

# これからの時代に必要なのは 「ささえあい」



**根室市生活支援体制整備事業**  
社会福祉法人 根室市社会福祉協議会



最近、すっかり  
子どもの姿が見えないねえ。



きたがた しまこ  
北方 島子さん



どこ行っても  
年寄りばかりだもなあ。



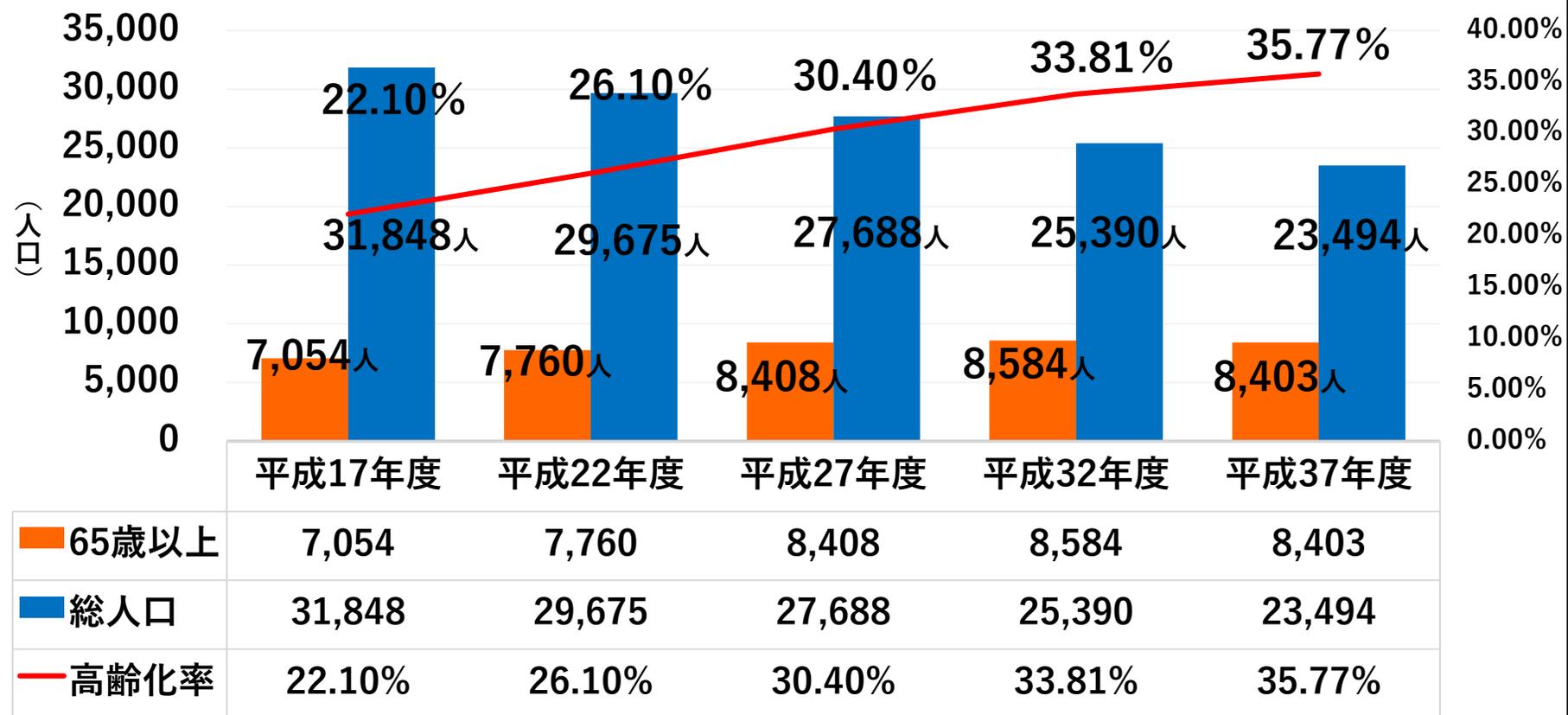
きたがた りょうじ  
北方 領土さん

根室市でも  
高齢化率が  
30%を超えて  
3人に1人は  
高齢者なんです。



生活支援コーディネーター  
(地域ささえあい推進員)

## 根室市の人口と高齢化率の推計と将来推計

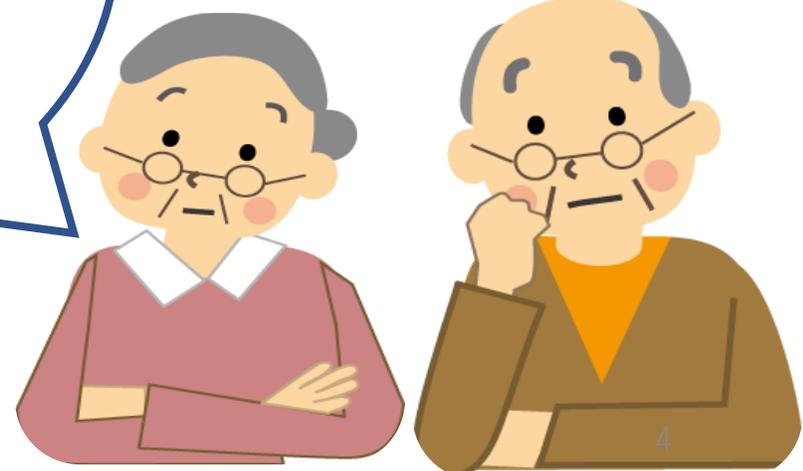


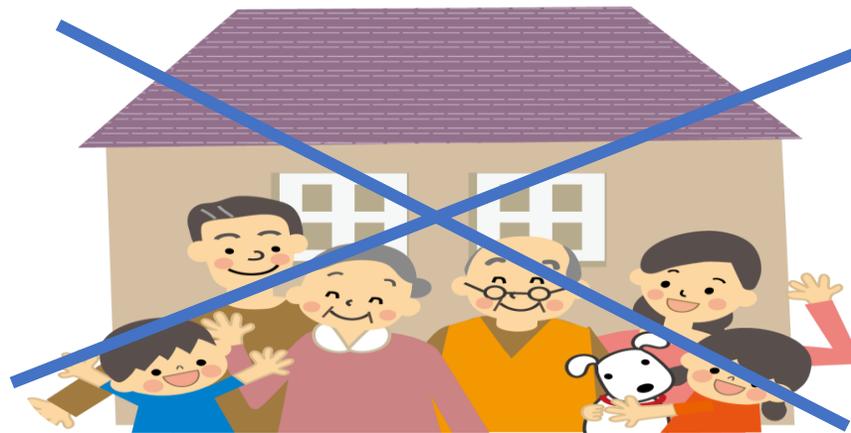
施設に入ったり、デイサービスに通ったり、  
おうちにヘルパーさんに来てもらったり、  
「介護保険サービス」を利用する人も、増えましたね。



そういえば、  
お隣さんも  
ヘルパーさんが  
来てるわ～。  
わたしらも、いつかは  
世話になるのかねえ？

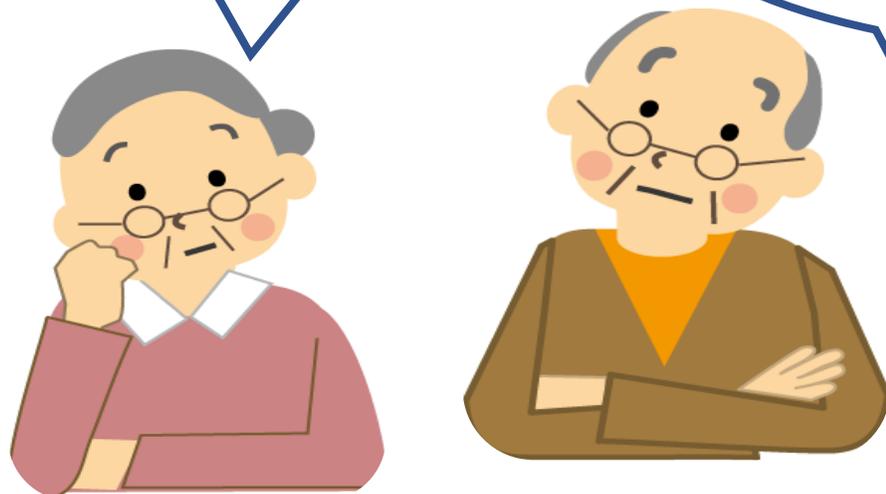
デイサービス？の  
車も、近頃  
よく見かけるもなあ。



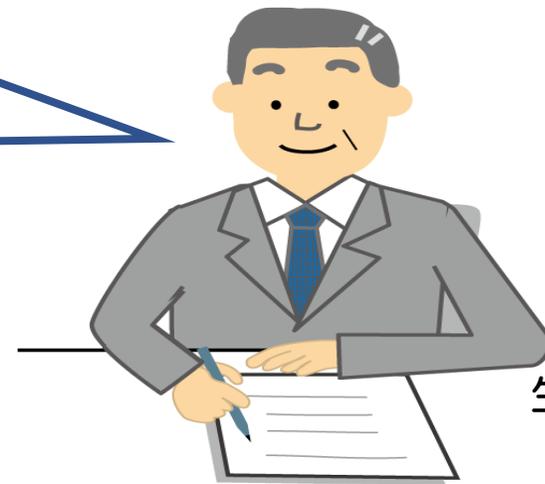


うちは、子ども孫も  
いないから、  
頼れる人がいないもの。  
この先、心配だわ〜。

二人で  
老人ホームにでも入れたら  
安心だけどなあ。



介護保険制度は改正を繰り返し、  
介護保険サービス利用のルールも  
変化しているんですよ。

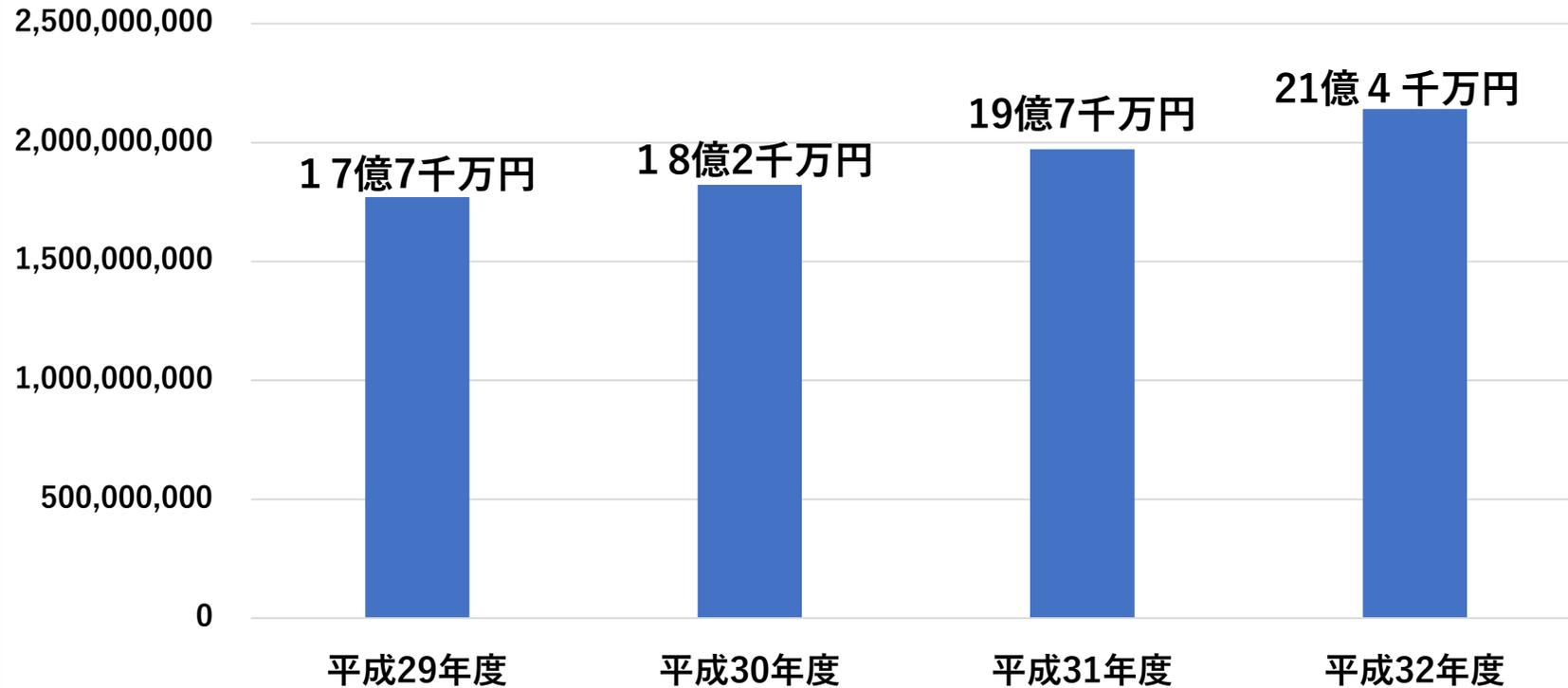


生活支援コーディネーター  
(地域ささえあい推進員)

- 特別養護老人ホームの入所条件が、原則「要介護3」以上
- 一定の所得がある方は、介護保険サービス利用料が2～3割負担
- 介護度が軽い方（要支援1，2）のサービス基準が国から市町村に移行  
（市町村により、受けられるサービスの内容に違いが出る可能性が…）
- 低所得者の施設入所にかかる自己負担（食費、居住費）の負担軽減を目的に補  
足給付する対象者の所得基準に預貯金などの資産も勘案

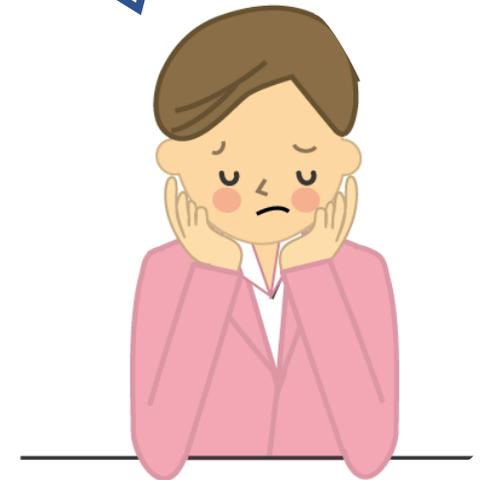
※特別養護老人ホームとは：地方自治体や社会福祉法人が運営し、  
介護を必要とする高齢者に介護と生活援助を提供する施設 6

# 根室市の介護給付費の推計



介護保険サービスにかかる費用も毎年増える一方ですね。みなさんが、毎月支払う保険料も値上がりが続いていますよね。

# 根室市の介護保険料(基準月額)の推移



**増税**

**介護保険料**

**UP**

高齢化が進み、  
介護保険サービスを利用する人が増えれば、  
保険料や消費税の  
大幅アップは  
さけられません。  
みなさんの生活にも  
影響が出てきますよね。

年金は減るばかり  
だけど、なんでも  
値上がりでしょ～。

そのうえ、  
保険料も上がるんじゃ  
生活できないよなあ。

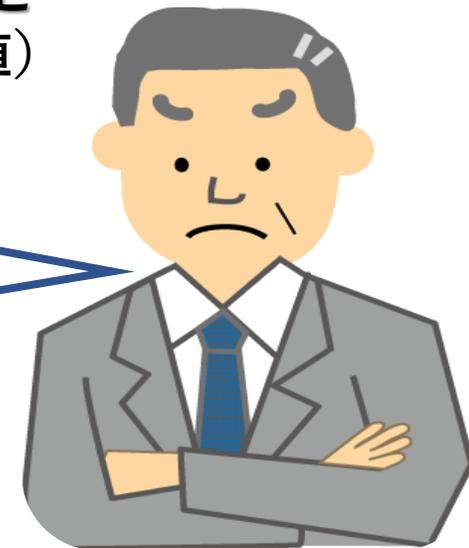
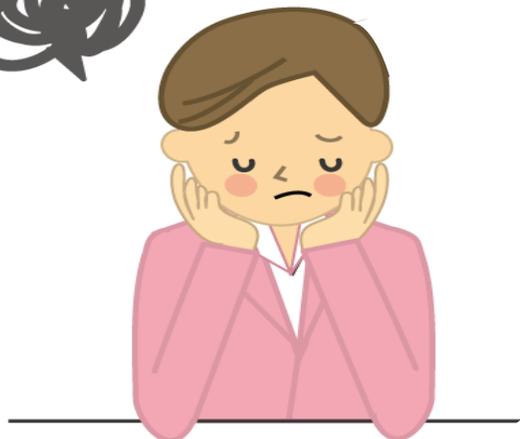


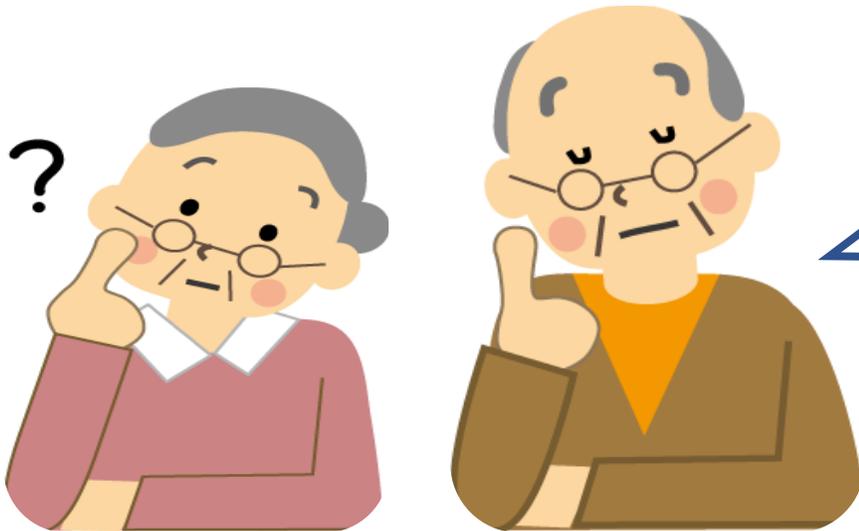
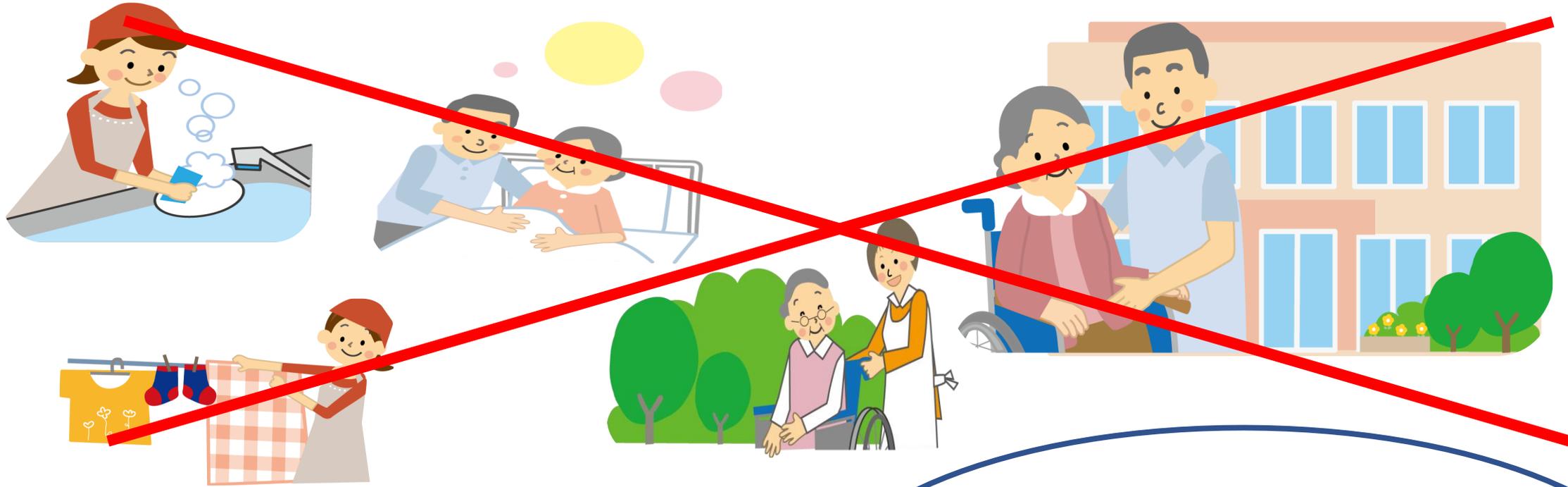
高齢化に加えて  
人口減少も、問題ですよ。  
お年寄りは、増えるけど、  
若い人は減るって  
ことですからね。

# 介護人材不足

北海道では…2025年には、12,000人が不足  
(厚生労働省推計値)

つまり、お年寄りを  
支える人が減る、  
介護保険サービスを支える人も  
減るってことです。





それじゃあ、  
高い保険料を払っているのに  
いざ、介護が必要なときに  
使えなくなるってことかい! ?



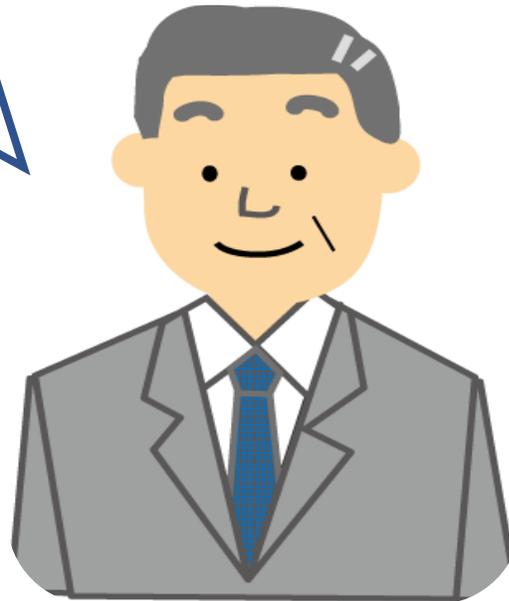
困ったもんだな～。  
どうしたら  
いいんだ？

そうならないために  
今できることがあります！

これからの生活が  
不安よねえ。



ひとつは、  
介護が必要にならないように  
心と身体が健康でありつづけること  
「健康寿命をのばす」  
ことです！



もうひとつは、  
今、住んでいる地域で  
安心して暮らせるための  
「ささえあいの地域づくり」  
です！



外出・交流

社会  
参加

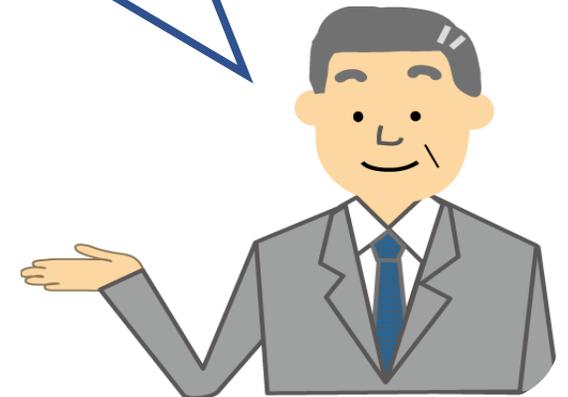
# 健康長寿の3つの秘訣

体力  
維持

十分な  
栄養

健康長寿には、3つの秘訣があります。その中でも「社会参加」が重要で、社会性の低下が心や身体の活発さを失い、栄養摂取を低調にし、身体を弱くします。社会参加が減る＝虚弱化の進行と言えます！

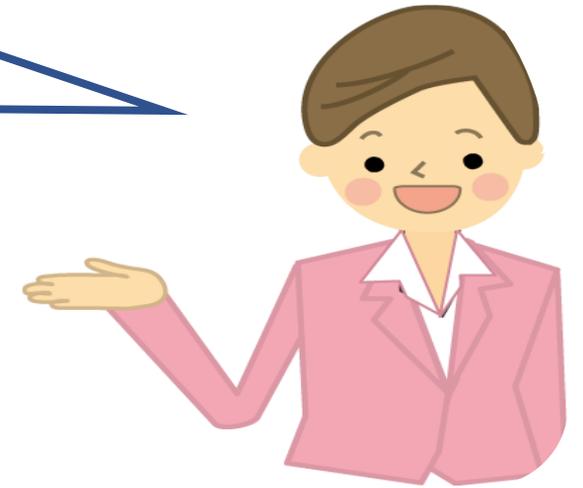
参考：東京大学  
高齢社会総合研究機構  
(2012年)



基礎体力を維持する運動など

栄養バランスの良い食事

みなさんは、好きなことや得意なことは何かありますか？  
外出して、人と会って、話をしたり、好きなこと、得意なことを楽しく続けることが何よりも効果的な介護予防につながるんですよ。



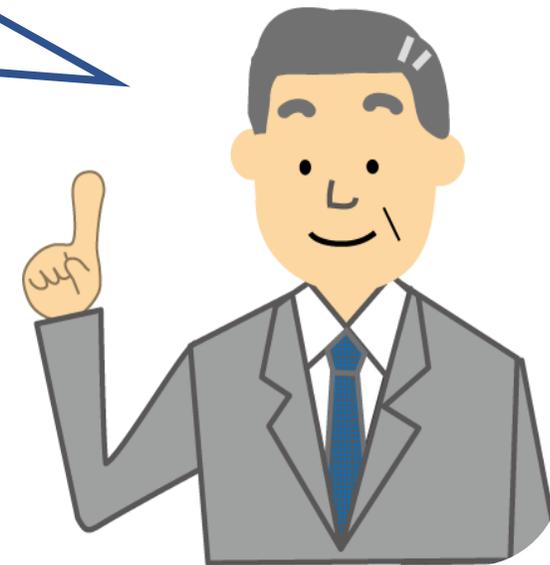
私は、手芸サークルに通っているわ。  
みんなとおしゃべりするのが楽しくてね～。



俺は、日曜大工なら、得意だ～。  
カラオケのサークルにも通ってるぞ。



趣味や特技があって、いいですねえ。  
趣味や健康のための運動も一人でもくもくとやるより、  
みんなで一緒に、楽しくやるのが効果的なんですよ。



お茶のみ



カラオケ



ゲートボールなどの運動



ウォーキングや散歩



旅行



食べ歩き・呑み歩き

みんなで集まって  
楽しむのが  
いいんだねえ。



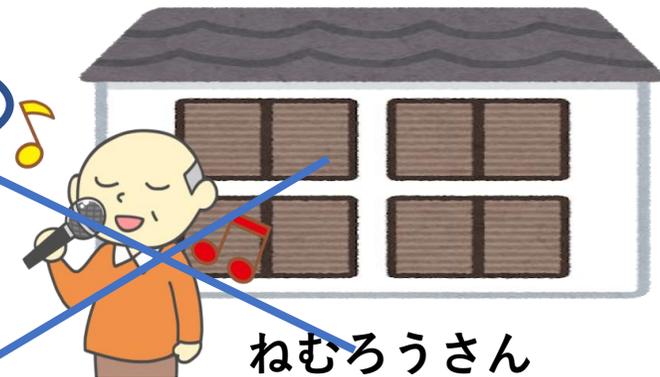
そうですね。  
みんなで集まって活動することは、  
健康寿命を延ばすだけじゃなく、  
顔なじみが増えることになりますからね。



顔なじみが増えると  
何かいいことが  
あるのかい？



最近、ねむろうさん、カラオケに来ないなあ。  
様子でも見てくるか。



ねむろうさん

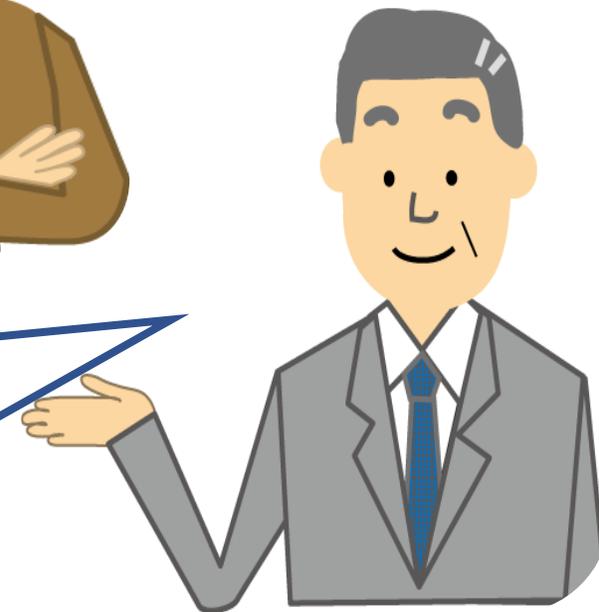
おとなりさん、近頃  
歩くの大変そうだよな。  
老人クラブの集まり、  
一緒に乗せてくか。



お隣のおばあちゃん

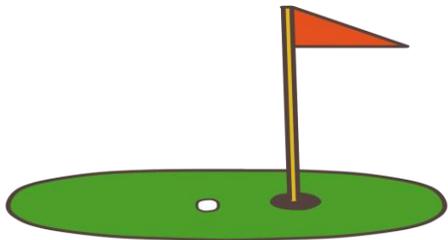


顔なじみの関係になることで  
こうした、ちょっとした  
見守り、ささえあいの活動に  
つながるんじゃないでしょうか。



おとなりさん、この頃  
ゴミ出してないんじゃない？  
声かけてみようかしら…

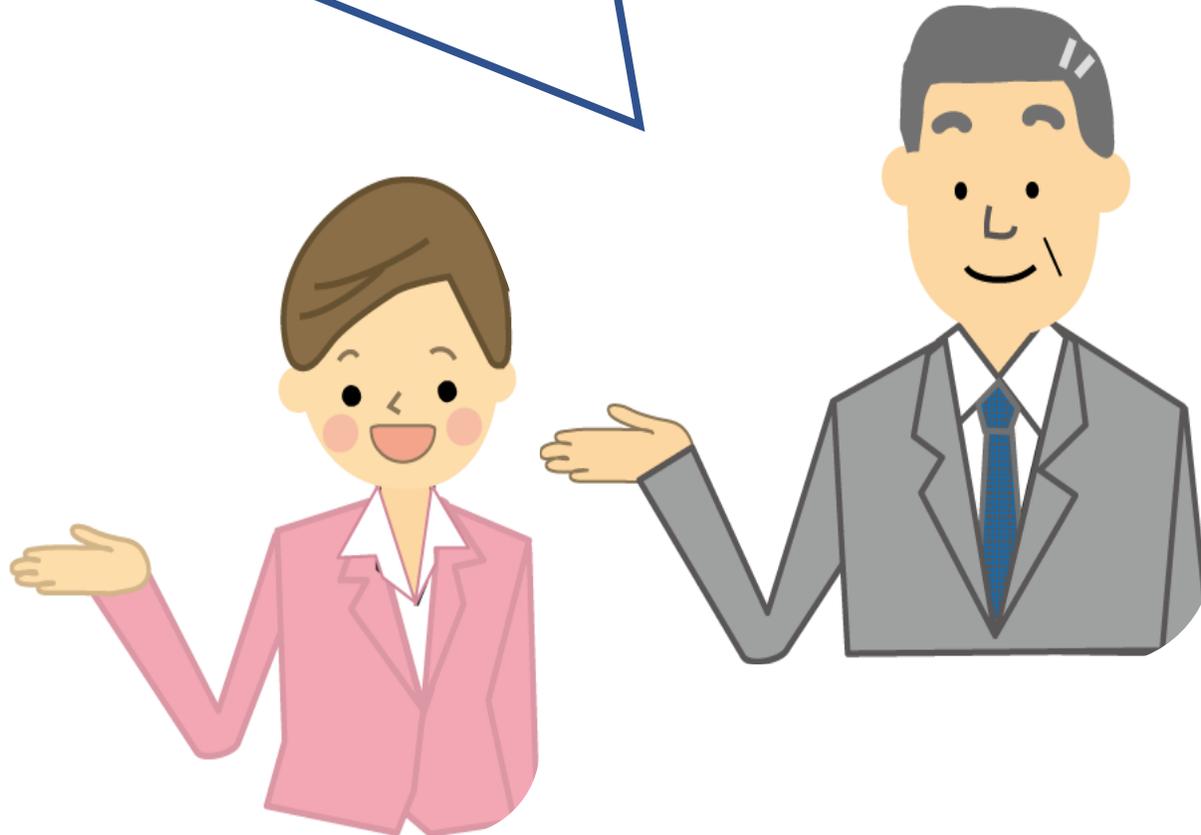
「少しでもおせっかい」が  
見守り、ささえあいとなって  
解決できることがあるかもしれませんね。



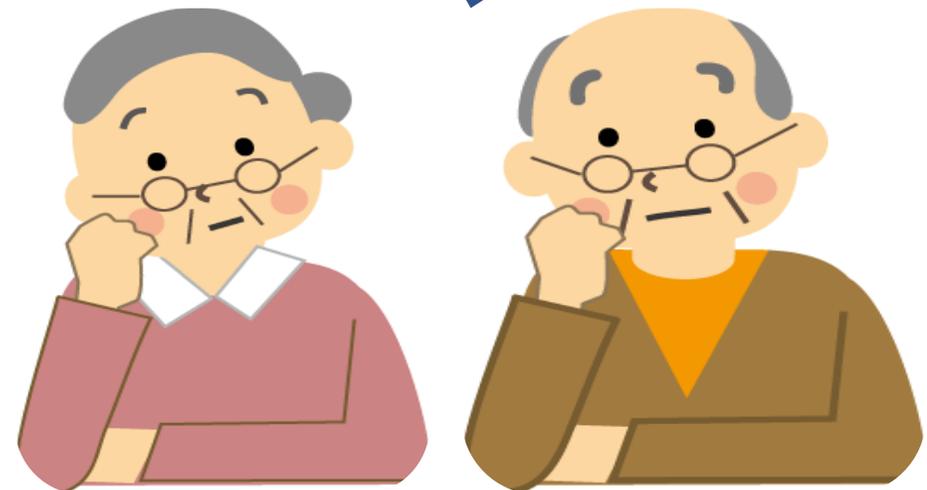
ねむろうさん、  
一緒にパークゴルフやらないべか？  
誘ってみるか。

こうした地域のささえあいの仕組み作りなどを  
みんなで考える

「ささえあい会議」という  
話し合いの場ができたんですよ。



ささえあい会議～？



生活の中で、  
困っていること  
何かないかな？

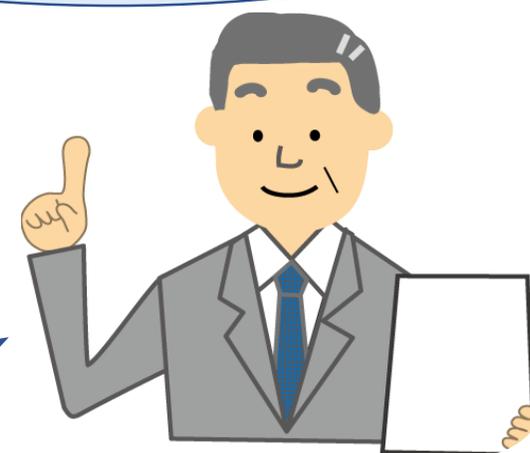
見守り活動に  
協力してくれる  
ところはないかな？



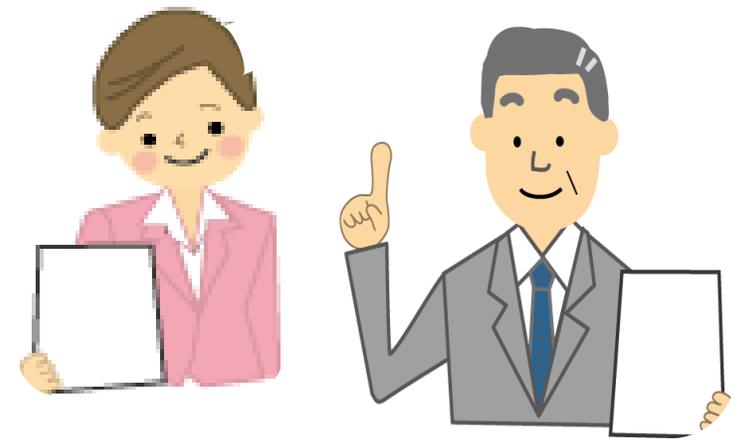
町内会など、  
どんな活動を  
しているかな？

通いの場では、  
どんなことを楽しんでいるかな？

「ささえあい会議」では  
いろいろな関係者に参加してもらい  
様々なことを話し合っうんですよ。

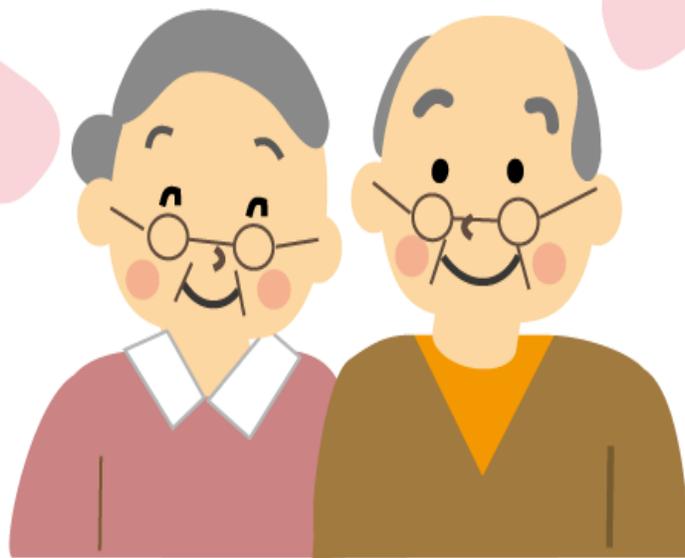


私たち  
生活支援コーディネーター（地域ささえあい推進員）は、  
「ささえあい会議」に必要な情報を集めています。



- 根室市にはどんな活動の場があるか、どんな活動をしているか、調べます
- 地区ごとに不足しているサービスはないか、調べます
- 地域の施設や団体、お店などに協力をお願いします
- 地域活動に参加したい人を応援します
- 町会や老人クラブ、サロンなど、みなさんが集まる場所に訪問し、いろいろなことを聞かせてもらいます

「健康寿命を延ばすこと」と  
「ささえあいの地域づくり」に  
できること、私たちが、お手伝いします！



合い言葉は

「少しでもおせっかい」

年を重ねても、安心して住み続けられる  
まちづくりには、ご近所さんの見守りと  
ささえあい大切です

温かい心のささえあいの地域をつくるため、  
できることから始めませんか？