

# 健康・生きがい

## づくり通信 第4号



介護保険の  
特集です



本市では、「健康で生きがいをもって暮らすことができる都市・川口」の実現を目指して、市民の皆さまの意識や関心をより一層高めるため、本誌を発行しております。

**川口市／川口市健康・生きがいづくり推進協議会**

# 新しい介護保険制度【介護から介護予防への転換】

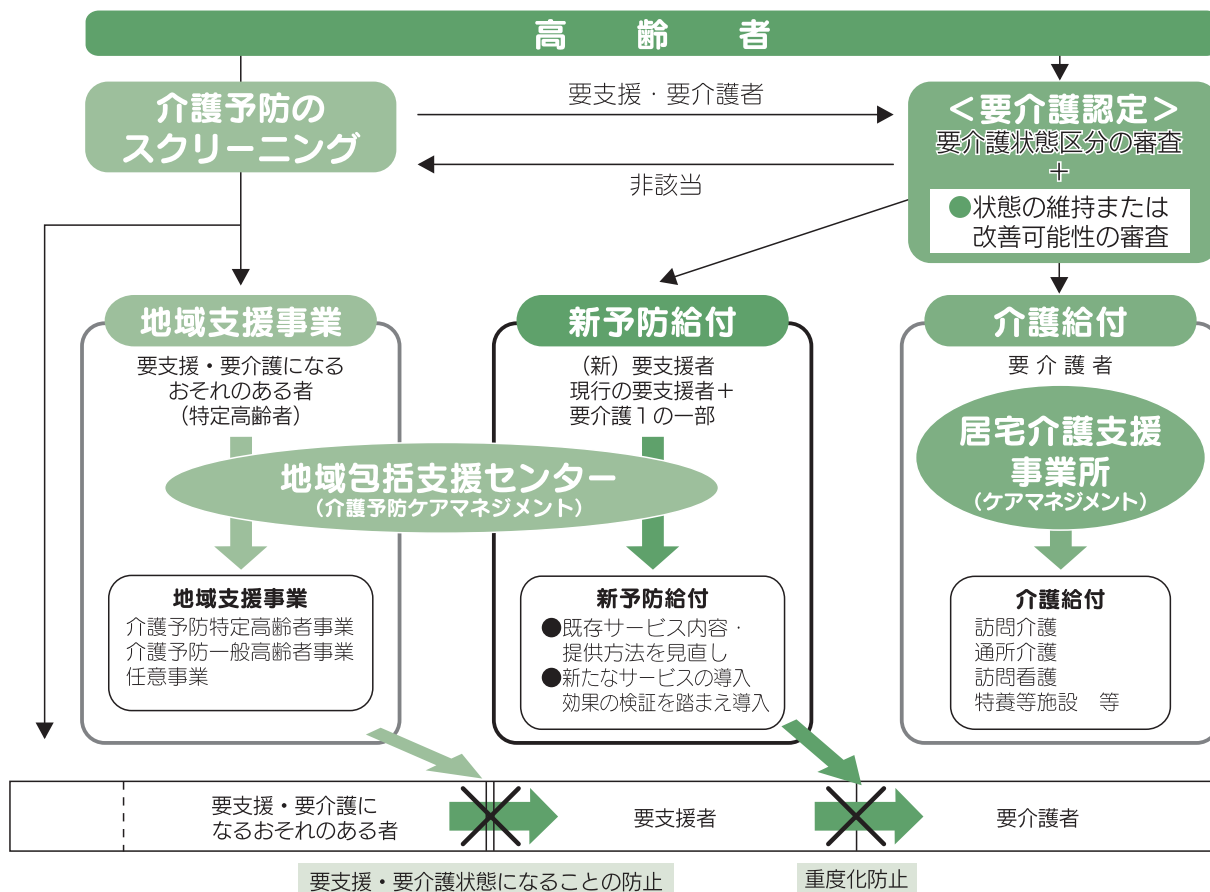
介護保険制度は、介護を社会全体で支えあう制度として平成12年4月にスタートし、在宅サービスを中心に急速に拡大するなど、介護保険制度は、老後の安心を支える仕組みとして定着してきました。

今後、2015年には「ベビーブーム世代」が高齢化に達し、2025年には、さらに後期高齢期を迎え、高齢化はピークに達するといわれており、これまでのように「できないこと」を補うサービスを提供する制度のままでは、保険料の大幅な上昇が見込まれ、また、認知症や一人暮らしの高齢者の方も増加すると見込まれます。

このような背景を踏まえ、平成18年4月に介護保険制度が改正されました。今回の改正では、特に軽度者（要支援、要介護1）が大幅に増加し、認定者の半数を占めていることから、軽度者の方の状態像を踏まえ、できる限り要支援、要介護状態にならない、あるいは重度化しないよう「介護予防」を重視したシステムの確立を目指しています。

## 介護予防重視型システムへの転換

新たに設置する地域包括支援センターを中心に位置づけ、高齢者の生活機能に合わせた介護予防の推進、介護給付を実施します。



# 制度改正のポイント

## ●これまでの介護保険●

「できないこと」を補うサービス  
家事代行的な訪問介護や、  
安易な福祉用具の利用など

## ●新しい介護保険●

「できること」を引き出すサービス  
その人の意欲や能力を引き出す  
目標指向型のサービス提供

### ①介護を「予防」するサービス

介護を必要とする度合いが軽度の人に対して状態の改善に向けた介護予防サービスを提供します。

また、要介護状態にならないための介護予防事業を行います。

- 介護予防サービスの実施
- 川口市独自の介護予防事業（地域支援事業）の実施 など

### ②住みなれた地域での自立支援

地域包括支援センターが、高齢者の生活を総合的に支援します。

また、住みなれた地域での生活を支えるため、新たに創設された地域密着型サービスにより、在宅支援の強化を図ります。

- 地域包括支援センター
- 地域密着型サービス など

### ③サービスの質の確保・向上

すべてのサービスが公平・公正に行われるように、介護サービス事業者の情報の公表や規制、ケアマネジメントの見直しが行われます。

- 介護サービス事業者情報の公表
- サービス事業者の指定、更新制を導入
- ケアマネジャーの資格に更新制を導入など

### ④保険料や制度運営の見直し

保険料の細分化を図り、低所得の人にきめ細かく配慮した新しい段階を設定。また、要介護認定事務の見直しや保険者の権限を強化し、制度運営の安定化を図ります。

- 保険料段階の変更
- 特別徴収の対象となる年金範囲の拡大
- 要介護状態区分の変更 など

# 介護予防事業(介護予防教室)・地域支援事業

いつまでも元気で、生きがいを持ち、生き生きと生活していくためには、生活習慣病の予防や治療だけではなく、生活機能の低下予防・維持・向上が不可欠です。生活機能の低下は、病気ということではありませんが、年齢とともに心身の機能が衰えて、日常生活に支障のあるような状態をいいます。

この生活機能の維持・向上を図り、要介護状態にならないようにと、要介護状態に陥る危険の高いと思われる高齢者の方を対象に「介護予防教室」を行っています。

## 介護予防教室とは...

介護予防教室は、65歳以上の方で「生活機能の低下」が心配な方を対象に、生活機能の維持・向上を図るために市内の公民館やスポーツセンターなどの施設で実施している教室です。

健康運動教室・・・毎週1回 3ヵ月間 全12回椅子に座ってゴムバンドを使ったり、ストレッチを行ったりして体を動かします。

健康栄養教室・・・毎月1回 6ヵ月間 全7回(最初の月は2回)食生活についてのお話や個別相談を行います。

お口の健康教室・・・毎月2回 3ヵ月間 全6回口の中を「清潔」に保ち、「食べる」「飲み込む」「話す」ためのお話や個別相談を行います。

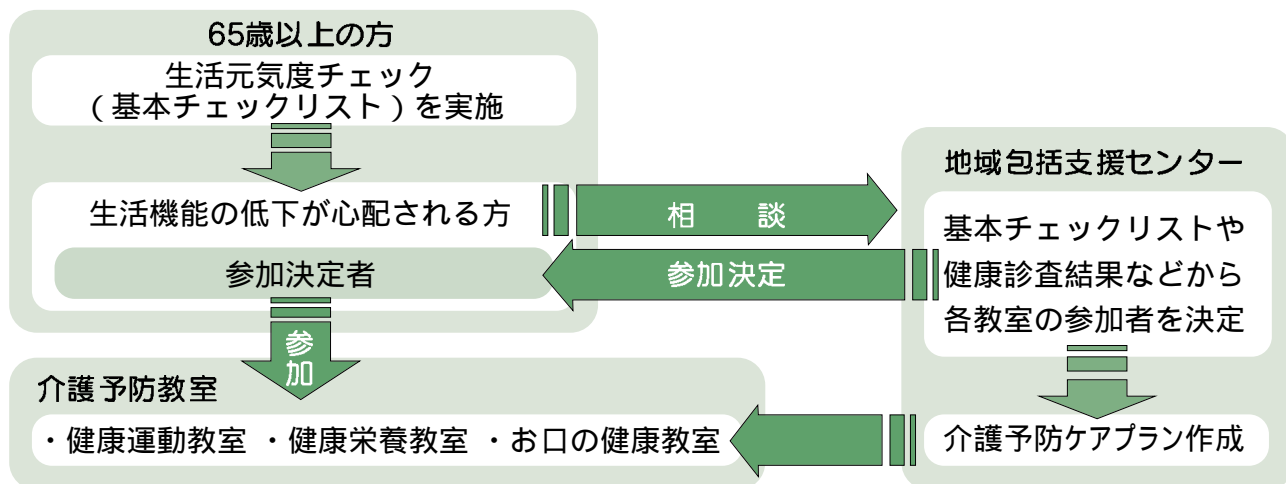


## 介護予防教室に参加するには...

介護予防教室は、65歳以上の方で「基本チェックリスト」や健康診査などの結果を用いて、生活機能の低下が心配な方を把握し、「地域包括支援センター」が本人の意向や生活環境等を踏まえ、介護予防ケアプランを作成し、各教室の参加者を決めます。

「生活元気度チェック(基本チェックリスト)」で生活機能の低下が心配される方は、地域包括支援センターにご相談ください。

### ○介護予防教室参加の流れ



# 介護予防のための生活元気度チェック (基本チェックリスト)

(現在の自分に近いほうに付けてください。)

		回答 (いずれかに○)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. は い	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. は い	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. は い	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. は い	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. は い	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. は い	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何にもつかまらずに立ち上がっていますか	0. は い	1. いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0. は い	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	0. は い	1. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. は い	0. いいえ
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. は い	0. いいえ
12	身長            cm・体重            kg (BMI =            )(注)	1. 18.5未満	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. は い	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. は い	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. は い	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. は い	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. は い	0. いいえ
18	周りの人から『いつも同じ事を聞く』などの物忘れがあるとされますか	1. は い	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. は い	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. は い	0. いいえ

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

## 運動器、栄養、口腔機能の低下が心配される方

1に が付いた項目が

6~10の項目のうち3項目以上あるかた

または1~20の項目うち10項目以上あるかた ..... 健康運動教室

11~12の2項目の全てのかた ..... 健康栄養教室

13~15の項目のうち2項目以上あるかた ..... お口の健康教室

# 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の方が抱える介護、福祉、保健、医療や成年後見制度の活用、虐待の防止など、さまざまな問題について、保健師、社会福祉士、及び主任ケアマネジャー（介護支援専門員）がチームプレーでさまざまな面から総合的に支援を行います。

電話や窓口などでお気軽にご相談ください。



## 主な業務内容

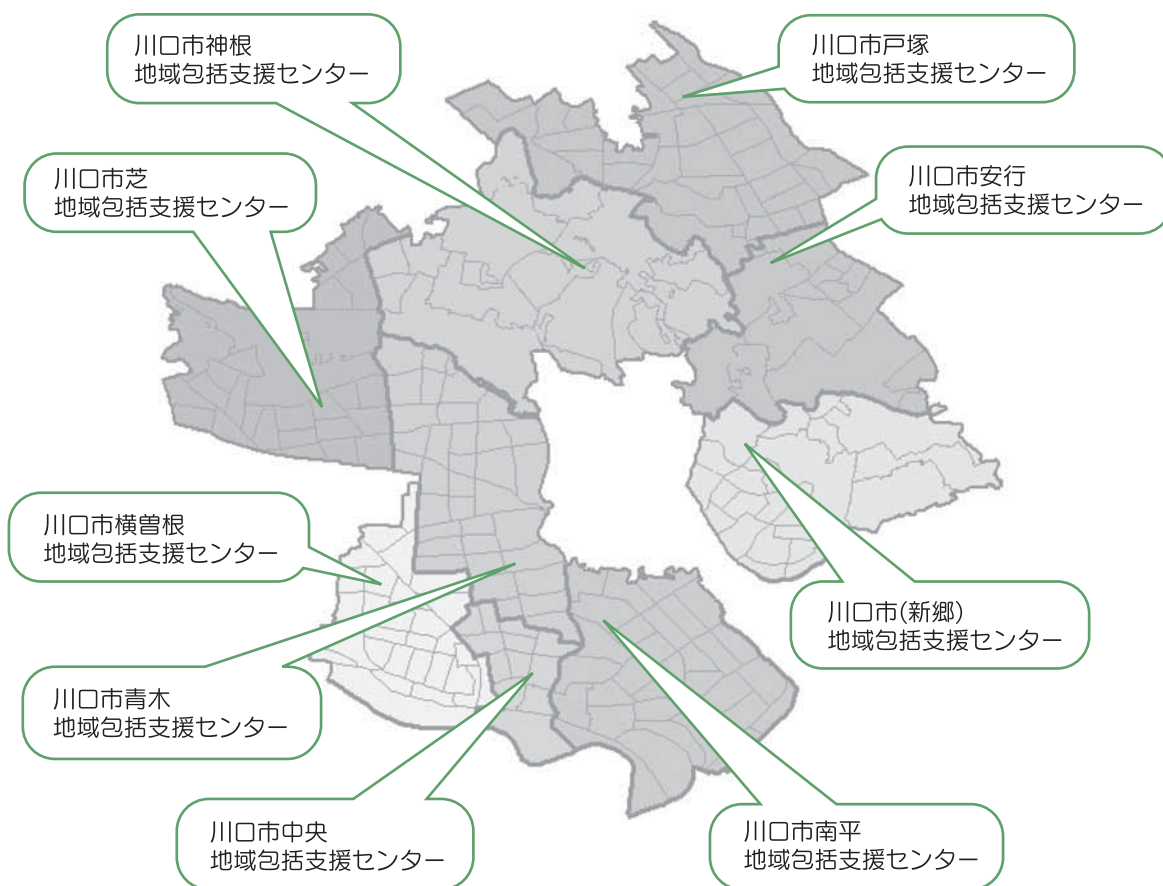
- ① **さまざまな相談に応じます ～ 総合相談・支援 ～**  
介護に関するもののほか、福祉や健康、医療など、心配ごとの相談に応じます。  
相談を受けた地域包括支援センターは、適切な機関等につなぎ、つないだ後も支援していきます。
- ② **自立して生活できるように支援します ～ 介護予防ケアマネジメント ～**  
元気な高齢者や、要支援・要介護になるおそれの高い人、要支援1・2と認定された人など、その人の状態に合わせた介護予防（介護予防教室、介護予防サービス）を支援します。
- ③ **高齢者の権利を守ります ～ 権利擁護 ～**  
認知症や知的障害などにより判断能力が十分でない人の人権や財産が守られるよう成年後見制度の活用や虐待の早期発見・防止など、高齢者の権利擁護の支援をします。
- ④ **さまざまな方面から地域全体を支援します**  
～ 包括的・継続的ケアマネジメント支援 ～  
地域のケアマネジャーを支援します。また、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らしができるように、介護・福祉・保健・医療など、地域のネットワークづくりを進め、高齢者の生活全体を支援します。

## ★ご利用日・ご利用時間帯は

月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時までです。

（土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休所です。）

これ以外の日時については、電話相談で対応しています。

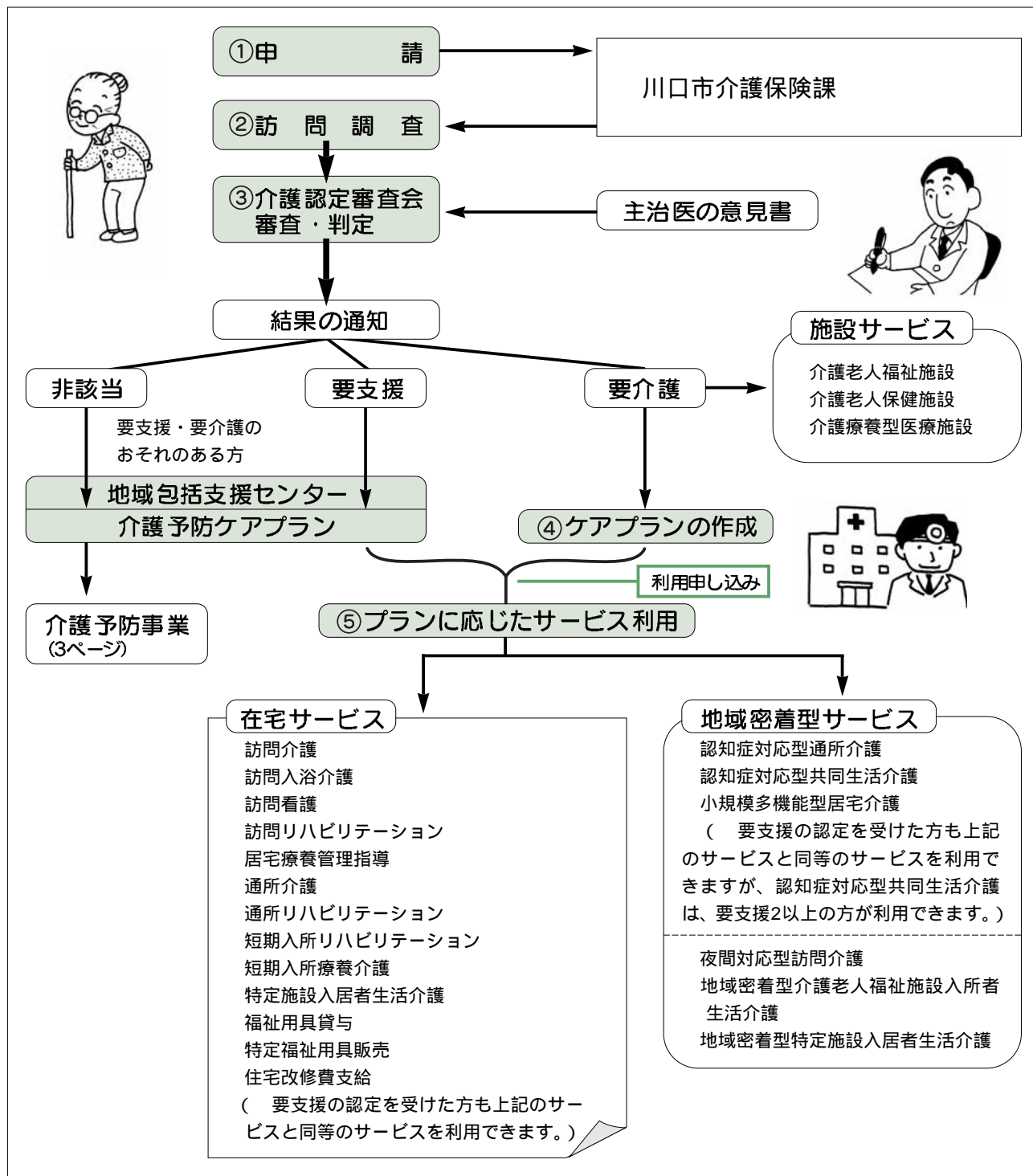


## 地域包括支援センター一覧

担当地区	名称・所在地・電話	設置主体及び経営主体
中央	川口市中央地域包括支援センター (川口市幸町1-5-17・TEL 258-1750)	(医)久幸会
横曽根	川口市横曽根地域包括支援センター (川口市西川口6-7-4・TEL 250-4311)	(株)やさしい手
青木	川口市青木地域包括支援センター (川口市青木3-3-1・TEL 252-1314)	(社福)川口市社会福祉協議会
南平	川口市南平地域包括支援センター (川口市末広2-15-19・TEL 225-5888)	(株)シルバーホクソン
新郷	川口市地域包括支援センター (川口市大字赤井1055・TEL 287-2225)	川口市
神根	川口市神根地域包括支援センター (川口市大字道合1421・TEL 297-2777)	(社福)川口市社会福祉事業団
芝	川口市芝地域包括支援センター (川口市芝中田2-31-8・TEL 267-2340)	(医)健仁会
安行	川口市安行地域包括支援センター (川口市大字安行籐八501・TEL 290-2300)	(株)シルバーホクソン
戸塚	川口市戸塚地域包括支援センター (川口市東川口1-5-40・TEL 291-0037)	(株)やさしい手

# 介護サービスの利用手続き

介護サービスを必要とする人がサービスを利用するためには、市に申請して「介護支援等が必要である」と認定されることが必要です。介護保険課の窓口で申請すると訪問調査や審査を経て、介護が必要な状態かどうか、またどのくらいの介護が必要であるかが決まります。サービスを利用するまでの手続きの流れは、次のようになっています。



事務局

川口市 健康増進部 保健衛生課

〒332 - 8601 川口市青木2 - 1 - 1 ☎ 048 - 258 - 1110 (代)