

いつかは来る、そして誰にでも来る

# 介護問題

## 高齢化率

(65歳以上人口割合)

4.9%  
1950年

5.3% 1955 5.7% 1960 6.3% 1965 7.1% 1970 7.9% 1975 9.1% 1980 10.3% 1985 12.1% 1990 14.6% 1995 17.2% 2000 20.2% 2005 23.0% 2010 26.0% 2014

20人中1人が  
65歳以上



平均寿命  
男性: 61.5歳  
女性: 58.0歳

20人中5人が  
65歳以上



平均寿命  
男性: 80.2歳  
女性: 86.6歳

20人中8人が  
65歳以上



平均寿命  
男性: 84.2歳  
女性: 90.9歳

(総務省、厚生労働省、国立社会保障・人口問題研究所)

## 日本の高齢化の現状と将来像

実績 推定

日本の高齢化は世界に類を見ないスピードで進んでおり、この50年で、人口に占める65歳以上割合は20%以上上昇、平均寿命は10歳以上延びています。

## 要支援・要介護の認定者数

要支援・要介護の認定を受ける人は、75歳を超えると格段に増えています。

65歳～74歳

約68万人  
(4.4%)

格段に  
アップ

75歳以上

約477万人  
(31.4%)

※()内は、各世代の被保険者に占める割合(厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」平成24年度)

## 介護が必要となった原因

男性



- 1 脳血管疾患(26.3%)
- 2 認知症(14.1%)
- 3 高齢による衰弱(11.1%)

女性



- 1 認知症(17.6%)
- 2 骨折・転倒(15.4%)
- 3 高齢による衰弱(11.1%)

(厚生労働省「国民生活基礎調査」平成25年度)

## 要支援・要介護とは?

介護保険を利用して介護サービスを受けるために必要な「要介護認定」その区分です。

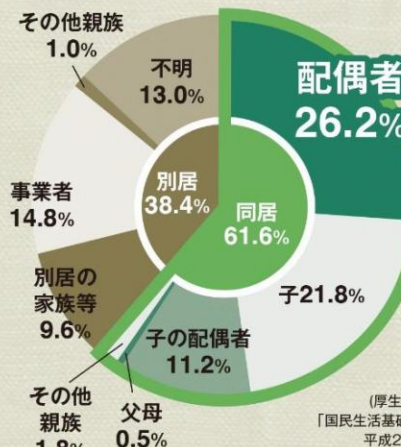
### 要支援1～2

現在は介護の必要はないが、将来的に要介護状態になる可能性があるため、支援が必要という状態。介護予防の支援を受けられます。

### 要介護1～5

現在、介護サービスが必要な状態。部分的な介護から全面的な介護まで、状態に応じて5段階で認定されます。自宅での生活が困難な場合は、施設にも入居できます。

## 家庭における介護の担い手



## 同居介護者の性別の割合



そのうち70歳以上の割合

41.3% **老老介護!** 36.3%

70歳以上で家族の介護をしている人が4割程度おり、いわゆる**老老介護**の問題が深刻です。

## 最期を迎えたい場所

- 第1位 自宅(56.3%)
- 第2位 病院などの医療施設(27.6%)
- 第3位 特別養護老人ホームなどの福祉施設(3.7%)
- 第5位 子どもの家(0.9%)

(内閣府「高齢者の健康に関する意識調査」平成24年)

## 在宅介護のお金問題

在宅介護で毎月かかる費用

平均**6.9万円/月**

[内訳] ■ 介護サービス利用料: 平均3.7万円  
■ 介護サービス以外: 平均3.2万円

介護サービス以外の費用には、医療費、税・社会保障費、おむつや介護食品などの介護用品が含まれます。

(公益財団法人家計経済研究所「季刊家庭経済研究」2011年)

# もしも介護をする側になったら…もしくは将来介護を受けない身体でいるには

## 介護保険サービス

### 介護保険制度とは

介護保険制度は、平成12年4月から開始した制度で、市区町村(保険者)が運営しています。  
私たちは40歳以上になると、介護保険に加入し、月々の介護保険料を支払います。65歳以上であれば、介護が必要と認定されれば、いつでもサービスを利用することができます。40～64歳の方は、特定疾病により、介護が必要となった場合にサービスを受けることができます。

### 介護サービスを利用するには

- 1 要介護認定の申請**  
介護保険被保険者証を持参し、お住まいの各市区町村の窓口にて申請します。
- 2 認定調査・主治医意見書**  
市区町村の調査員が訪問して心身の状態を確認します。
- 3 審判判定**  
全国一律の方法で判定を行い、判定結果と主治医意見を基に審査会で認定が行われます。
- 4 認定**  
申請者に結果を通知します。  
申請から認定の通知までは、原則30日以内に行います。
- 5 サービス計画書の作成**  
サービス利用開始にはケアプランが必要です。  
地域包括支援センターに相談してください。
- 6 介護サービスの利用開始**

### サービスの内容

介護保険サービスには、大きく分けると、次のような内容があります。

- ☒ 介護サービスの利用にかかる相談、ケアプランの作成
- ☒ 自宅で受けられる家事補助等のサービス
- ☒ 施設などに出かけて日帰りで行うデイサービス
- ☒ 施設などで生活(宿泊)しながら、長期間または短期間受けられるサービス
- ☒ 訪問・通い・宿泊を組み合わせて受けられるサービス
- ☒ 福祉用具の利用にかかるサービス

内容や料金は、要支援・要介護の認定度により異なります。  
詳しくは、お住まいの市区町村にお問合せください。

## 介護予防をはじめよう！

介護予防とは、元気な人が介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人もできるだけ心身の機能を維持・改善できるようにしていくための考え方です。

### 運動機能のアップ



運動を習慣化し、疲れにくい体、転びにくい体づくりを目指しましょう。  
有酸素運動と、足腰の筋力アップ運動を合わせて行うと効果的です。

### 栄養状態の改善



高齢期になると、運動量の低下から食欲が落ちたり、消化・吸収力の低下などから、低栄養状態への注意が必要です。

### 口の健康力アップ



口や舌の機能は気づかないうちに老化が進みます。  
口の手入れと健口体操で口周りの筋肉を刺激しましょう。

### 閉じこもり予防

防犯パトロールなど地域活動への参加



家から出ない生活を続けると、運動機能が低下します。また、認知症等にもなりやすくなるため、地域活動に参加する等、積極的に外出しましょう。

### 認知症予防

生活を活発に



人と交流する場をもつ、有酸素運動を行う、野菜・果物・魚を多くとる等、脳に刺激を与えて認知症を予防しましょう。

### うつ予防

一人で悩まず相談を



高齢期は仕事や家庭での役割交代や配偶者や友人との死別など「うつ」になりやすい環境にあります。つらい時は我慢せずに友人や専門家に相談を。

## こんな時どうしたらいいの？ 判断に迷ったら... 練馬福祉人材育成・研修センター ここからだの元気サポート

**電話健康相談サービス** 経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報等の提供もいたします。



電話番号は、ポスターまたはご利用案内で  
ご確認ください。

通話料無料

**24時間・年中無休受付**

- ✓ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。
- ✓プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先: ティーベック株式会社)
- ✓ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

### 個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック株式会社が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック株式会社は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)

●ティーベック株式会社は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック株式会社は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。