



介護保険

中新川だより

2023.12.1
No.45

運動で「フレイル」予防

フレイルとは

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態を言います。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護状態になる危険があります。



フレイルなのかを自己チェック

下記5項目のうち、1～2項目当てはまる人はフレイル予備軍、3項目以上該当するとフレイル状態と思われます。

- ☐ 意図しない体重減少（年間で約4Kg以上）
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 握力が低下した
- ☐ 身体の活動量が減った



家の中でもできる運動

転倒や認知機能の低下を予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- 家事（掃除や洗濯、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かしましょう。
- ラジオ体操やスクワットなど、家の中や庭などでできる運動を行いましょう。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。



運動効果アップのために

筋肉の維持や向上のためには、運動だけでなく食事で筋肉を作ることが大切です。そのためには、タンパク質を摂る必要があります。タンパク質は肉や魚・卵・大豆製品などに多く含まれています。

タンパク質を気軽に摂取するために缶詰やレトルト食品を利用することも有効です。ただ、市販品には添加物が多く含まれていることが多く、成分表示を確認しておく必要があります。

介護保険
中新川だより2023.12.1
No.45編集・発行 中新川広域行政事務組合
〒930-0288 中新川郡舟橋村国重242 TEL076-464-1316 FAX076-463-3199E-mail kaigohoken@union.nakanikawa.toyama.jp
URL http://www.union.nakanikawa.toyama.jp

第9期介護保険事業計画策定委員会



中新川広域行政事務組合では、令和6年度から8年度までの介護保険事業計画を策定するにあたり、幅広い分野の意見を取り入れるために、介護保険事業計画策定委員会を開催しています。

1月上旬に、ホームページにてパブリックコメントを実施する予定ですので、ぜひ住民のみなさまのご意見をお寄せください。

●会議内容(予定) 会場は全て中新川広域行政事務組合

	開催日(予定)	内 容
第1回	令和5年8月28日(月)	・委嘱式、 ・第8期計画進捗状況・給付費の動向、 ・アンケート結果の報告
第2回	令和5年10月27日(金)	・第9期計画における施設・サービス整備の考え方について ・骨子案について
第3回	令和5年12月18日(月)	・第9期計画の素案、 ・パブリックコメント案について
第4回	令和6年2月2日(金)	・パブリックコメントの結果報告 ・第9期計画最終案について

委員

福祉関係者、保健・医療関係者、介護サービス事業所代表、被保険者代表など(13名)で構成

介護保険に関するお問い合わせは…

〒930-0288 中新川郡舟橋村国重242

中新川広域行政事務組合
介護保険課 ☎464-1316地域包括
支援センター

舟橋村 ☎464-1847
上市町 ☎473-2811
立山町 ☎462-9088

位置図

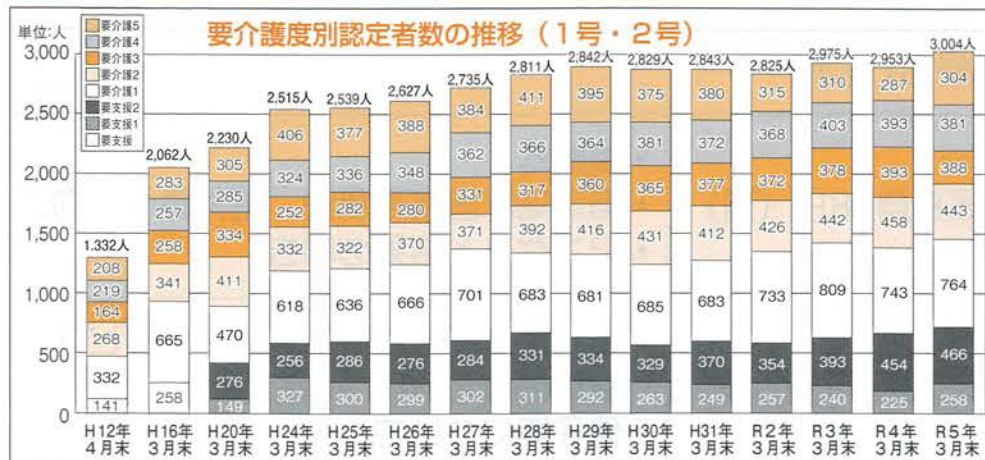


● 中新川広域介護保険の状況 ●



第1号被保険者数の推移

第1号被保険者数は、平成12年4月末の11,668人から令和5年3月末には16,251人(対前年同月比+0.7%)に増加しています。



要介護認定者数の推移

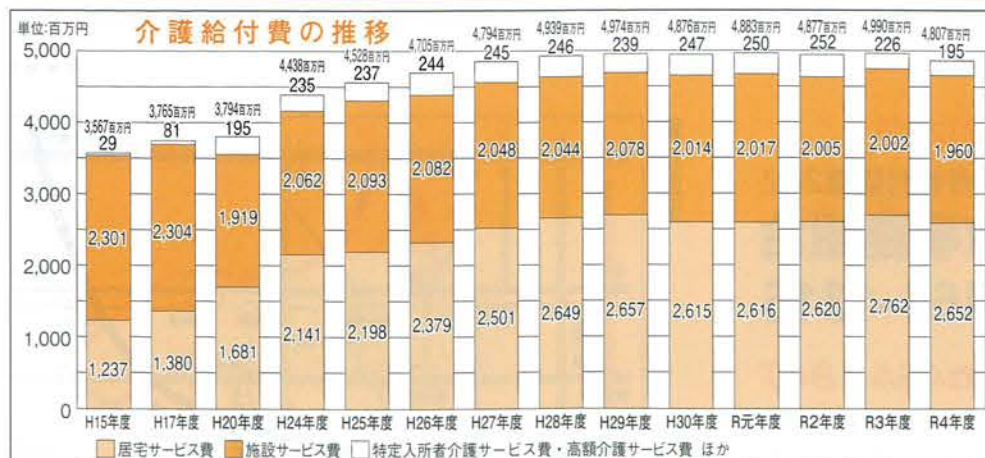
要介護認定者は、制度の周知や介護施設等の整備、高齢化などにより、平成12年4月末の1,332人から増加傾向にあり、令和5年3月末では3,004人(対前年同月比+1.7%)となっています。



サービス受給者数の推移

サービス受給者数は、令和5年3月は2,673人(対前年同月比-1.8%)となっています。

構成比では、令和5年3月は居宅サービス受給者が78.8%、施設サービス受給者は21.2%です。

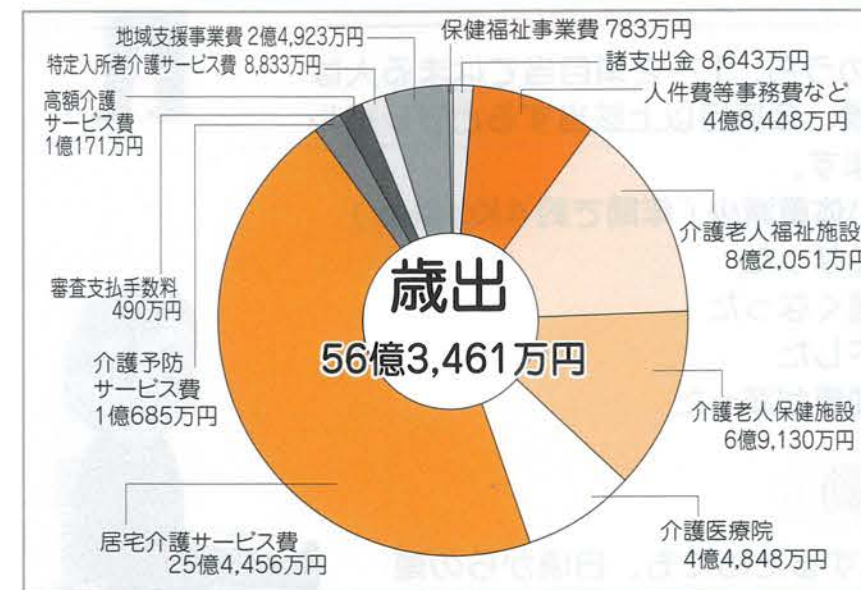
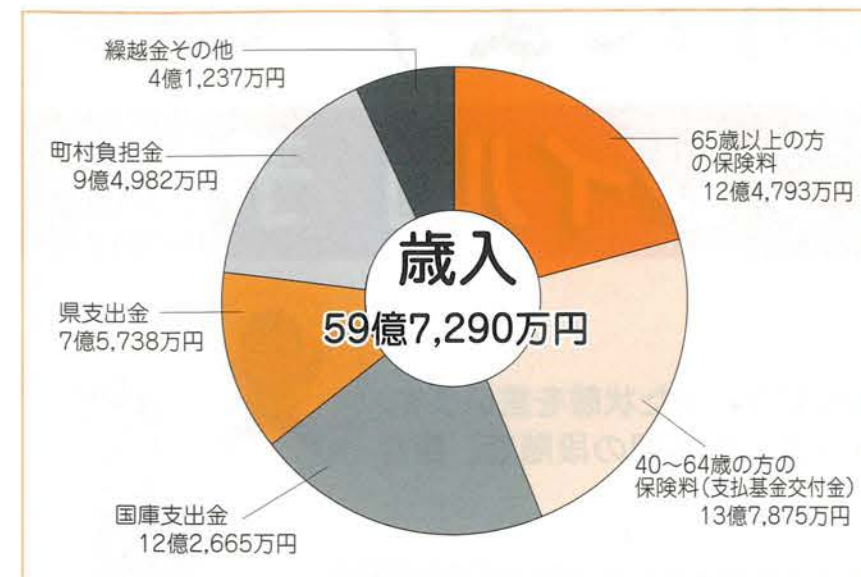


介護給付費の推移

介護給付費は、令和4年度は48億664万円(対前年度比-3.7%)となっています。

構成比では、令和4年度は居宅サービス費55.2%、施設サービス費が40.8%、特定入所者サービス費・高額介護サービス費等が4.0%となっています。

令和4年度 介護保険決算概要



歳入

令和4年度の保険給付費に係る基本的な負担割合は、65歳以上の方の保険料が23%、40~64歳の方の保険料(支払基金交付金)が27%、国が25%、県・町村がそれぞれ12.5%です。(施設等給付費については、国20%、県17.5%、町村12.5%の割合となります。)

歳出

歳出のうち保険給付費の決算額は、48億664万円となり、歳出決算額の85.3%を占めています。この内訳は、施設介護サービス給付費が、19億6,029万円(対前年度比2.1%減)、居宅介護サービス給付費が、25億4,456万円(同4.8%減)、介護予防サービス給付費が1億685万円(同21.5%増)、高額介護サービス費が1億171万円(同7.0%減)、審査支払手数料は、490万円(同1.3%減)となりました。

また、施設等での食費、居住費について、低所得者の負担を軽減する特定入所者介護サービス費は8,833万円(対前年度比21.0%減)となりました。構成町村の地域包括支援センターを中心とする地域支援事業費は、2億4,923万円(同2.1%増)、要介護状態となることを予防するための保健福祉事業費は783万円(同6.7%増)となりました。

在宅サービスは、月平均2,146人の方が利用され、年間の1人当たり平均給付額は約126万円です。また、施設サービスでは、月平均555人の方が利用され、年間の1人当たり平均給付額は約346万円となっています。