

# 介護保険料が変わります

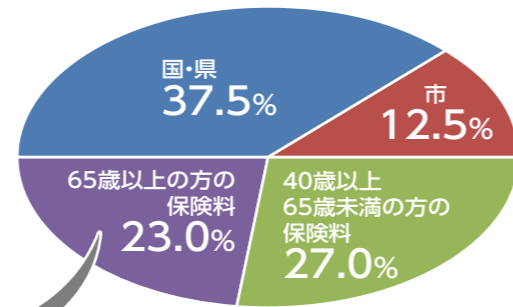
## 65歳以上の方の介護保険料を見直し

平成30年度から平成32年度までの介護サービスの費用（介護給付費）を推計し、65歳以上の方の介護保険料を見直しました。

平成30年度の介護保険料は、下表の保険料段階を基に、皆さんの所得に応じて決定し、6月に決定通知を送付します。

■問合せ 長寿福祉課（市役所内線 344）

### ◆介護保険の財源内訳



65歳以上の方が負担する保険料総額 **23.0%** ÷ 65歳以上の方の人数 = 保険料基準額

第7期の介護保険料の基準額が、5,500円から6,200円に増額になります。

### ◆増額の理由

①65歳以上の方の負担割合が22%から23%

へ増加します。

②介護報酬が増額改定される予定です。

③介護が必要な方の増加に伴って、介護給付費が増加する見込みです。

### ◆平成30年度～32年度（第7期）の介護保険料

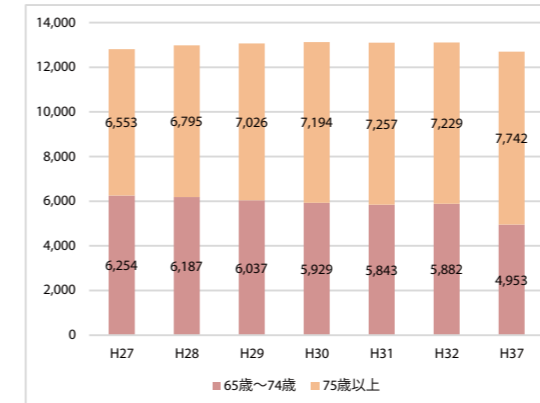
（単位：円）

保険料段階	対象者	掛け率	保険料	
			月額	年額
第1段階	市民税非課税世帯 生活保護受給者、老齢福祉年金受給者又は本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.45	2,790	33,400
第2段階		基準額×0.75	4,650	55,800
第3段階		基準額×0.75	4,650	55,800
第4段階	本人非課税 本人の合計所得金額+課税年金収入額80万円以下の人	基準額×0.9	5,580	66,900
第5段階（基準額）		基準額	6,200	74,400
第6段階	市民税課税世帯 本人の合計所得金額120万円未満の人	基準額×1.2	7,440	89,200
第7段階		基準額×1.3	8,060	96,700
第8段階		基準額×1.5	9,300	111,600
第9段階		基準額×1.7	10,540	126,400
第10段階		基準額×1.8	11,160	133,900
第11段階	本人の合計所得金額600万円以上の人	基準額×2.0	12,400	148,800

## 西脇市の介護保険の状況

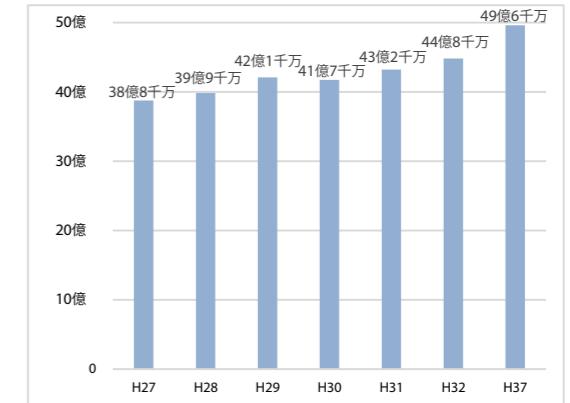
西脇市では、介護サービスの利用率が高い75歳以上の方が年々増えてきています（下表左）。今後も増え続けるものと推計しており、

### ◆65歳以上の人口推移（単位：人）



これに伴い介護給付費も増えていくことが見込まれます（下表右）。

### ◆介護給付費の推移（単位：円）



## 介護予防に取り組みましょう

介護予防とは「できる限り介護が必要にならないようにする」「もし介護が必要になっても、状態を悪化させないようにする」ことです。

いつまでも自分らしく自立して生活するために、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

### ★体を動かす習慣を付けましょう

足腰の筋力は加齢と運動不足によって衰えていきます。転倒や骨折による要介護状態になるのを防ぐには、日頃から運動を取り入れて、筋力を維持・強化させましょう。



### 適切なサービス利用にご協力を

本市の被保険者1人当たりの介護給付費は県下5番目の多さでした（平成28年度）。必要以上の介護サービスの利用は介護給付費の増加につながります。

できること、やりたいことをよく考えて、適切に介護サービスを利用しましょう。

### ★バランスよく食べて低栄養を防ぎましょう

高齢期には食が細くなりやすいので、タンパク質が豊富な魚や肉、卵などを積極的に食べるように心掛けましょう。

### ★口を健康に保ちましょう

唾液の分泌の減少や飲み込む機能の衰えによって、誤嚥性肺炎や低栄養などになる危険性が高まります。予防のために歯磨きや入れ歯の手入れをして、口を健康に保ちましょう。

### ★積極的に社会参加をしましょう

地域活動やボランティア活動に参加し、社会的な役割を担うことは、生きがいになって介護予防につながります。

### おりひめ体操自主グループで活動しませんか

市オリジナルの「おりひめ体操」は、足腰の筋力アップと口腔の健康づくりのために、DVDを見ながら行う介護予防の体操。市内では18グループが集会所などで体操を行っています。

グループとして活動を希望される方は、下記へお問い合わせください。

■問合せ 健康課（市役所内線 360）

