

介護保険特集号

令和元年6月5日発行

発行 草加市健康福祉部 介護保険課・長寿支援課

〒340-8550 草加市高砂一丁目1番1号

人生100年時代！ 仲間と一緒に健康づくり



キングス広場



にこにこ体操クラブ



西町東部自治会



谷塚コリーナ



手代町さくら会

ジャンプ教室とは？

体操教室の運営から講師まで**地域のみなさんが主体**となって、身近な場所で、「**パリポリくん健康体操**」を行う取り組みで、現在、15団体が活動しています。

町会やサークル等の仲間とともに始めてみませんか？



草加市高齢者応援サポーター
そうたくん

パリポリくん健康体操のDVDができました！

地域での健康づくりのツールとして、さらに多くの市民のみなさんにご活用いただくため、DVDを配布します。ぜひお役立てください。

■配布開始

6月6日(木)から ※先着順

■費用

無料

■配布対象者

草加市にお住いの方

■配布場所

長寿支援課、地域包括支援センター

■DVDについての問い合わせ先

長寿支援課 地域支援係

☎922-2862 FAX 922-3279



人生100年時代！ ～いつまでもイキイキと地域でくらそう！～

草加市の主な介護予防の取り組みを紹介します！

自分でがんばる！

地域のみんなでがんばる！

まだまだ元気な人

- ・**高齢者ストレッチ体操**
市内のコミュニティセンター等で、体操教室を行っています。
- ・**地域包括支援センターによる介護予防教室**
地域包括支援センターが主体となり、介護予防の事業を行っています。

体力に自信がない人

- ・**ドレミ♪でスッカリ教室**
市内のコミュニティセンター等で、認知症予防のための体操教室を行っています。
- ・**いきいき元気サロン**
閉じこもり予防の事業です。送迎付きです。食費等は自己負担です。

支援が必要な人

- ・**通所型サービスA**
通所介護施設（デイサービスセンター）などで、運動やレクリエーションなどを日帰りで受けられます。
- ・**通所型サービスC（ホップ教室）**
保健・医療専門職が生活機能を改善するための運動、栄養、口腔、認知機能の介護予防プログラムを実施します。（利用料は原則無料です。教材費等は自己負担となります。）

介護が必要な人

介護保険サービスをご利用ください。（訪問介護、通所介護 等）

- ・**ジャンプ教室**
運営から講師まで、町会や自治会等の団体の中で、住民の方が主体となり体操教室を行っています。市は後方支援として、住民の方が講師役を担えるように、リーダー養成講座を開催しています

- ・**ステップ教室**
要支援者等を対象とした比較的運動強度の低い体操教室を、市内8カ所で行っています。

- ・**通所型サービスB**
住民が主体となって、体操やレクリエーション等を行う集いの場です。閉じこもりや活動量の低下を防ぎます。（原則無料です。お茶代等は自己負担となります。）



介護予防の取り組みを「利用してみたい！」
「まずは話を聞きたい！」
と思ったら・・・。

高齢者の総合相談窓口『地域包括支援センター』にご相談ください！

地域包括支援センターは、保健師等、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、高齢者の総合的な支援を行っています。

医療・介護のことや日々の生活の中で困っていることがありましたら、まずは地域包括支援センターにお気軽にご相談ください！
（お住まいの地域によって、担当のセンターが決まっています。）

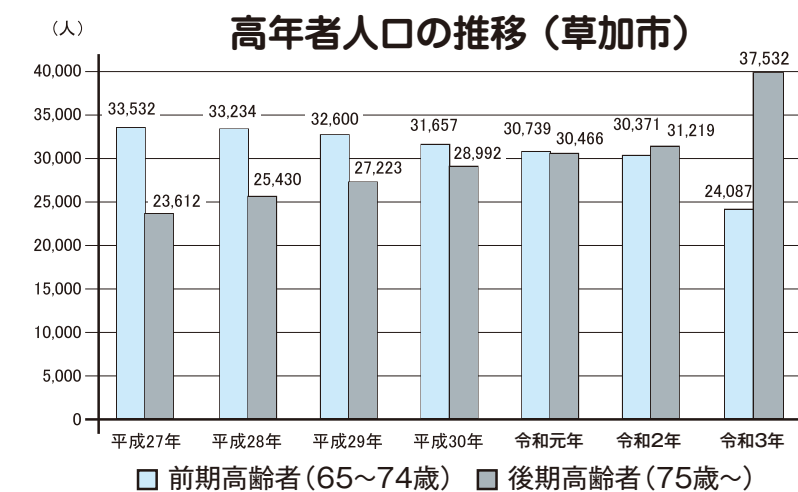
開所日時 毎週月曜日から土曜日
午前9時から午後5時まで

休所日 日曜、祝日、12月29日から1月3日
※その他特別に休所する場合があります。

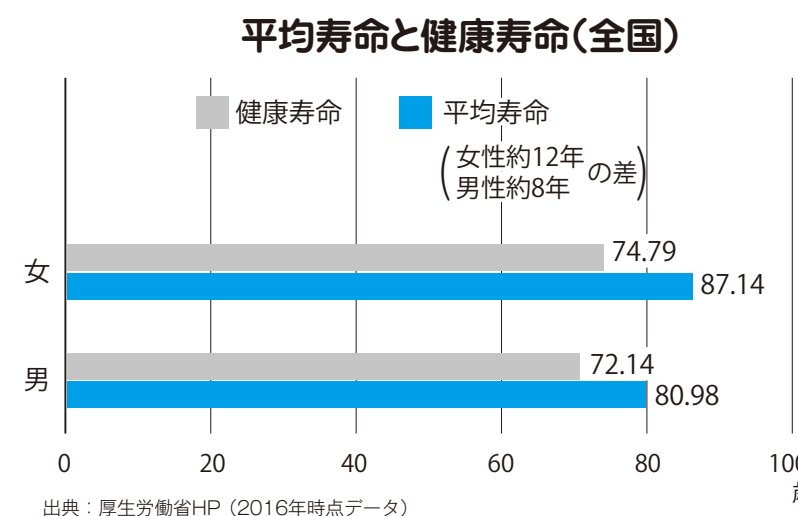


高齢者を取りまく現状

■後期高齢者が増加し、支援や介護が必要な人の増加が見込まれています



■平均寿命と健康寿命の差を縮めて、健康な状態を維持しましょう！



あなたの健康イキイキ度をチェックしてみよう！
筋力・活動量の低下や認知機能の低下はありませんか？

当てはまるものにチェック ☒ してみましょう

- ☐ 階段は手すりや壁をつたって昇っている
- ☐ 椅子に座った状態から何かつかまらなと立ち上がれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安は大きい
- ☐ 半年前に比べて固いものが食べにくい
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ ここ最近、やせてきたような気がする
- ☐ 週に1回以上、外出ができていない
- ☐ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる
- ☐ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない
- ☐ 今日が何月何日かわからないときがある

※ ☒ が5つ以上ついた人は、筋力・活動量の低下、認知機能の低下に気を付けましょう！



元気な人はもっと元気に！
地域の担い手・支え手になりませんか？

- ・定年退職後の生きがいを見つけない
- ・高齢者が気軽に集まれる居場所を作りたい
- ・活動の場所を提供したい など

生活支援コーディネーターが地域の皆様の取組みを応援します。
草加市社会福祉協議会までお問合せください！

草加市社会福祉協議会 地域福祉課
住所 松江1丁目1番32号
☎932-6770 FAX932-6779

地域のふれあいサロン、すこやかクラブ(老人会)のことも、社会福祉協議会にお問い合わせください。



通所型サービスB 団体一覧

団体名	住所	電話
①松原団地見守りネットワーク	松原	933-9500
②医療協会のたま草加支部 ふれあいセンター・新田	長栄	960-0270
③ほんわかサロン (草加キングス・ガーデン)	遊馬町	929-0010
④くらぶルーム花グループ館(花カフェ) (生活クラブ生活協同組合草加支部)	金明町	070-1254-4189
⑤みんなのひろばあきちゃんち	西町	921-2235
⑥さかえーる (草加市社会福祉協議会)	栄町	932-6770
⑦草加こうりん	住吉	951-3166
⑧ホッ!さわやか(特定非営利活動法人さわやかたすけあい草加)	谷塚町	090-6524-4432

地域包括支援センター名	所在地	電話番号	お住まいの地域
①谷塚・瀬崎地域包括支援センター	瀬崎5-20-16	☎929-3613 FAX933-9380	谷塚町、谷塚1～2、瀬崎1～7
②谷塚西部地域包括支援センター (草加キングス・ガーデン介護相談センター内)	新里町989-1	☎929-0014 FAX929-5222	谷塚上町、谷塚仲町、両新田東町、両新田西町、新里町、柳島町、遊馬町
③草加中央・稲荷地域包括支援センター (居宅介護支援事業所西うさぎ内)	吉町2-2-21	☎959-9133 FAX922-3801	神明1～2、住吉1～2、高砂1～2、手代1～3、吉町1～5、稲荷1～6、中央1～2
④草加西部地域包括支援センター (ケアステーションかしの木内)	草加4-5-1	☎946-7030 FAX942-7582	草加1～5、西町、氷川町
⑤松原・草加東部地域包括支援センター (草加市社会福祉協議会内)	松江1-1-32	☎932-6775 FAX932-6779	松原1～5、栄町1～3、松江1～6
⑥安行地域包括支援センター (特別養護老人ホーム草加園内)	苗塚町200-2	☎921-2121 FAX928-8989	原町1～3、北谷1～3、北谷町、小山1～2、花栗1～4、苗塚町
⑦川柳・新田東部地域包括支援センター (介護老人保健施設翔寿苑内)	青柳8-52-37	☎932-7007 FAX931-0993	柿木町、青柳1～8、青柳町、八幡町、中根1～3、弁天1～6
⑧新田地域包括支援センター (フオーターヴィレッジ新田地域支援事業所内)	新善町6	☎946-0520 FAX946-0523	新栄1～4、長栄1～4、清門1～3、旭町1～6、金明町、新善町

介護保険課からのお知らせ

平成31年度(令和元年度)の納付通知書等を6月中旬に郵送します

65歳以上の人の平成31年度(令和元年度)の保険料については、納付書で各自納める人(銀行口座振替含む)には、「介護保険料納付通知書」(封書)を、年金から差し引きによる納付の人には、「介護保険料額決定通知書」(はがき)を6月中旬に郵送します。なお、納付方法は法令等で定められており、個人が選択することはできません。

●40歳から64歳までの人は、加入している医療保険と併せて介護保険料を納めるため、介護保険課からの通知はありません。

1 所得段階が第1段階から第3段階までの人の平成31年度(令和元年度)介護保険料を軽減しました

問介護保険課 保険料係
☎922-1376 FAX922-3279

消費税率10%への引き上げに併せた国の法律改正により、65歳以上の人で所得段階が第1段階から第3段階までの人の介護保険料が軽減されます。申請は不要です。

なお、第4段階から第11段階までの人は昨年度と同様の保険料です。

介護保険料(変更部分のみ抜粋)

所得段階	対象者			年額保険料 【平成30年度】
	本人の住民税 課税状況	世帯の住民税 課税状況	本人の収入状況 指標 金額	
第1段階 (生活保護受給者含む)	非課税	全員非課税	前年の課税年金 収入額と合計所得 金額の合計額	80万円以下 26,840円 (基準額*×0.45)
第2段階				80万円超え 120万円以下 39,960円 (基準額*×0.67)
第3段階				120万円超え 44,730円 (基準額*×0.75)



年額保険料 【平成31年度】 (令和元年度)
22,360円 (基準額*×0.375)
32,500円 (基準額*×0.545)
43,240円 (基準額*×0.725)

※草加市の基準額は、年額59,650円です。

2 草加市独自の介護保険料減免制度があります

問介護保険課 保険料係
☎922-1376 FAX922-3279

草加市では65歳以上で収入が少なく、介護保険料の滞納がない人、または介護保険が適用されない施設に入所している人で、下表の要件を満たす人を対象に減免制度を実施しています。減免を受けるには毎年申請が必要です。

草加市独自の減免制度

所得段階要件	その他の要件	減免後の 保険料
所得段階が第1段階で、課税年金収入と合計所得金額の合計額が60万円以下の方	①住民税課税者と生計を共にしていない ②住民税課税者から扶養を受けていない ③自宅を除き活用できる資産がない ④預貯金の金額が300万円以下 ⑤生活保護受給者でない	3/5程度
所得段階が第2段階で、課税年金収入と合計所得金額の合計額が120万円以下の方		4/5程度
介護保険が適用されない施設(精神科病院など)に入院(所)している人	6か月以上入院(所)し、退院(所)の見込みがない	免除

受付詳細

- 受付日：6月20日(木)から
※7月31日(水)を過ぎると減免できる金額が変わりますので注意してください。
- 受付場所：介護保険課
- 持参するもの：
- ①介護保険料納付通知書または納入通知書
 - ②健康保険証
 - ③預貯金通帳など資産状況がわかるもの
 - ④直近の領収書(精神科病院入院者のみ)

3

介護サービス
事業者対象

介護ロボット導入費用の一部を補助します

問介護保険課 給付係
☎922-1421 FAX922-3279

草加市では、介護従事者の負担の軽減や働きやすい職場環境を整備することにより、介護従事者の確保及び定着を図ることを目的として、市内に所在する介護サービス事業者に対し、介護ロボットを導入する際の必要な経費の一部を補助する制度を創設しました。

補助金交付要件

対象機器	移乗介護、移動支援、排泄支援、見守り・コミュニケーション、入浴支援、介護業務支援のいずれかの場面で使用する介護ロボット (販売価格が公表されており、一般的に購入できるもの)
対象事業者	草加市内に所在し、介護保険法に定める事業者 ・居宅サービス提供事業者(ヘルパー事業所など) ・地域密着型サービス提供事業者(グループホームなど) ・介護保険施設(特別養護老人ホームなど)
補助額	1機器につき、所要経費の3/4を補助(補助上限1台あたり45万円) 【台数上限】1事業所 2台まで (施設・居住型サービス利用) 定員10人につき、1台 (在宅系サービス利用) 定員20人につき、1台 ※補助台数が2台となる事業所については、1台で90万円を上限とすることも可能です。

※申請受付期間、申請書類等、詳細については、6月末にホームページ等でお知らせする予定です。

