

ずっと、楽しく健康に。

少子高齢化の進行と核家族化の進行により、日本において介護を必要とする高齢者を、家族だけでなく「社会全体」で支えようと、2000年から介護保険制度がスタートしました。それから20年。

現状として、介護サービスを受ける方が増加し、日本全体の介護給付費は10兆円を超え、制度開始当初より3倍近くの費用となり、その影響で介護保険料も当初に比べ2倍に増えています。このまま介護給付費が増えると、介護保険料はより高くなっていく見込みです。

また、草加市においても、人口は2030年をピークに減少に転じますが、その後も高齢者数は増加を続け、高齢化はますます進行すると試算しています。これに伴い、単身や夫婦のみの高齢者世帯、認知症を有する高齢者が増加していくでしょう。

変化していく社会の中で、高齢者の方が、いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと元気に過ごすためにはどうすればよいのでしょうか？

そのためには、要介護状態になることをできるだけ防ぐこと、そして、介護保険サービスとともに住民同士が支えあう地域づくりが大切になってきます。

草加市においても、健康づくりや支えあいの地域づくりに向けた取組が始まっています。

人生100年時代の到来！

介護保険を上手に使って、いつまでも自分らしくいきいきと暮らしていけるよう、今知っておきたい介護保険のこと、ご紹介します。



人生100年時代到来。

今知っておきたいこと3選

知っておきたい 介護保険 ポイント3つ

01 いざという時のために、介護保険の申請をあらかじめしておきたいんだけど？

- その必要はありませんよ。介護認定は、介護サービスを使う時に必要なものです。介護度によって、使えるサービスや量が違ってきますので、必要になった時に申請するのがいいですね。
- でも認定がおりるまでに時間がかかると聞くけど。それだと使いたい時にサービスが使えないんじゃない？
- たしかに認定がおりるまで時間がかかりますが、申請すれば、認定がおりる前でも暫定的にサービスはお使いいただける場合があります。
- それなら安心ね！でも具合が悪い時に自分で市役所まで申請にいけないよね…
- 申請はご家族や郵便でも行えます。また、地域包括支援センターは高齢者の方の様々な相談にも乗ってくれますよ！
- そうなの！今すぐ申請しなくてもいいのね、安心。じゃあ今日は申請せずに帰ることにするね。

介護保険課 佐藤

ポイント 申請は介護サービスが必要になった時に行うのがベスト！

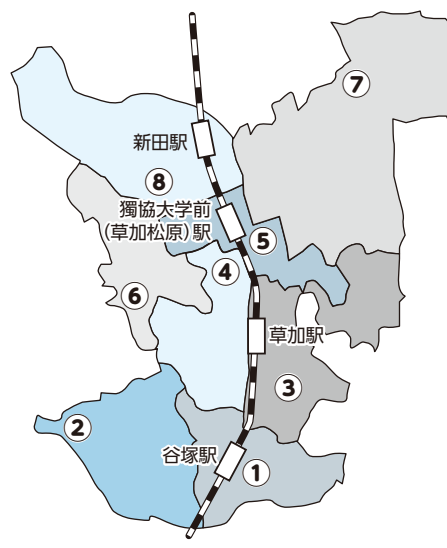
地域包括支援センター

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、高齢者の生活を総合的に支えていくための窓口です。介護予防に関するケアマネジメントをはじめ、地域で暮らす高齢者の保健・介護・福祉・医療など総合的な支援を行います。

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。

こんな時には地域包括支援センターへ相談を

- ・介護保険ってどういうもの？まずは話を聞いてみたい！
- ・今、介護保険が必要なのかどうか分らず相談したい！
- ・介護保険の申請をお願いしたい！
- ・もしかして認知症の始まりか？！



◆開所日時：月～土曜日／午前9時～午後5時
◆閉所日：日曜、祝日、12月29日～1月3日、その他特別に閉所する場合があります。

(令和2年9月現在)

地域包括支援センター名	所在地	電話番号 (FAX)	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 (933-9380)	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 (929-5222)	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 (922-3801)	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 (942-7582)	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 (932-6779)	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 (928-8989)	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 (931-0993)	柿木町、青柳1～8、青柳町、八幡町、中根1～3、井天1～6
⑧新田地域包括支援センター (フーターヴィレッジ新田地域支援事業所内)	新善町 6	946-0520 (946-0523)	新栄1～4、長栄1～4、清門1～3、旭町1～6、金明町、新善町

☺草加で元気に暮らしていこう☺

02 介護保険料を支払っているけれど、それは何に使われているんだ？

- 実は、お支払いいただいている介護保険料は、介護サービス費だけでなく介護予防事業にも使われているんですよ！
- 介護予防事業って何よ？
- 元気で健康な生活を、より長く続くようにするための取組です。元気なうちから、心身機能の維持や向上に取組みませんか？草加市にもいろいろな介護予防事業がありますが、身近な場所でするものにパリポリくん健康体操・ジャンプ教室がありますよ。高齢者の方がいつまでもいきいきと元気に過ごすことができればいいですね。
- そうなの？介護予防の取組なんて知らなかったよ。
- 介護保険制度だけでなく、介護予防の取組について詳しく書いてあるパンフレットがあります。市のHPからでもご覧いただけますのでぜひチェックして参加してみてください。

長寿支援課 田原

ポイント 介護保険料は介護予防事業にも使われている。介護予防事業に積極的に参加しよう！

パリポリくん健康体操

体力に自信のない人でもできる、簡単な草加市オリジナルの介護予防体操です。草加市内のジャンプ教室でも活用されていますし、ご自宅でも十分楽しんでいただける体操です。しっかり覚えて、介護予防・健康づくりに取り組んでいきましょう！

体操の紹介

認知症予防や、口腔体操など7項目(27種類)があります。

- 緊張感を取りましょう～導入～
- 姿勢コントロール
- ダイナミックエクササイズ (身体を大きく動かす)
- 口の体操
- 筋肉トレーニング
- バランス
- プレイントレーニング (認知症予防)



市のHPで、パリポリくん健康体操の詳しい説明と、実際の体操を動画で見ることができます。

草加市 パリポリくん健康体操 検索

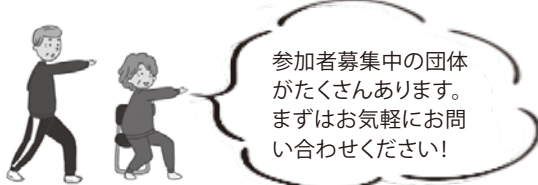
その中の一つをご紹介します 2. 姿勢コントロールから「スカイツリー体操」



脇腹・体幹を伸ばし、きれいな姿勢を作る体操
腕を横から長く大きく回して頭の上でちゃんと手をたたく

ジャンプ教室

- ・体操教室の運営から講師まで地域の皆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」等を行う取組
- ・現在、市内で16団体が活動中！



参加者募集中の団体がたくさんあります。まずはお気軽にお問い合わせください！

【問】長寿支援課 地域支援係 ☎922-2862 FAX 922-3279

03 体を動かしたり、おしゃべりしたり、家の近くで気軽に行ける活動の場ってないかしら？

- 介護保険のサービスの中に通所型サービスBというものがあり、このサービスは住民主体で様々な活動を行っているものです。見学もできるので、気軽に参加してみてください。
- 地域にこんなつどいの場があるなんて知らなかった。どんな場所なのかまずは見学に行ってみようかしら。
- 参加者の中には、利用者から担い手(ボランティア)となって活動している方もいます。地域のために何かしたいという方も、この活動に参加してみてください。
- 地域の方と繋がって健康づくりができるなんていいわね。私たちも地域のために何かしたいわ！
- 草加市には「生活支援コーディネーター」もいるので、地域づくりについて相談するのもいいと思います。

介護保険課 木下

ポイント 住民の皆様が主体となって地域を支える取組がたくさんあるよ！

通所型サービスB

地域のボランティアの方々为主体となって、体操やレクリエーション等を行う活動の場です。閉じこもりや活動量の低下を防ぎます。原則無料ですが、お茶代等は自己負担となります。お気軽にお問い合わせください！(新型コロナウイルスの関係で休止又は場所や時間を変更している団体があります。)

団体名	所在地	電話番号	活動日
松原団地見守りネットワーク	松原2-1-22コンフォール松原22号棟	933-9500	月・水・金(12時～15時)
医療生協さいたま草加支部 ふれあいセンター・新田	長栄1-779-1エクセレントウエストこはく102	960-0270	火・水・金(10時～15時)
ほんわかサロン (草加キングス・ガーデン)	遊馬町185	929-0010	火・金(13時半～15時半)
わ～くわっく「花グループ館」 (生活クラブ生活協同組合 草加支部)	金明町1038 サンヴィレッジTANAKA1階	070-1254-4189	金(10時～12時)
みんなのひろば あきちゃんち	西町640-3	921-2235	火・木・土(10時～16時)
さかえる (草加市社会福祉協議会)	栄町1-1-14	932-6770	月・水・木(10時～15時)
草加こうりん	住吉2-7-1 ベルゾーネ曙201	951-3166	月・水・金(10時～15時)
ホッと！さわやか	谷塚町671	090-6524-4432	月～木(10時～15時半)

【問】介護保険課 給付係 ☎922-1421 FAX 922-3279

支えあいの地域づくり

草加市には、地域における生活支援の体制整備に向けた調整役として、「生活支援コーディネーター」が配置されています。生活支援コーディネーターは地域住民の誰もがいきいきと暮らし続けられるように、支えあいの活動を地域に作ることを支援しています。

- 地域のために何か役に立ちたいなあ
- 場所を必要の人に提供したい！
- 高齢者が気軽に集まれる居場所を作りたいなあ
- 生活支援コーディネーターは、支えあいの地域づくりのための出前講座・勉強会、居場所づくり・居場所の紹介、話し合いの場づくり等を行っています。お気軽にご相談ください！
- 【問】草加市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎932-6770 FAX 932-6779 台松江一丁目1番32号



介護保険課からのお知らせ

01 新型コロナウイルス感染症の影響による介護保険料減免制度があります

介護保険第1号被保険者（65歳以上）で新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人などは、申請により介護保険料の全部または一部減免が受けられます。詳しくは、HPをご覧くださいるか介護保険課保険料係へお問い合わせください。

減免の対象となる人

対象者	
対象1	新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った人
対象2	新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の事業収入等（不動産収入・事業収入・給与収入・山林収入）の減少が見込まれ、次の要件全てに該当する人 ①生計維持者の事業収入等のうち、いずれかが令和元年に比べて30%以上減少する見込みであること ②生計維持者の減少する所得以外の令和元年の所得合計が400万円以下であること

手続き方法等

HPで申請書等を印刷し、必要事項をご記入の上、次の添付書類とあわせて介護保険課まで任意の封筒でご郵送ください。新型コロナウイルス感染症拡大の観点から郵送による提出にご協力ください。申請書等の様式はお送りすることも可能です。

申請書類

- 介護保険料減免申請書
 - 収入状況申告書(対象2で申請される人のみ。主たる生計維持者についてご記入ください。)
- 添付書類
- 【対象1】
- 医師の診断書、死亡診断(死体検案)書、措置入院勧告書(保健所交付)など
- 【対象2】
- 当該事業収入等の減少原因が分かるもの(退職証明書、解雇通知書、雇用保険受給資格者証、廃業届、休業届など)
 - 事業の内容が分かるもの
 - 令和元年の収入が分かるもの(給与明細書、源泉徴収票、確定申告書の控えなど)
 - 令和2年1月から申請する月までの収入が分かるもの(給与明細書、収入と必要経費が確認できる帳簿など)

申請書のあて先 お問い合わせ

介護保険課 保険料係
〒340-8550 草加市高砂一丁目1番1号 ☎922-1376 ☎922-3279

02 介護サービスの事業者を対象に介護ロボット導入費用の一部を補助します

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に必要な経費の一部を補助します。

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)
補助の対象となる事業者	草加市内に所在し、介護保険法に定める以下の事業者 ・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台当たり45万円） 【台数上限】 1事業所 2台まで 施設・居住系サービス：利用定員10名につき、1台 在宅系サービス：利用定員20名につき、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。



申請受付期間等の詳細につきましては、HPをご覧ください。

【問】 介護保険課 計画・指導係 ☎922-1032 ☎922-3279