

介護保険制度 はて？

- * 介護保険は、国 25%、県 12.5%、和光市 12.5%が負担する
公費 50%（税金）と 65 歳以上の方が負担する保険料
23%と 40～60 歳の方が負担する保険料 27%および利用者
負担分を財源として運営されています。
- * 40～64 歳の方の保険料は、加入している医療保険の算定方
式に基づいて決まります。（40～64 歳の被扶養者は個別に
保険料を納める必要はありません。）
- * 65 歳以上の方の保険料は、自治体ごとに、介護保険サービスの
費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。和
光市の令和 6～8 年度の基準額は、月額 5,880 円で前の 3
カ年に比べて 425 円アップしました。
- * 実際の保険料は、所得状況に応じて 13 段階に分かれます。第
1 段階の方は 1,763 円、第 13 段階の方は 17,640 円です。
- * 朝霞市の基準額は 6,550 円、新座市は 6,139 円、志木市は
5,690 円です。川越市は 5,830 円。
- * 日本一高い大阪市は、9,249 円です。

医療生協さいたま和光支部

介護保険制度 はて？

生活に不安があるがどんなサービスを利用したらよいかわからない人へ

＊まず**長寿あんしん課**またはお住いの近くの**地域包括支援センター**（市内に 5 か所あります）に**相談**しましょう。

＊地域包括支援センターの職員が、**基本チェックリスト**を使ったり、**訪問**してアセスメントを実施し、日常生活に必要な機能が低下していないか確認します。

（基本チェックリストの実物は右下の QR コードで参照できます）

＊生活機能の低下がみられる方には、**介護予防・生活支援サービス事業**（掃除・洗濯・機能訓練など）が紹介されます。

＊まだ支援が必要でない方には、**一般介護予防事業**（筋力トレーニング・有酸素運動・栄養改善・口腔機能向上など）が紹介されます。

医療生協さいたま和光支部

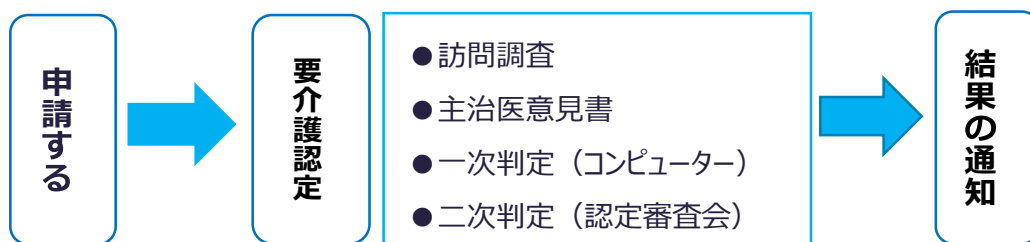


介護保険制度 はて？

1. **介護が必要**になったら**要介護認定**の申請をしましょう

本人又は家族が市役所の**長寿あんしん課**の窓口又は**地域包括支援センター**で「要介護認定」の申請をします

申請から認定の流れ



認定調査員が本人や家族から聞き取り調査を行います。**無理に頑張らない**でありのままを見てもらいましょう。市の依頼を受けて、主治医による意見書が作成されます

2. **認定決定**（非該当・要支援1・2、要介護1・2・3・4・5）

市は原則として30日以内に要介護度の認定を行い、「**介護保険負担割合証**」（1～3割の利用者負担割合を記載）を本人に通知します

3. **ケアマネージャー**を選任します

認定を受けたら「**居宅介護事業所**」または「**地域包括支援センター**」に相談してケアマネージャーを選任します

4. **ケアプラン**を作ります

ケアマネージャーと相談して、本人の希望や状態に応じた**ケアプラン（介護サービス計画）**を作ります

医療生協さいたま和光支部

介護保険制度 はて？

介護サービス利用時の自己負担割合

- * 65 歳以上の**一人暮らし**の**自己負担は基本 1 割**です。（年間所得合計金額 280 万円～340 万円未満は 2 割負担、340 万円以上は 3 割負担）。**夫婦**の場合は年金収入とほかの所得額の合計が年額 346 万円以上は 2 割、463 万円以上は 3 割負担です。
- * 40～64 歳の方は、所得にかかわらず 1 割負担です。
- * 要介護度ごとに 1 ～ 3 割負担で利用できる金額に上限（**支給限度額**）があり、限度額を超えた分は全額自己負担となります。
- * 介護サービスの利用者負担の限度額が、課税所得ごとに定められており、超えた時は、「**高額介護サービス費**」として後から還付されます。



医療生協さいたま和光支部

介護保険制度 はて？

改悪のシナリオはこんなにあります

- * 2024 年 4 月から訪問介護の基本報酬が引き下げられ、**訪問介護事業所の倒産**が急増しています。そのため**訪問ヘルパー**が急減しています。
- * 利用料 **2 割負担の対象拡大**
- * **要介護 1、2 の生活援助サービスの保険給付はずし**
- * **ケアプラン作成の有料化**

介護保険の**公費負担割合**を **50 %**から **60 %**に引き上げる**ことが抜本的解決策**です。かつて自民党も公明党も**公費負担割合**を現行 **50 %**から **60 %**への引き上げを公約にしていました。



医療生協さいたま和光支部

介護保険制度 はて？



2000 年 4 月に制度ができました

* 保険者は、全国の**市町村**と**東京 23 区**です。保険者は、その地域に**住民登録**をしている**40 歳以上**の方々を加入者（被保険者）とし、保険料の納付を受けます。

* 65 歳以上の方は、介護が必要になった原因を問わず、「**要介護認定**」を受けたとき介護保険が利用できます

* 40～64 歳の方は、**特定疾病**が原因で「**要介護認定**」を受けたとき介護保険が利用できます

特定疾病とは下記の 16 種類の疾病です。

- | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------|------------------|
| ま っ き
● 末期がん | のうけつかんしゅかん
● 脳血管疾患 | しょうろうき
● 初老期における認知症 | にんちしょう
● 早老症 |
| せきちゅうかんきょうさくしょう
● 脊柱管狭窄症 | こっせつ
● 骨折を伴う骨粗しょう症 | こつ そ しょう
● 脊髄小脳変性症 | せきずいしょうのうへんせいしょう |
| きん いしゅくせいそくさくこうかしょう
● 筋委縮性側索硬化症 | こうじゅうじんたいこつかしょう
● 後縦靱帯骨化症 | たけいとういしゅくしょう
● 多系統萎縮症 | |
| へいそくせいどうみやくこうかしょう
● 閉塞性動脈硬化症 | まんせいへいそくせいはいしゅかん
● 慢性閉塞性肺疾患 | かんせつ
● 関節リウマチ | |
| しんこうせいかくじょうせい ま ひ
● 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病 | だいのうひしつきていかくへんせいしょう | びょう | |
| とうによびょうせいしんけいしょうがい
● 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 | とうによびょうせいじんしょう | とうによびょうせいもうまくしょう | |
| りょうそく しつかんせつ
● 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 | こ かんせつ | へんけい | へんけいせいかんせつしょう |

医療生協さいたま和光支部

握力は体力のバロメータです

あなたの握力は Kg	握力年齢別平均値 2024.2	
年齢	男性	女性
80歳以上	29.7Kg	19.6Kg
75歳～79歳	35.01Kg	22.47Kg
70歳～74歳	37.70Kg	23.96Kg
65歳～69歳	39.32Kg	25.25Kg
60歳～64歳	42.38Kg	26.27Kg
55歳～59歳	44.49Kg	26.74Kg
50歳～54歳	45.42Kg	27.34Kg
45歳～49歳	45.73Kg	28.55Kg
40歳～44歳	46.17Kg	28.38Kg
35歳～39歳	46.44Kg	28.54Kg
30歳～34歳	46.47Kg	28.05Kg
25歳～29歳	45.84Kg	27.75Kg
20歳～24歳	44.80Kg	27.35Kg
19歳	39.64Kg	25.93Kg
18歳	39.52Kg	26.16Kg
17歳	40.66Kg	26.40Kg
16歳	38.58Kg	26.18Kg
15歳	36.54Kg	25.27Kg
14歳	34.53Kg	25.24Kg
13歳	30.21Kg	23.99Kg
12歳	24.69Kg	21.38Kg
11歳	19.48Kg	18.66Kg
10歳	16.73Kg	16.45Kg
9歳	14.31Kg	13.88Kg
8歳	12.46Kg	11.76Kg
7歳	10.76Kg	10.09Kg
6歳	9.13Kg	8.52Kg

他の動物の平均的な握力

ゴリラの握力・・・・・・・・約400Kg～500Kg

チンパンジーの握力・・・・・・・・約200Kg～300Kg

ニホンザルの握力　・・・・・・・・約30Kg