて関係ない」と思われる方も、いつまでも健康に自分らしく過ごすためには、元気なときから予防することが大切です。



過ごすためには、元気なときから予防することが大切です。年齢を重ねてからは身体を動かすことが億劫になり、家に閉じこもりがちになります。特に新型コロナウイルスの影響で外出しづらくなった今、「フレイル」と呼ばれる年齢に伴う虚弱や認知症の増加が引き起こされやすくなっています。

感染症対策をしながら実施中 /

介護予防教室



**会場** 保健福祉センターけやき  
**問い合わせ** 健康福祉課介護高齢福祉係  
**TEL** 391-1125 **FAX** 394-3423

専門職の指導の下、体操や口腔ケア、調理実習、フレイル予防などに取り組んでいます。屋内だけでなく、屋外での活動も行います。

みんなの運動サロン



**会場** 各地区コミュニティセンター  
**問い合わせ** 社会福祉協議会  
**TEL** 394-1294 **FAX** 394-3422

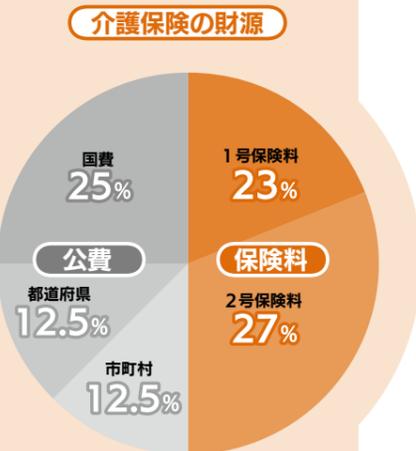
各地区で介護予防運動ボランティア「お元気サポーター」がセラバンドなどを用いてストレッチや簡単な運動指導を行います。

外出しづらい状況が続きますが、「外に出る」だけで頭と身体が活性化され、介護予防にも繋がります。近所へ散歩に出かけたり、かかりつけ医に定期通院したり、買い物に出かけたりと目的は何でも構いません。加えて、「社会参加」や「地域

参加」といった友人や地域の方々と習い事やボランティア活動などを介して交流することで外部からの刺激がさらに大きくなり、身体活動や認知活動のさらなる増加が見込めます。頭と身体を積極的に動かして介護予防に取り組んでみましょう！

令和3年度 介護保険料のおしらせ

介護保険制度の費用は国等からの公費のほか、第1号被保険者（65歳以上の方）と第2号被保険者（40歳から64歳までの方）の支払う保険料によって賄われています。第1号被保険者の保険料は、市区町村が3年ごとに「基準額」を定め、本人課税年金収入額や合計所得金額<sup>\*</sup>に応じて1～10段階の区分に分けられています。また、第2号被保険者は医療保険料に介護保険分を合わせて保険料を支払うこととなります。介護保険料の基準額は介護保険サービスに必要な額、被保険者数を基に算出しており、今回基準額の変更はありません。



令和3年度 ▶ 令和5年度  
介護保険料基準月額  
**5,740円**  
第1号被保険者  
介護保険料基準月額

**第1号被保険者** 65歳以上の方  
**第2号被保険者** 40歳から64歳までの方

<sup>\*</sup>収入金額から扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額のこと。第1～5段階の方は公的年金等の雑所得を控除した金額を用い、合計所得金額に給与所得が含まれる場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。第6段階以上の合計所得金額に給与所得または公的年金等の雑所得が含まれる場合は、その合計額から10万円を控除した金額を用います。

所得区分	対象者	基準額に対する割合	年間保険料額
第1段階	・生活保護受給者、または世帯全員が住民税非課税 ・老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税 ・本人課税年金収入額 + 合計所得金額 = 80万円以下	基準額 × 0.30	20,664円
第2段階	・世帯全員が住民税非課税 ・本人課税年金収入額 + 合計所得金額 = 80万円超 120万円以下	基準額 × 0.50	34,440円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税 ・本人課税年金収入額 + 合計所得金額 = 120万円超	基準額 × 0.70	48,216円
第4段階	・世帯の中に住民税課税者はいないが、本人は住民税非課税 ・本人課税年金収入額 + 合計所得金額 = 80万円以下	基準額 × 0.875	60,270円
第5段階【基準額】	・世帯の中には住民税課税者はいないが、本人は住民税非課税 ・本人課税年金収入額 + 合計所得金額 = 80万円超	基準額 × 1.0	68,880円
第6段階	・本人が住民税課税 ・合計所得金額が120万円未満	基準額 × 1.125	77,490円
第7段階	・本人が住民税課税 ・合計所得金額が120万円以上 210万円未満	基準額 × 1.25	86,100円
第8段階	・本人が住民税課税 ・合計所得金額が210万円以上 320万円未満	基準額 × 1.50	103,320円
第9段階	・本人が住民税課税 ・合計所得金額が320万円以上 620万円未満	基準額 × 1.70	117,096円
第10段階	・本人が住民税課税 ・合計所得金額が620万円以上の方	基準額 × 1.90	130,872円

**問い合わせ**【制度について】 健康福祉課介護高齢福祉係 **TEL** 391-1125 **FAX** 394-3423  
**問い合わせ**【保険料について】 住民課税年金係 **TEL** 391-1121 **FAX** 394-3423

PREVENTION

INTERVIEW

三重北医療センター 菟野厚生病院 地域包括ケア病棟 看護師長 位田美穂さん



地域包括ケア病棟は、生活の延長線にあるので入院という感覚なくご利用いただけると思います。理学療法士によるリハビリを毎日行っていますので、利用後の日常生活も楽になるかもしれません。部屋に空きがあれば緊急時も随時対応するのでご利用ください。

菟野厚生病院の地域包括ケア病棟は、病状が落ち着いている方や福祉施設に入所準備中の方、介護者の休息が必要な方などが利用できます。まずはかかりつけ医やケアマネジャーにご相談の上、ご利用ください。

**問い合わせ** 三重北医療センター 菟野厚生病院 地域連携室 **TEL** 393-1544 **FAX** 393-5650

RESPIRE

選択肢としてのレスパイト入院

時には介護者の休息も必要

**介護** 介護予防に努める一方で、家族に介護が必要になったとき、支える方にも多くの負担がかかることも事実です。介護のために「旅行に行けない」「常に気が休まらない」といった悩みを抱えることで介護ができなくなる方もいます。そのような方への一つの選択肢となるのがレスパイト入院です。レスパイトには「ひと休み、息抜き」といった意味があります。レスパイト入院を活用することで適度に介護から離れることができ、介護者の休息や病氣、入院、出産、冠婚葬祭、旅行などで一時的に介護が困難になる場合にも利用することができます。介護を支える方の一つの選択肢として、レスパイト入院の利用を時には検討してみてください。

三重北医療センター 菟野厚生病院 地域包括ケア病棟

**DATA**  
**利用可能日数** 1泊2日～60日間  
**利用可能床数** 42床（うち個室11室）  
**リハビリスタッフ数** 約35人

※ご利用には健康保険が適用されます。



▲リハビリの様子



▲地域包括ケア病棟の個室

