

介護保険法の国民の努力及び義務をご存知ですか？



国民は、自ら要介護状態となることを予防するため常に健康の保持増進に努め、進んでリハビリテーションその他のサービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努める（抜粋）

高齢化が進み、**介護保険料が増加**しています。個人の**介護予防の自助努力**が求められています。介護保険は医療保険と同じ社会保険方式です。介護が必要になった時に備え、介護保険料や税金を財源とし、介護が必要になった時に使う仕組みです。今後介護保険を利用する方が多くなることで、**介護保険料は増加**すると想定されます。

今、65歳以上が支払う介護保険料の基準額（R3～5年）は、全国平均が月額6014円ですが、熊本市は6400円と、全国平均を上回っています。尚、介護保険スタート時は、2911円でした。このことから、如何に「**他人事から我が事**」に意識を変えるのかが重要になってきます。介護保険制度は国民の権利ですが、一方で、国民の努力及び義務でもあります。

介護予防に取り組み、健康寿命を延ばすことが今後求められています。

ある方の介護保険の利用イメージ図

日頃から介護予防に取り組む



病気により介護が必要になる



リハビリなど介護サービスを利用する



ささえりあでは、介護予防の推進を行っております。介護予防に関して何かありましたら、いつでもご相談ください。

状態が改善し一旦介護保険サービスを終了(卒業)し、百歳体操などの**地域の集いの場**で介護予防に励む



フレイル改善に最適！
フレイル=衰弱・虚弱

短期集中予防サービス(運動)

【目的】

高齢者が要介護状態にならず、地域で自立して生活できる期間（健康寿命）を延ばすことを目的に、身体機能に不安がある初期段階において、通所・訪問型の短期集中予防サービスを導入し、早期の自立支援・重度化防止を図る。

【対象者】

「要支援1・2」に認定された方、基本チェックリストにより事業対象者と認定された方で、一定期間で状態の改善が見込める方

【このような方にオススメ】

- ・買物に行くのが不安になった
- ・転びそうになることが増えた
- ・外出の回数が減った
- ・介護予防に興味があるが、よく分からない・・・

