


介護保険の 上手な使い方

介護保険と上手につきあうコツをご紹介します！



介護保険制度を これから利用予定の皆さまへ

「介護保険制度」は、介護が必要になった人を社会全体で支え、皆さまがいつまでも安心して生活できるよう作られた仕組みです。

急激な高齢化で要介護認定者やサービス受給者が大幅に増加しています。

限りある資源（サービス、人材）を有効に活用できるよう、皆さまには介護保険を利用する前に介護保険制度のご理解を深めていただければと思います。

医療保険

風邪で受診しました



市販薬で風邪がなかなか治らないな。



病院を受診して薬が処方されました。



(しばらくして…)
体調が戻りました！
通院は終了しました。

困っている問題
解決のために
医療保険を使います。



介護保険

足腰が弱ってきました

自分で掃除機をかけるのが大変だな。



ヘルパーをお願いしました。
通所型のサービスを利用して運動もしました。



足腰に力がつき、自分でできるようになりました！でも、人にしてもらった方が楽だし、通所型のサービスも楽しいから続けよう。



それで本当にいいのかな？





その介護サービス 本当に必要ですか？

- 自分の行動範囲に地域で行なっている運動教室はありませんか？
- その運動教室までは歩けませんか？
- 工夫をしたら家事は自分でできませんか？



- 例**
- ・ 軽量の掃除機に変える
 - ・ モップを使う



- ・ できる家事は自分で行いましょう！
- ・ 自宅で運動を行う習慣をつけましょう！



ポイント

**自分でできることが多くなったら
介護保険の利用はやめてみましょう。**

- ・ 日常の動作で困るようになったら、再度使うことはできます。（要介護認定が必要です。）
- ・ 介護保険は短期間の利用でも問題ありません。

目標シート

介護予防の目標を具体的に書きましょう。できる動作、できない動作を確認してみましょう。

【目標】

できない動作 (月 日)	6か月	12か月
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 十分できる <input type="checkbox"/> やや不安がある <input type="checkbox"/> 困難である	<input type="checkbox"/> 十分できる <input type="checkbox"/> やや不安がある <input type="checkbox"/> 困難である
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 十分できる <input type="checkbox"/> やや不安がある <input type="checkbox"/> 困難である	<input type="checkbox"/> 十分できる <input type="checkbox"/> やや不安がある <input type="checkbox"/> 困難である
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 十分できる <input type="checkbox"/> やや不安がある <input type="checkbox"/> 困難である	<input type="checkbox"/> 十分できる <input type="checkbox"/> やや不安がある <input type="checkbox"/> 困難である

医療保険

血圧で定期受診



血圧が高いな。



毎月通院して、
薬を服用しています。



毎日飲み続けることで、
大きな病気を予防できて
います！

大きな病気にならない
予防のために医療保険
を使います。



介護保険

持病のため体への負担が心配

心臓の病気があるので、負担がかかる動作ができません。できることは自分で行ないたいのですが…



ヘルパーに負担のかかる動作を手伝ってもらいました。



ヘルパーの利用を続けることで、心臓の疾患を悪化させずに、自分でできる動作も続けることができます。





介護保険を上手に 使い続けるポイント！

介護保険を使うことで、できる限り自分らしく生活できるのであれば、サービス利用の継続は必要なことです。

目標に向かってセルフケアに取り組み続けましょう。

担当ケアマネージャー
と自分のために目標を
話し合いましたよ



介護保険サービスの利用、 ちょっとその前に…

- 近くに手伝ってくれる人はいませんか。
- ヘルパーの専門性を必要としないのであれば、有償サービスに一時的にお願いできませんか。
- 体育館や地区センターでの教室や集いに参加してみませんか。

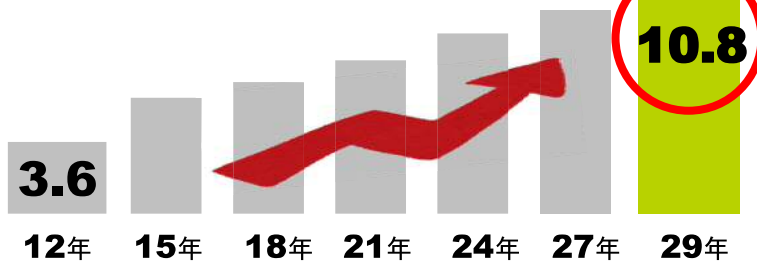


継続に黄色信号！介護保険の現状

深刻な介護財源不足

介護サービスにかかる費用の財源は、半分は税金。もう半分は40歳以上の方が支払う保険料でまかなわれています。若い世代の人数は減っています。

介護給付費の推移 (単位：兆円)



介護保険の総費用

介護保険が開始された頃と比較して

約 **3** 倍

第1号被保険者保険料基準額の推移 (単位：円)



65歳以上が支払う保険料

介護保険が開始された頃と比較して

約 **1.7** 倍

介護保険の総費用増により、みなさんの保険料もふえています。

さらに

介護人材不足も深刻



介護人員予想

約 **55** 万人
不足見込み

ヘルパーさんが少なくて調整が大変... 今日も断るしかなかった。私たちより上手に家事ができる方がいるはず。



介護保険が、将来使いたい時に使えない事態が心配ですね。

ご利用は、必要な支援を必要な分だけに！



札幌市清田区第1地域包括支援センター
札幌市清田区第2地域包括支援センター
令和2年9月発行

札幌市清田区第1地域包括支援センター

担当ケアマネジャー **フジタ ジュン**

☎ 888-1717