

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和3年4月15日発行 第31号

編集責任者:蒲生

桜の花も満開を迎えましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。川西地域包括支援センターは、川西地域・川辺泉田地域(第6中学校区)にお住まいの高齢者の皆さんの介護予防・健康・介護・福祉・医療などの相談をお受けするための、上田市から委託を受けた相談センターです。身近な相談窓口としてご活用ください。



私たちが、皆さんからの相談にお応えします！

## 川西包括スローガン

- ・地域はみんなつながろう
- ・地域のかを出し合おう
- ・地域はみんな支えよう

相談日:月曜日～金曜日 定休日:土日祝

時間:8時30分～17時15分

\* 電話相談は24時間年中無休で受け付けています(相談時間外は転送電話での対応となります)

\* 相談は無料です。\* 秘密は厳守いたします。

川西地域包括支援センター

上田市小泉 769 番地 3 電話:26-1172



←ホームページ

フェイスブック→



ご存知ですか？

# わがまちの介護保険料

令和3年度を迎えました。今年度は介護保険の世界で大きな変化がある年です。介護保険制度は平成12年にスタートしてから、3年ごとに制度や保険料の見直しが行なわれていますが、今年はその3年の節目に当たる年です。今回は高齢者の皆さんの家計に直結する“介護保険料”について紹介させていただきます。



Q1.) 介護保険料って何だろう？



介護保険のお財布

A1.) 介護保険は、簡単に言えば介護が必要になった時のために、みんなでお金をためておく共用の「お財布」のようなものです。介護が必要になった時にはその「お財布」のお金を使うことでデイサービスやホームヘルパーなどの介護サービスを低額負担で使うことができます。この「お財布」にお金を入れているのは 40歳以上の皆さんと国や県、市町村(税金)です。65歳以上で年金をもらっている皆さんは、毎回の年金から、その方の収入に応じた介護保険料(2ヶ月分)が天引きされています。今回は 65歳以上の皆さん(第1号被保険者)が支払う介護保険料について説明させていただきますね。



Q2.) どうやって金額が決まるの？  
金額はどこも一緒なの？



A2.) 介護保険料は住んでいる市町村ごとに金額が違います。なぜかと言うと、その市町村ごとに住んでいる方々の状況や介護にかかる費用が異なるからです。以下の表は全国・長野県・上田市と、長野県内でも比較的介護保険料が低額である御代田町の介護保険料(基準額)の推移を表したものです。

第1号被保険者(65歳以上)の方が1ヶ月に負担する介護保険料(基準額)

	第1期 H12~H14	第2期 H15~H17	第3期 H18~H20	第4期 H21~H23	第5期 H24~H26	第6期 H27~H29	第7期 H30~R2
上田市	2,394円 (4市町村平均)	3,478円 (4市町村平均)	4,080円	4,160円	5,010円	5,580円	5,902円
御代田町	2,267円	3,500円	4,600円	4,496円 減った!	4,640円	5,160円	4,610円 減った!
長野県 平均	2,346円	3,072円	3,882円	4,039円	4,920円	5,399円	5,596円
全国 平均	2,911円	3,293円	4,090円	4,160円	4,972円	5,514円	5,869円





Q3.) 同じ長野県でも、こんなに金額が違うんですね！  
どうせ払うなら安い方が助かりますが、どうして金額が上がってしまうのでしょうか？

A3.) 介護保険料の金額は、“その市町村で介護にかかる費用”に大きく左右されます。つまり上田市に住んでいる人たちが「安く使えるから！」と言ってどんどん介護サービスを利用して、共用の「お財布」の中身を使い過ぎてしまうと、「お財布」にお金を補填するために、高額な介護保険料となって皆さんに跳ね返って来てしまうのです。



Q4.) 介護保険料のしくみが分かりました。  
介護保険料の上昇を抑えるために、今後はどんなことに気を付けて行けば良いのでしょうか？



中身を使い過ぎた  
介護保険のお財布…

A4.) 介護保険料の上昇を抑えるために…

介護保険料の上昇を抑えるためには、共用の「お財布」の中にためたお金を節約して、必要になった時にちゃんと使えるようにしておくことが大切です。

① 介護サービスは“必要な時に必要な分だけ”  
を使うようにしましょう！

どんなサービスを使ったら良いのか、ケアマネジャーや  
地域包括支援センターに相談しましょう。



② 介護予防や健康づくりに取り組みましょう！

まずは皆さんが元気であることが大切です！  
〈社会参加〉・〈食生活〉・〈身体活動〉をバランスよく  
生活の中に組み込んでいくようにしましょう！



【まとめ】

介護保険は医療保険や自動車保険などと同じで、“保険事故”が起これば使うことの出来る制度です。『医療保険を使うために病気になりたい！』とか『自動車保険を使うために交通事故に遭いたい！』なんて人はいませんよね。

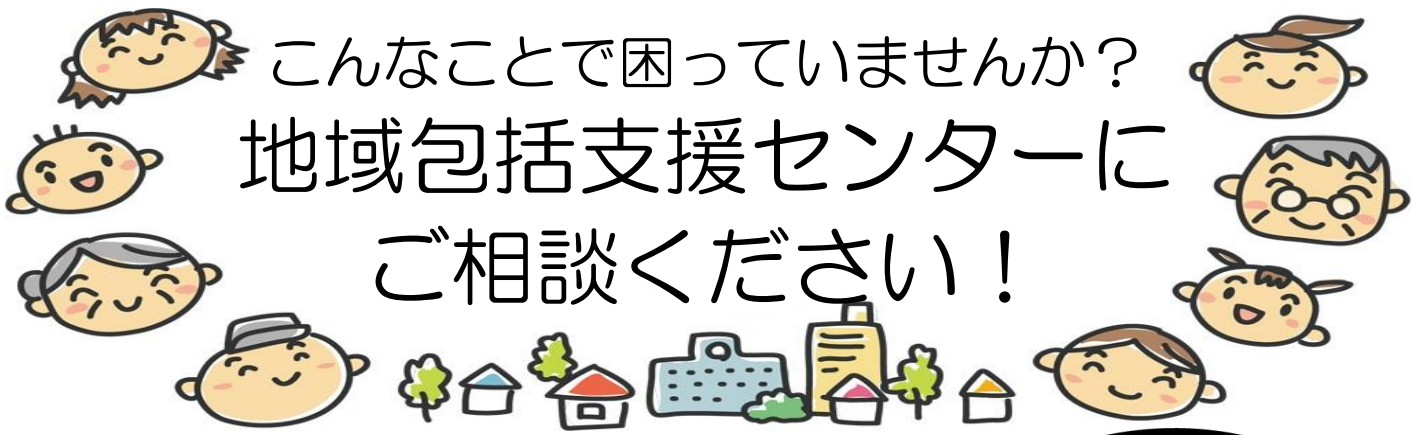
介護保険もそれと同じで、まずは予防することが大切です。

それが介護保険料の上昇を抑える結果につながるのです。

みんなで「お財布」にためたお金を大切にしながら

万が一介護が必要になった時のために備えておきましょう！





こんなことで困っていませんか？  
**地域包括支援センターに  
 ご相談ください！**

- 今まで自分で出来ていたことが、出来なくなってきた。  
•もの忘れが心配。
- 足腰が弱くなってきた。寝たきりにならないように介護予防がしたい。
- 介護保険の認定を受けたい。介護保険のサービスを利用したい。
- ひとり暮らし、高齢者だけで暮らしているので、今後の生活が不安。
- お金の管理が難しくなってきた。  
•特殊詐欺にあったかもしれない。
- 近所に、家族から虐待を受けているかもしれない人がいる。

**川西地域包括支援センター**  
 上田市小泉 769-3    Tel 0268 26-1172  
 (旧八十二銀行川西支店跡)  
 ( 社会福祉法人 上田しいのみ会  
 介護・福祉相談センター かわにし内 )