

高齢化率30%突破

要介護認定率の高さが課題

日本では諸外国に例を見ない速度で高齢化が進行しており、2042年には約3人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えている。2025年には、神戸市においても、65歳以上の高齢者が47万人となり、高齢化率が31.2%となる見込み。介護保険制度が創設された2000年以降、急速に増加し、今では市民の約2割を占める。さらには後期高齢者の割合が増加している。この増加が、介護保険料の値上げに大きく影響している。介護保険料は、要介護認定率の高さに大きく影響している。介護保険料は、要介護認定率の高さに大きく影響している。



介護保険料値上げ続く

2025年(平成37年)3月1日 土曜日

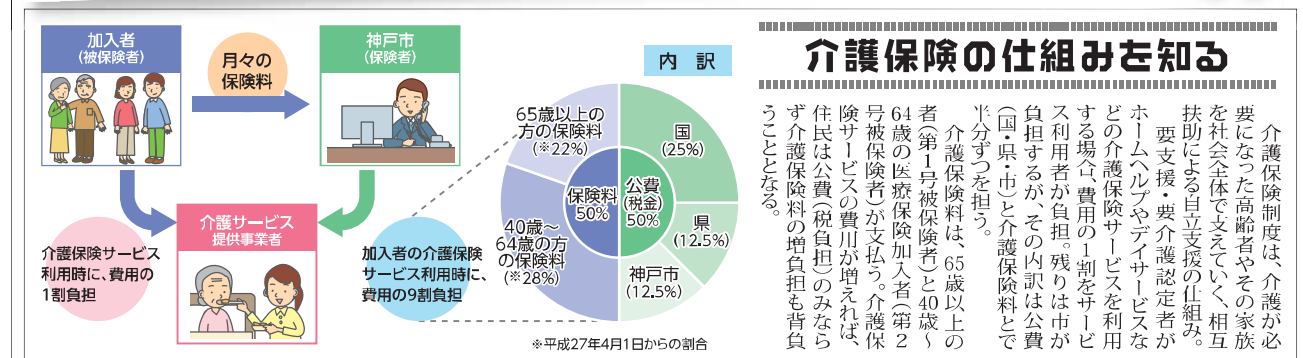
この記事は2015年(平成27年)2月時点において、将来推計値を元に作成しております。

神戸介護未来新聞

超高齢社会を考える 1面
介護保険料値上げ続く 高齢化率30%突破 介護保険の仕組みを知る

このような未来にならないために「介護予防」が必要です!!

(詳しくは次のページで)



こうべ介護予防応援団に登録しませんか?

「こうべ介護予防応援団」とは、介護予防の普及啓発や神戸市における取り組みを応援していただく団体です。

応援団として登録された団体が、応援団マークを使用できます。

介護予防を応援したい・広めたい団体は、ぜひ応援団にご登録ください。

介護予防ばんだの部屋 検索

みんなでさりげなく見守り・支え合えるまちを作りましょう!

「見守りって、定期的に家を訪ねなきゃいけないで大変そう!」「責任も重そうだし、そんなこと自分にはできない!」って思っていないですか?

ご近所さんと挨拶を交わしたり、暮らしの中でいつもと様子が違うなって「気づく」こと。そんなちょっとした一人一人の気遣いも立派な見守りなんです。

今日からあなたも「みまもり隊(たい)!!!」の一員!

神戸市高齢者地域見守りキャラクター「みんなでまもり隊!!!」

介護予防で健康を増やす

健康を増やせるって本当? 効果的な介護予防について、神戸市にアドバイスを頂いている近藤先生に聞いてみました。

千葉大学予防医学センター教授 近藤 克則氏
JAGES (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究) プロジェクト代表

社会参加による健康への良い影響が明らかに!

(図1) 「スポーツの会への参加」と「転びやすさ」

スポーツの会に参加している人が多い地域ほど、転びにくい!

◆: 地域(小学校区)

「スポーツの会」に週1回以上参加している人の割合

全国の高齢者約3万人のアンケート結果から、「転びやすい地域(小学校区)」があることがわかりました。「転びにくい地域」との差は実に約3倍です。

その要因を探してみると、図1に示すように、スポーツの会に週1回以上参加している人が多い地域ほど、転ぶ人の割合が低いという関係がみえてきたのです。

その他にも、「趣味の会に参加している高齢者が多い地域(市町村)ほど、うつ傾向にある人が少ない」、「ボランティアグループなどへの参加が多い地域ほど、認知症リスクが少ない」など、社会参加による健康への良い影響が明らかになってきました。

人との交流やつながりは、1人で運動するよりも効果的!

公園の周りを1人で散歩する男性シニアもよく見かけますが、運動は1人より「仲間と一緒に」の方が、要介護状態になりにくく(図2)、しかも、グループ数は、1つより2つ、2つより3つ...と、所属グループが多いほど要介護状態になるリスクが減るということも分かってきました。

ただ、退職後に地域やグループに溶け込むのは難しいという声も聞かれます。介護予防に取り組んでおられる方々のように、まずはご自分の興味があることや、趣味や特技を活かして、できることから始めてみてください。

一人一人が、人とのつながりを増やしていくことで、ご本人が健康になるだけでなく、地域の絆が豊かになり、神戸全体の健康状態も良くなっていくことが期待されます。

(図2) 「スポーツの会への参加」と「要介護リスク」

運動は1人より、「仲間と一緒に」の方が要介護状態になりにくい!

参加状況	要介護リスク(相対リスク)
週1回以上	1.00
週1回未満	1.16
週1回以上	1.29
週1回未満	1.65

「学ぶ」、「集う」、「動く」などの「つながり」で健康を増やす

学 シルバーカレッジで再び学んで他のために 目的: 自らの可能性を拓き、その成果を社会に還元 場所: 「しあわせの村」内 対象者: 市内在住の57歳以上の方 期間: 3年間(概ね週2日、年間60日) コース: 健康福祉、国際交流・協力、生活環境、総合芸術 神戸市シルバーカレッジ TEL 743-8100 検索	学 あなたの「学ぶ」をサポートします! 福祉や介護に関する講座や研修会を開催しています。あなたと一緒に市民福祉大学で学んでみませんか? 市民福祉大学 検索	学 認知症サポーター募集!! 今後、増えていく認知症。認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして認知症について学んでみませんか? 神戸市社会福祉協議会 TEL 271-5316 検索	学 みなさんの学びを支援します! 様々な講座の開催や学習相談の受付、市民講師の紹介や会議室の提供など 神戸市生涯学習支援センター(コミスタこうべ) TEL 251-4731 検索	学 春期(第78回生)募集中! (3月13日頃) 高齢者の健康づくり、生涯スポーツのきっかけづくり等に2回(春期5月・6月、秋期9月・10月)開講します。 対象: 60歳以上の市民 講座: 卓球・弓道・乗馬など11講座 定員: 240名 (申し込み多数の時、抽選) 受講料: 4,000円 神戸市生涯体育大学(旧称: 神戸市老人体育大学) 教育委員会スポーツ体育課 TEL 322-5803 検索
学 栄養・運動・休養の総合的な面から心とからだの健康づくりを応援します ●健康学習(講演会) ●健康づくり教室 など 神戸市健康づくりセンター JR兵庫駅前南すぐ TEL 652-5202 (月曜日休館) 健康ライフプラザ 検索	集 カフェマネジャー急募!! 地域のホットとどえる場「介護予防カフェ」ははじめませんか? ネスレ日本(株)よりコーヒーマシン無償貸与有り まずは介護予防カフェ説明会へGO! 神戸市介護保険課 TEL 322-6325 介護予防ばんだの部屋 検索	集 老人クラブで健康寿命をのばそう! 地域づくりを担おう! 対象者: 60歳以上の方 内容: 健康増進、友愛・奉仕活動推進、文化研修、福祉など (一)神戸市老人クラブ連合会 TEL 341-8507 神戸市老連 検索	集 健康こうべ21市民推進員募集!! 自分だけでなく、家族や地域の方の健康づくりにも取り組んでみようと思う方を募集しています。 神戸市地域保健課 TEL 322-6511 健康こうべ21市民推進員 検索	集 ラジオ体操で元気を毎日を!! 年齢や季節を問わずできるラジオ体操で、健康増進と仲間づくりをしませんか。 市内62カ所の会場で毎日実施しています。 教育委員会スポーツ体育課 TEL 322-5803 検索

一生現役社会を目指して

神戸市では、皆さんの介護予防を応援するとともに、「元氣なシニア」が「支援を必要とするシニア」を地域で支える生涯現役社会づくりを進めています。一人一人の小さな取り組みは、やがて大きな力になります。皆さんのご協力なくして、超高齢社会は乗り越えられません。

「いきいき」と「素敵」な人生をお送りいただくためにも、この機会にぜひ、自分らしい介護予防を見つけてください。

神戸市介護保険課 (TEL 322-6325)

動 今日からあなたもボランティア ボランティア活動のことを知りたい! 参加してみたい! と思ったら、お気軽にお住まいの区のボランティアセンターへ。 各区役所の代表電話番号まで	動 明るく元気に働きたい方大募集!! 職種: 一般作業分野 技能分野 家事援助サービス 手続: 入会希望者説明会に参加(電話で申し込み) 神戸市シルバー人材センター TEL 252-0316 (本部) 検索	動 「社会の役に立つ活動がしたい!」「趣味を深めたい、学びたい!」「働きたい!」 そんなときにご相談ください。 生涯いきいき情報センター TEL 251-2522
--	---	--

介護予防で

健康を貯める

介護予防って？

介護予防とは高齢期における健康づくりのことです。

こころや身体の機能は、使わなければ低下していきます。そこで介護予防に取り組むことで、介護が必要な状態になることを防ぎ、遅らせることができるのです。また、介護が必要であっても、それ以上の悪化を防ぐことも可能です。

「まだ元気だから、介護予防など関係ない!」とお思いの方こそ、元気なうちからの介護予防が重要です。

健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、健康上の問題がなく、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のことをいいます。この健康寿命は、平均寿命と比べて男性、女性ともに約10年短くなっています。この期間は介護や医療が必要になる可能性が高くなります。

市民の皆さんが、元気なうちから介護予防に取り組んで健康寿命を延ばすことで、いつまでもいきいきと自分らしく過ごすことができるのです。



介護保険料の節約に

健康寿命を延ばすことができれば、介護を必要とする方は少なくなると考えられるので、市全体として介護保険サービスにかかる費用を抑えることにつながります。

介護保険料は、市全体の介護保険サービス費に基づいて計算されているので、結果的に、皆さんの月々の保険料を節約できるというわけです。

第一歩を踏み出そう

趣味や運動、ボランティアなど、介護予防にはさまざまな取り組みがあります。特に、シニア世代の社会参加活動は、生きがいのみならず、閉じこもり防止、老化の防止、地域貢献など、多くのことにつながるのです。

介護予防には、ほんの少しの時間でもできることがたくさんあります。皆さんもぜひ、介護予防の第一歩を踏み出してください。まずは、右の表にあなたの生活を書き出して、介護予防に取り組める時間を探してみよう。



あなたの
一日の生活を
書き出してみよう。

健康を貯める
生活

6:00	起床 散歩、ラジオ体操
7:00	ゴミ捨て 朝食
8:00	
9:00	
10:00	市主催の研修に 足を運ぶ
11:00	昼食の支度
12:00	昼食
13:00	体操教室に参加
14:00	
15:00	介護予防カフェ に集う
16:00	スーパーまで 歩いて買い物
17:00	夕食の支度
18:00	夕食
19:00	テレビ 何か新しいことが できそうな時間 はありませんか?
20:00	
21:00	風呂
22:00	就寝
23:00	

介護予防の重要性に気付いて、“健康を貯め” 始めた方を紹介します。
始めたきっかけはさまざまです。



団塊の世代の自分たちが



生活・介護支援
サポーター養成研修
参加者
まただ しげひろ
益田 茂廣さん

超高齢社会の現状を知って

バリバリと仕事に打ち込んだ現役時代。退職後は、自分の時間を楽しんでいましたが、あるとき、超高齢社会の現状を知ってがくぜんとしました。「団塊の世代」の自分たちが、75歳を迎える。いつまでも元気でいられるとは限らない。子どもに面倒はかけたくない。

そんなとき、市主催の「生活・介護支援サポーター養成研修」の募集を目にして、迷わず参加。そこで気付いたのは「予防が大事」だということ。やっぱり「ピンピンコロリ」といきたいですからね。

10年後もかっこよくいたいから

10年後の状況は僕たちの世代にかかっています。散歩や研修、何でも良いので、まずは第一歩を踏み出す。時代を担ってきた世代だからこそ、新しいモデルを目指していきたいと思いますか?

介護予防のすすめ ①

60歳代のうちは、「第二の人生」を豊かに過ごすために、ボランティアや地域活動に積極的に参加したり、新しい趣味を見つけたりしてはいかがでしょうか。

健康診査(特定健診やがん検診など)を定期的に受診し健康に気を配ることも重要です。



好きなことを見つけてポジティブに



元気!いきいき!!教室
参加者
よしだに ひろこ
吉谷 洋子さん

体のことが気になって

子育ても一段落し、ようやく自分の時間。

実は、65歳を過ぎたころから、「風邪が治りにくい」「認知症になったら…」など、体のことが気になり始め、膝の痛みにも悩んでいました。

そんなときに、神戸市の主催する体操教室の存在を知り、参加することをきっかけに、車ばかりの生活からできるだけ歩くように心掛けたり、毎日少しでもストレッチをしたり…。すると、膝の痛みがなくなってきて、さらに外出が楽しくなってきたのです。

興味のあることを見つけて

私は、若いころからじっとしているよりも動くことが好きな性格でした。皆さんも自分の興味があること、好きなことを見つけて、ポジティブに過ごしてみませんか?

介護予防のすすめ ②

膝が痛い、つまずきやすい、体力がなくなってきた!なんてことはありませんか?

75歳前後を境に要介護状態になる方が増加します。生活を見直し、地域行事に参加したり運動やウォーキングを習慣づけたりするなど活動的な生活を送りましょう。



たくさんの人の協力とつながり



介護予防カフェ
(つどいの場) 運営者
つばき
左 都築いづ子さん
やました はるこ
右 山下 春子さん

自分の未来を考えて

都築さん: これからは90歳まで長生きする時代。婦人会やヘルパー活動で高齢者の方に関わる機会が増え、自分の未来を考えるようになりました。まずはきっかけとして、区役所の介護予防講座を受講。そこで知り合った山下さんと介護予防カフェ(つどいの場)を立ち上げました。

仲間がいるから続けられる

山下さん: 堅苦しいものではなく、自分自身が「寄り添って生きられる場」が欲しいと思っていました。カフェの参加者は一人暮らしの方も多く、「カフェの日が楽しみ」「たくさんお喋りができて嬉しい」と、話し声と笑いが絶えません。長続きの秘訣は参加者のみなさんと「一緒に楽しむ」こと。皆さんも自分らしい「つながり」を見つけてみませんか?

介護予防のすすめ ③

年を取るにつれ、閉じこもりがち(週に1回以上外出する機会がない状態)になる方が増加します。買い物など、こまめに出掛けたり、地域行事に参加したり…生活リズムを整えながら外出する機会を持ちましょう。



あんしんすこやかセンター
介護や見守りなどの高齢者に
関する総合相談窓口です

神戸市介護保険課
TEL 322-6329

すまいるのバリアフリー化工事に
補助金はないだろうかと思ったら?

神戸市すまいるとまちの安心支援センター
「すまいるネット」 TEL 222-0186

高齢者向けのすまいを
探したいと思ったら?

神戸市すまいるとまちの安心支援センター
「すまいるネット」 TEL 222-0005

使わなくなった住まいを
有効活用したいと思ったら?

神戸市すまいるとまちの安心支援センター
「すまいるネット」 TEL 222-0005

「いりません!」
余計な勧誘おことわり

(消費生活に関するご相談は)
神戸市生活情報センター
TEL 371-1221
月~金 8:45~17:30
(来訪相談の受付は17:00まで)

消防局からのメッセージ
高齢者で持病のある方などが、
緊急通報するための
ケアライン119

消防局予防課
TEL 325-8510

教えて! 山田せんせい! **ウチコラム**
今すぐはじめる介護予防

「二重課題」とは二つのことを同時に行うことを指し、『お味噌汁の入ったおわんを持って歩く』などです。そして、このような能力が衰えると、転倒の危険性が高くなります。

そこで、この能力をトレーニングする方法として、椅子に座った状態で、できるだけ速く足踏みをしなが、できるだけ多くの言葉を想起するという方法があります。

あまりなじみのないトレーニングかもしれませんが、家で簡単にできるので、チャレンジしてみてください。

トット キャベツ
ホレンソウ ココナ
キュウリ ナスビ...

お題は、『野菜』、『動物』、『か』から始まる言葉、『赤いもの』など、何でもOK。
毎日、5秒間を5セット行うことを目標に実践してみましょう。

“今すぐはじめる介護予防”として、神戸市と共同開発した「元気/いきいき!!プログラム」の中から、二重課題(デュアルタスク)トレーニングをご紹介します。

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 准教授
山田 実氏(理学療法士)