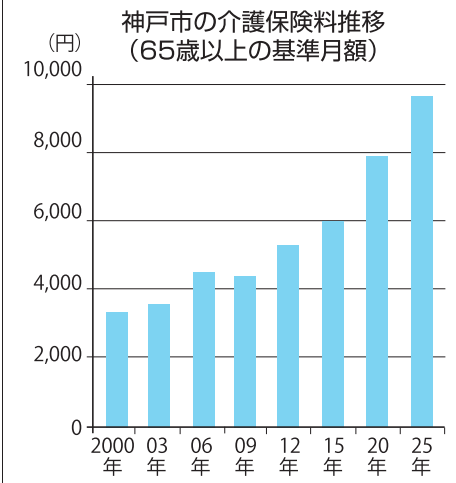


高齢化率30%突破

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年にはピークを迎える予測だ。2025年現在、神戸市においても、65歳以上の人と高齢者数が47万人となり、高齢化率が31.2%となつた。約3人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えている。約2割を占める。さらには後期高齢者の割合が増加が著しい。介護保険制度が創設された2000年から、急速に増加し続けている。必要サービスを提供できないとの声も上がる。



介護保険料値上げは、2025年、約9,800円と、2000年の介護保険制度開始当初の約3倍となった。10年で、月々の負担は3,800円も増加している。

介護保険料値上げ続く

2025年
(平成37年)
3月1日
土曜日

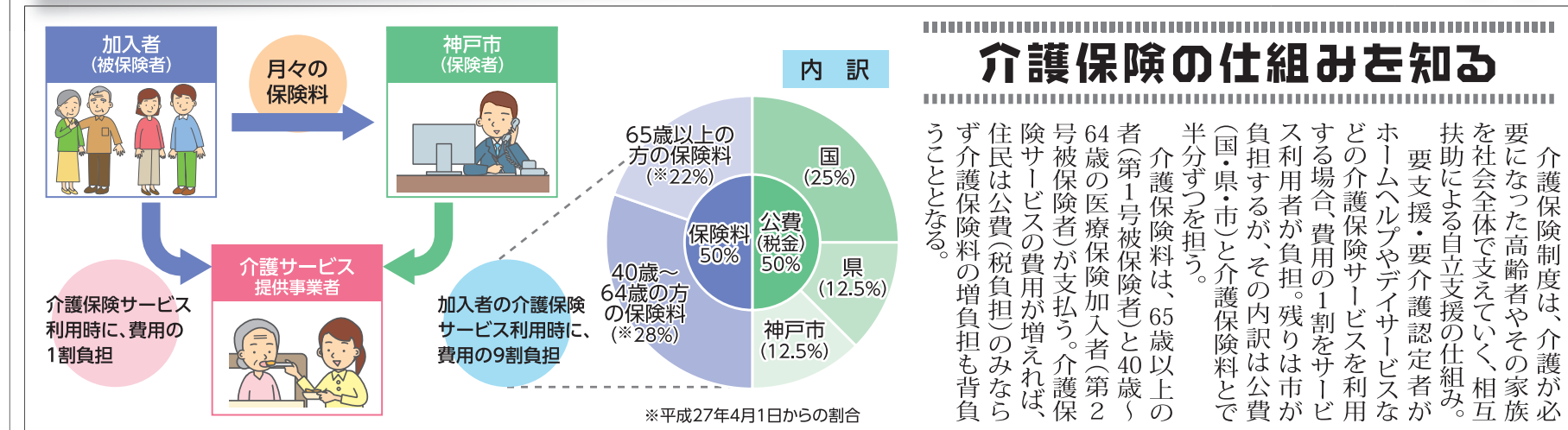
この記事は
2015年
(平成27年)2月
時点において、
将来推計値を
元に作成して
おります。

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しましょう!

「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!」
って思いませんか?

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!

介護予防で健康を増やす



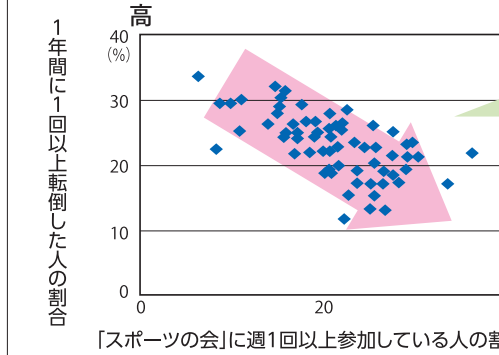
健康を増やせるって本当? 効果的な介護予防について、神戸市にアドバイスを頂いている近藤先生に聞いてみました。



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!

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。

その要因を探ってみると、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。

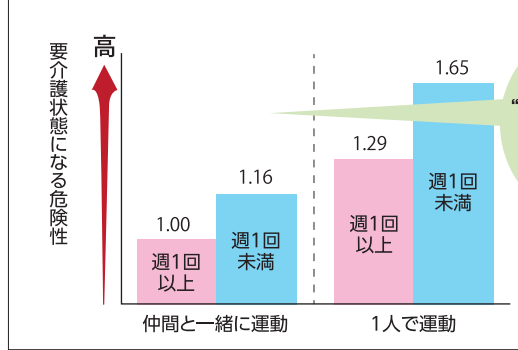
人との交流やつながりは、1人で運動するよりも効果的!

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」



「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!

学 認知症サポーター募集!!

学 みなさんの学びを支援します!

学 春期(第78回生)募集中!

学 ラジオ体操で元気な毎日を!!

福祉や介護に関する講座や研修会を開催しています。あなたも一緒に市民福祉大学で学んでみませんか?

社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会
市民福祉大学
こうべ市民福祉交流センター
TEL 271-5300

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

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
(コムスタこうべ)
TEL 251-4731
生涯学習プラザ
(学習相談・市民講師)
TEL 251-4732
コムスタこうべ 検索

高齢者の健康づくり、生涯スポーツのきかけづくりに年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
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

自分だけでなく、家族や地域の方の健康づくりにもう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

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

集 カフェマネジャー急募!!

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!

集 健康こうべ21市民推進員募集!!

集 ラジオ体操で元気な毎日を!!

●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
健康ライフプラザ
JR兵庫駅南側すぐ
TEL 652-5202 (月曜日休館)
健康ライフプラザ 検索

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

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

(一社)神戸市老人クラブ連合会
TEL 341-8507
神戸市老連 検索

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

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

動 今日からあなたもボランティア

動 明るく元気に働きたい方大募集!!

動 「社会の役に立つ活動がしたい!」

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

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)

公益財団法人 神戸市いきいき高齢者支援センター
TEL 252-0316(本部)
こうべしるばー 検索

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

— 生涯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)