

～ 八重瀬町支え愛 ～

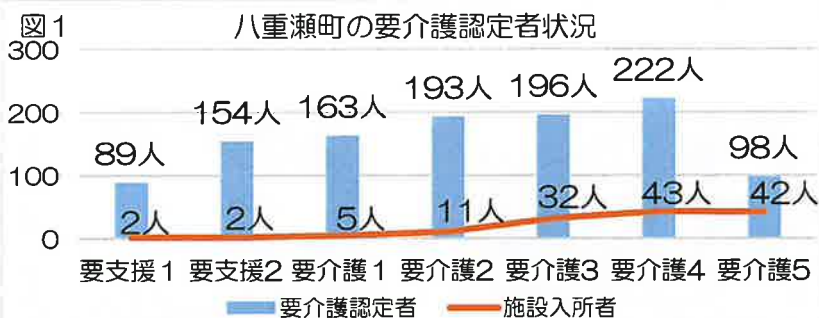
令和3年7月31日（発行）

第2号

# いちゃゆんタイムス

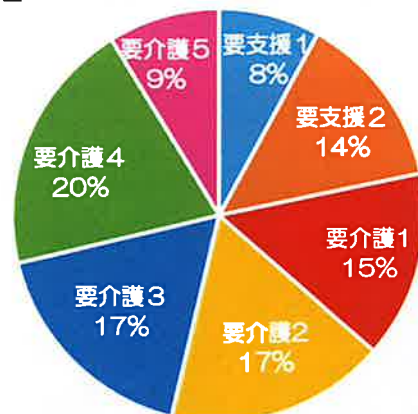
## 介護保険料の高騰を防げる！？八重瀬町の介護保険料・介護状況について(R3年4月現在)

年金を受け取っている皆さんは、「年々年金の受取金額が減っている」と感じたことはないでしょうか？その原因の1つは年金から介護保険料が支払われているからです。そして、介護保険料は3年に1回見直しが行われ、住んでいる市町村によって支払うべき保険料が決まります。沖縄県の高齢化率は約22%(令和元年度)と全国的に見て低い方になりますが、保険料は全国でも高く、トップレベル。今後も高齢者人口の増加、それに伴いサービスを利用する方の増加によって保険料は上がる一方という推測が出ています。沖縄県の介護保険サービスの利用状況は、デイサービスやデイケア、ヘルパーサービスの利用が多く、要支援や要介護認定を受けるとサービスを利用するため地域ミニデイや地域活動等には参加しなくなり、地域との交流が途絶えてしまうという方も多くいました。また、図1では介護度が重くなることに施設に入所する方が増え、住み慣れた自宅や地域での生活も厳しくなる傾向にあります。図2では要介護3以上の方が要介護者の約半数を占めており、ここが増えていくと、ますます保険料も上がり、地域との繋がりが希薄になるだけでなく、個人の負担も大きくなるといえます。



※図1の施設入所者は特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホームなどの入所者です。有料老人ホームは含まれません。有料老人ホーム入居者は在宅に該当します。

図2 八重瀬町の要介護認定者割合



しかし、図3を見ると介護保険料第8期は第7期より207円下がっています。その要因として、要支援者も含めた介護予防を実施することで一般高齢者や要支援の方も一緒に参加できる地域作りができてきていること(例：ミニデイや運動サークル、ゆんたく会など住民主体の支え合い活動の充実)があげられます。地域では介護予防の目的を持った取り組みが実施され高齢者を受け入れる体制づくりが始まっています。つまり、二人ひとりが介護予防に取り組み、要介護状態にならないようにすることが保険料の上昇を抑えることに繋がると期待できます。「住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続ける」ためには介護予防と支え合いの仕組みづくりが必要です。生活支援体制整備事業では高齢者一人ひとりができることを大事に、お互いに支え合える地域づくりを推進するため、介護予防や支え合い活動(お宝)の紹介もしていきます。

図3 八重瀬町の介護保険料(基準月額)の推移



# 地域のお宝(介護予防・支え合い活動の取り組み)紹介

コロナ禍だからこそ「つながり」の必要性が見えてきました。地域に出向くと、感染予防をしながらつながりを持つアイデアがたくさんありました。普段のつながりを大切にしている地域のみなさんを地域のお宝としてご紹介します。

## 《県営長毛団地のお宝紹介》

### ゆっくりあるこう会

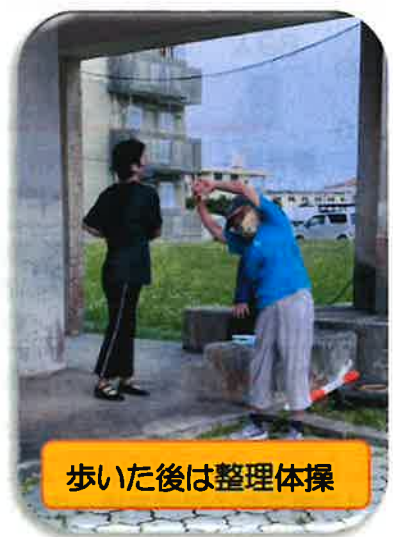
- 活動日：毎週 月・水・金(雨天中止)
- 活動時間：夜7時～7時15分程度
- 活動場所：県営長毛団地の敷地内(集会所前に集合)
- 活動内容：ウォーキング



ゆっくりあるこう会は令和3年5月から始まった活動です。もともと県営長毛団地ミニデイの活動は住民主体に切り替えた時期から完全住民主体で活動を行ってきた経緯もあり、社協のミニデイ担当が来るのは久しぶり。きっかけは支え合い委員会(協議体)でミニデイ職員から介護予防のために「朝の体操」か「夕方の歩け歩け」どちらか取り組めないですか？という声かけからでした。「夕方の歩け歩けであれば取り組めそう」ということで声上がり、「ゆっくりあるこう会」を始めることになりました。

参加者からは「普段から外出もほとんどなく、歩くことがないため、短い時間ではあるがみんなで話をしながら歩けるのは楽しいし、無理なくゆっくり歩くことができるため左ひざの痛みも良くなってきている。今後も続けていきたい。」という声も伺うことが出来ました。

集会所をしゅっぱーっ！！



神谷トミさん(87)

率先して先頭を歩くよー！  
みんなとつながりを持てる  
ことが楽しいね。

歩いた後は整理体操

## 地域のお宝(支え合い・介護予防の取り組み)情報を募集しています！！

皆さんの暮らしの中にも、お宝(支え合い・介護予防の取り組み)はありませんか？「いつも2、3人で集まってゆんたくしているよ」「地域の子供達と高齢者がラジオ体操をしているよ」など、普段の何気ない暮らしの中こそ、素敵なお宝が隠れています。皆さんの身近にあるお宝情報がございましたらぜひ、八重瀬町社会福祉協議会まで情報をお寄せ下さい。

お問合せ先

八重瀬町社会福祉協議会 生活支援体制整備事業 担当(知念・赤嶺) TEL:998-4000