

まんがで楽しく
理解しよう！！



介護予防でちゃ～がんじゅう！ ～3つのチャチャチャで健康長寿～



恩納村役場福祉健康課高齢福祉係
介護保険担当：伊波・生活支援コーディネーター：大黒
お問い合わせ先 TEL 098-966-1207





かまど
おばあ

私が恩納村に来た頃は周りの人もみんな40代くらいで小さい子供もいたのに、それから30年…。子どもたちも独立しちゃって、残ったのは年を取った私たちだけだね…。



そうだな～。私の周りも同じで、若い世代の人が引越してくることは多少あるが、移住者や外国籍の人、観光客も増えて生活する環境も変わってきたなあ～。



じろう
おじい

人生100年時代

2018年の日本人の平均寿命は…

男性は **81.25** 歳

女性は **87.32** 歳

超高齢化社会に突入、少子化も進み
2025年には「団塊の世代」が

75歳を迎え後期高齢者となります





社会福祉士

お二人ともちょっと待ってください！
前回の介護保険改正でみなさんの身近なところでは
こんなところが変わりましたよ！！

- ① 特別養護老人ホームの入所条件が
原則要介護3以上キャンセル待ちも多く
- ② 一定以上の所得がある方は(平成30年8月～)
介護サービス利用料が**1割から2割へ3割負担**の方も
- ③ 介護度が軽い方(要支援1.2)のサービス基準は
国から市町村に移管となりました

→ 地域格差が生まれ、となり村では受けられるサービスが自分の村では
受けられないなんてことも…！！



上 — 恩納村高齢化率
 下 — 沖縄県高齢化率

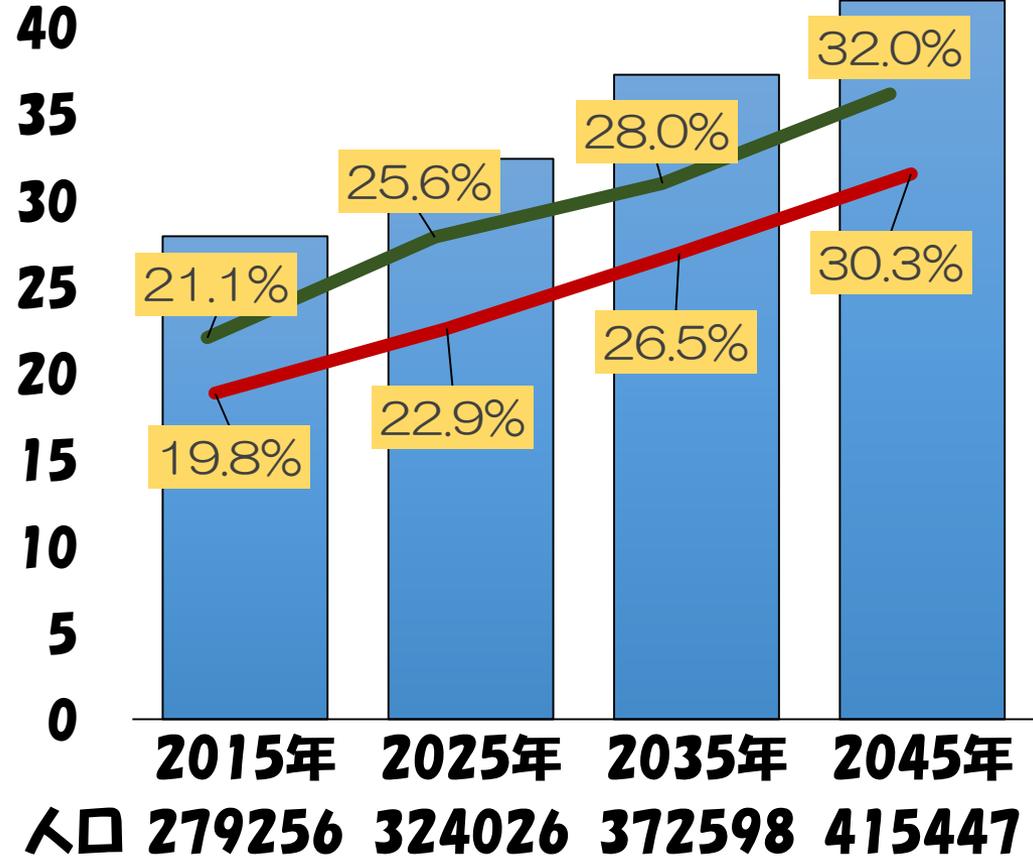


恩納村でも2045年には高齢化率が30%を超えて3人に1人が高齢者になるんだね～。私やあなたみたいな人が多いはずよ・・・。
 最近はデイサービスを利用する人やヘルパーに来てもらっている人が増えたわね。



テレビではよく見るけど、恩納村でもお年寄りはどんどん増えて、人口は減っていきんだな…
 他人事じゃなくなってきたな～。

45% 沖縄県の高齢者人口



沖縄県保険広域連合 介護保険料基準額

2015-17年度 2018-20年度 増額

	2015-17年度	2018-20年度	増額	
1ランク	南大東村・北大東村・南風原町・ 宜野座村・読谷村	5,649円	6,169円	520円
2ランク	北中城村・豊見城市・東村・北谷町・ 八重瀬町・伊江村・西原町	6,101円	6,519円	418円
★ 3ランク	恩納村 ・金武町・南城市・本部町 嘉手納町・渡嘉敷村・与那原町 国頭村・中城村・久米島町 伊平屋村・今帰仁村・渡名喜村 大宜見村・伊是名村・座間味村 粟国村	6,997円	7,564円	567円



介護保険に関係するお金も増加していく一方です…。皆さんが毎月支払う保険料も例外ではありません。

恩納村は一番高い3ランクです。
1ランクの市町村と比べると1カ月保険料の差が**1395円多く払う**ことになっているんですよ！負担は大きいですよね…



未来の介護保険料

(月額)

(月額)

平成27年～平成29年	
1ランク	5,649円
2ランク	6,101円
3ランク	6,997円

(月額)

平成30年～令和2年	
1ランク	6,169円
2ランク	6,519円
3ランク	7,564円

令和6年(予測値)

1ランク	8,072円
2ランク	9,027円
3ランク	10,691円

消費税 増税

介護保険料



年金も減っているし、それに加えて保険料のアップや増税となればこれから生活していくのが本当に大変になるな…。どうしたらいいんじゃ～



介護保険は3年に一度改正があります。このまま要介護者が増えると、介護サービス利用も増えるため、保険料は将来的に**上昇していく可能性**があります。令和6年には1万円を超える予想です。みなさんの生活にも影響が出てくるかもしれません…



平成30年度 介護保険給付費の比較

	恩納村	宜野座村	金武町	読谷村
人口	11,005人	6,074人	11,510人	41,350人
高齢者人口	2,567人	1,381人	2,964人	8,621人
高齢化率	23.3%	22.7%	25.8%	20.8%
要介護認定者数	500人	243人	550人	1,535人
認定率	19.5%	17.6%	18.6%	17.8%
総給付費	8億6763万8404円	4億255万944円	10億489万2460円	24億5098万121円
高齢者一人当たり給付費	33万7997円	29万1492円	33万9033円	28万4303円

ええ～っ！
私たちはどうすればいいんじゃ～！



ということは…
介護サービスを受けたくても受けられない
時代が来る！？！

介護保険給付費とは…
認定がおりた方が利用した
サービスの事業所に支払われる
費用のことです。
近隣の市町村と比べても恩納
村の給付費は高いことがわか
ります



みなさんの子や孫やひ孫の世代が背負う課題…



2025年問題

わしの時代でも大変なのに
子や孫やひ孫の世代に負担は
かけたくない！！



一日でも長く健康長寿で、
介護予防して住み慣れた
地域で楽しく豊かに暮らす
ことが大事じゃ！

日本の人口は
5人にひとりが75歳以上
3人にひとりが65歳以上



できるだけ介護されないで





要介護になる理由を知っていますか？

「認知症」「脳卒中」

「フレイル(高齢による衰弱)」

「骨折・転倒」

予防手段として
健診・生活改善

食事

運動

ドミノ倒しにならないように！



運動は、スポーツグループに参加して
行った方が要介護状態になりにくい！

身体活動・文化活動・ボランティア
活動等複数の活動を実施している
者に比べ、活動をしていない者の
方がフレイルリスクが高い！



社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入り口であり、
社会的な活動をしていると、
フレイルのリスクが低い
とのデータがあります



運動をしていてスポーツグループに参加する者を基準としたところ、運動していても
スポーツグループに参加していない者は、1.29倍要介護状態になりやすかった10

健康長寿の秘訣は…

「人とのつながり」
が加わると
さらに**効果アップ!!**



食事

運動

社会参加

元気で長生きな人に共通する生活習慣、決め手は…



「きょういく」と

「きょうよう」です！

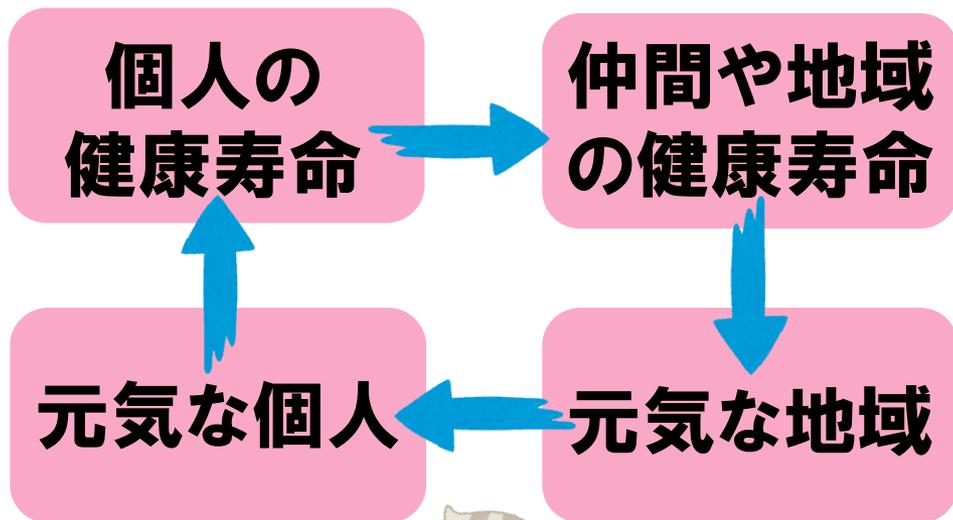
今日行く
ところがある



今日用事
がある



これから目指したい地域のありようは…



村内では一般予防介護事業として

- 各15字での「がんじゅう大学」
- 「アクティブシニア教室」
- 脳リズ教室
- 認知症サポーター養成講座
- シニアクラブ(寝たきり介護予防)
- ゆうなカフェ
- ゆんたく処ゆうな(ミニデイ)

等様々な活動を行っています！



今日からあなたも生き生きシニア！

村民みんなで
ちゃ〜がんじゅう
目指していきましょう

チャンス
Chance

挑戦
Challenge

変化
Change