



いつまでも

自分らしく暮らしつつづけるために

介護保険制度の概要

制度の目的

近年、少子高齢化、核家族化が進み、家族だけで介護を行うことが難しい現実があり、要介護者を社会全体で支える仕組みとして介護保険制度がつけられました。

基本理念

1. 「自立支援」

対象者の身の回りの世話にとどまらず、自立に向けた支援を行う。

2. 「利用者本位」

その人に合ったサービスを選んで利用できる。

3. 「社会保険方式」

国民が納めた介護保険料で資金を賄っている。

対象者

① 65歳以上の人

②40歳以上で医療保険に入っていて、**特定の病気**のために介護が必要な人

鶴岡市の要介護認定率・介護保険料の現状

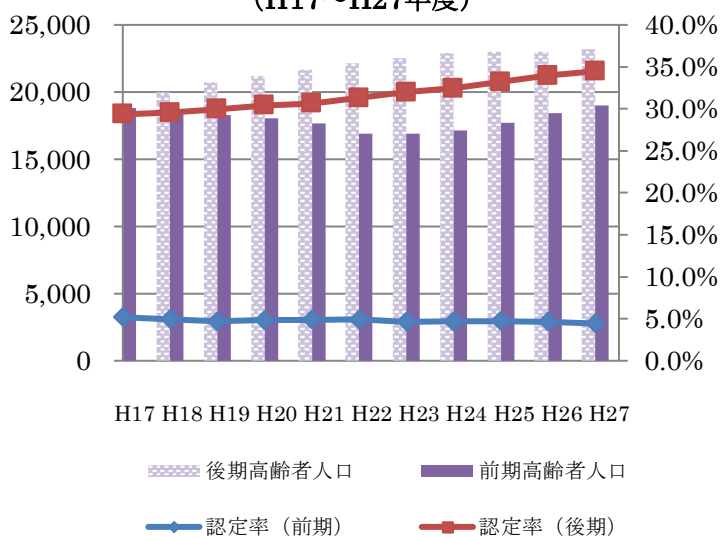
・高齢化率は32.2%(H28年3月)

今後更に増加する見込み。

・要介護認定者数は9,035人
要介護認定率は21%
(全国平均18.1%)

高齢者人口の増加と共にどんどん増えていっている。

鶴岡市高齢者人口および要介護認定率 (H17~H27年度)



平均寿命 83.7歳

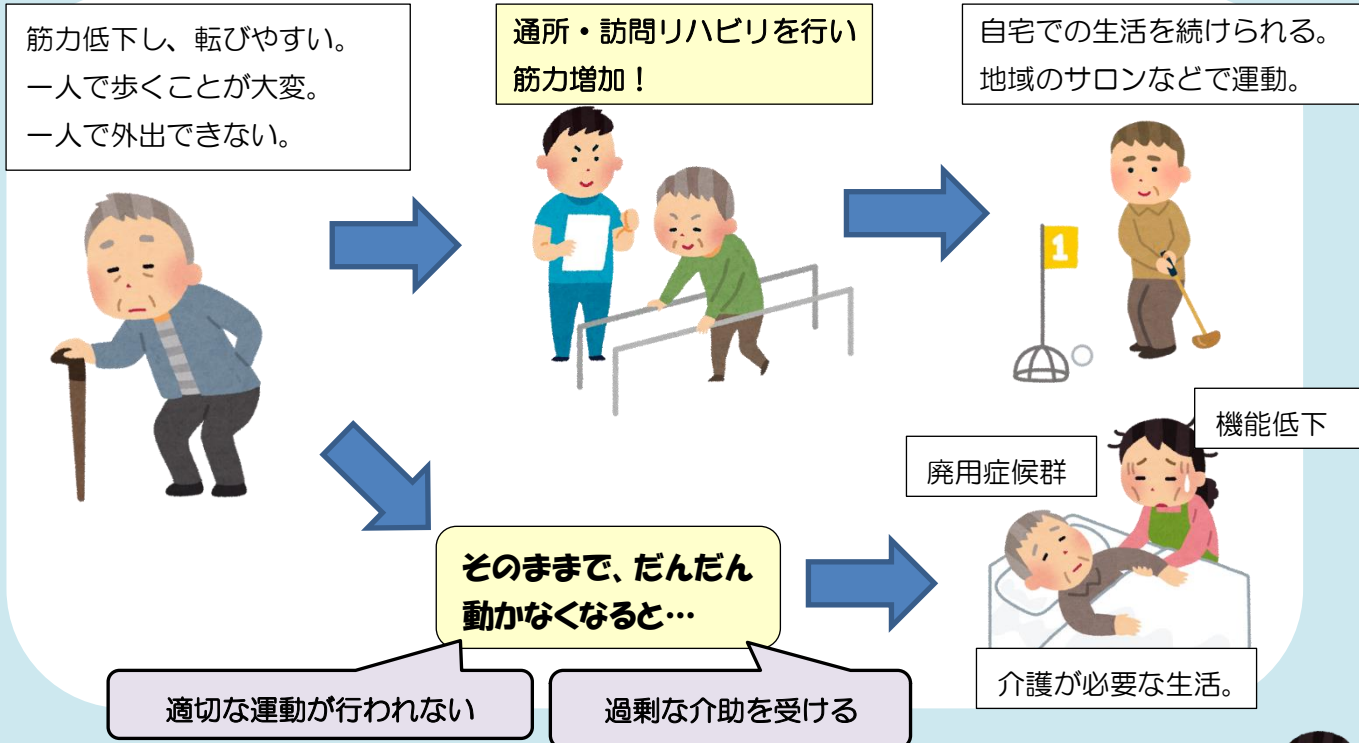
健康寿命 74.9歳

その差、8.8年

年齢に合わせて健康維持を!

= 医療や介護に頼らなければ生活できない期間

★介護保険サービスを利用して、住み慣れた地域で安心して自分らしく生活できるように。
介護保険サービスを元気になるために使いましょう！



★まだまだお元気な方も
体を動かす機会をつくって、体力維持・もっと元気に！

①毎日、できる範囲で身体を動かす

【例：10分散歩する。テレビを見ながら体操をする。歯磨きをしながらかかと上げ。家事をする。庭いじりをする。トレーニングセンターに行く。…などなど】

②地域の老人クラブやサロンに参加

③元気もりもり地域出前型講座（いきいき百歳体操）を活用。

・・・身近な地域に通いの場をつくり、継続支援するもの。

④地域でボランティア活動 …集まり、話すことで認知症予防。



元気で自分らしい生活

地域の支え合い

環境

通いの場

身体機能

なりたい自分

意欲

生活の楽しみ

3本柱！

ご相談・お問い合わせは
お住まいの地域の包括支援センター
または市役所長寿介護課まで。

長寿介護課(高齢者交流センター)

☎ **29-4180**

FAX **29-4181**