



ズームイン
こういき

介護保険推進室

二戸広域の高齢化率が30%を超えました。お年寄りが、自分の住む地域で健康に暮らすことができれば、地域全体も元気になります。健康教室などを通して交流の輪が広がり、地域活動が活発になってきています。

地域保健福祉活動推進事業

いきいき健康教室と 転倒予防教室

農閑期のある日、二戸地区の各地域で高齢者が集まって体操を楽しんでいました。平成18年度から「地域保険福祉活動推進事業」の一環でスタートした「いきいき健康教室」です。

介護予防を目的に、医療や介護、食事、こころの健康など、各分野の専門家から全6回の日程で学びます。2年目となる19年度は、4市町村の6会場で開催、50歳代から80歳代後半の地域住民が多く参加しました。高齢者といっても、農繁期は畑仕事などで体を動かしている

元気な人が多いようです。それでも農閑期になると、どうしても自宅にこもりがちになるといいます。

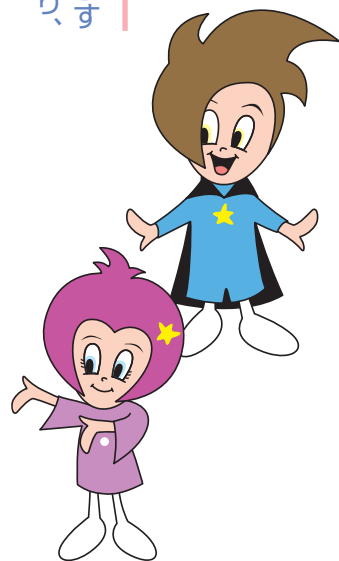
教室に参加した人からは、「冬場は外に出る機会が少ないので、みんなと顔を合わせられて良かった」「健康づくりに対する意欲が高まった」という、積極的な感想が聞かれました。

教室の講師を務めたのは、岩手県立大学、二戸歯科医師会、二戸薬剤師会、中山の園、各市町村の地域包括支援センターなどの専門家。「口腔機能の向上」

（講師／二戸歯科医師会会員）と題した講話では、口腔内の健康と身体の健康とのかかわりが紹介され、参加者も熱心に耳を傾けました。

生活のためになる講話のあとは、ボールなどを使った健康体操に取り組み、終わりには地域の課題を話し合う「地域活動検討会」で締めくくりました。このプログラムを6回続けたことで、介護予防に加え、思わぬ効果の派生もあったといえます。

教室を担当した介護保険推進室地域支援事業推進班の職員は「少子化による学校の統合などで、地域のお年寄りが学校行事・子供会行事で顔を合わせる機会が減ってきている。教室に参加することで、横のつながりを再確認することができた。今後は





転倒予防教室

高齢者の健康維持に、転倒予防は大きなテーマです。「転倒予防教室」は二戸市、軽米町、九戸村、一戸町の各会場で、全6回のプログラムが実施されました。

「いきいき健康教室」と同様、2年目の開催。二戸地域保健福祉活動実践報告会では、教室の実施結果も報告され、参加者の意欲もさらに高まりました。

教室では、整形外科医から転倒予防の大切さを学んだあと、作業療法士・理学療法士の指導で転倒防止運動に取り組みました。

毎回、20人前後の高齢者が参加、日ごろから足もとには気をつけている人も多いようでしたが、専門家による指導に新たな気づきがあったようです。

教室の開催時期は、8月～10月の農繁期と重なりましたが、「忙しかったけれど、参加して良かった」という声も聞かれました。

初回（第1回）と最終回（第6回）には身体機能測定も行われました。多くの方が、運動の効果を実感したことでしょう。

この教室には、18年度に地元の医療機関、理学・作業療法士が結成した「カシオペア転倒予防研究会」の全面的な協力と指導を頂きました。二戸地域保健福祉活動実践報告会で実施結果報告をしたのも同会員です。

この教室は、転倒を予防し健康の維持を図ることを目的とするもので、その効果をみるために開催しています。

20年度が最終年度になりますが、地域での事業継続をサポートする体制づくりが求められています。



子供たちやその親世代も巻き込み、世代間交流にもつながっているのでは」と、手ごたえを感じています。

18年度の教室が終了後、金田一地区（二戸市）の「まるごと健康S・S教室」など自主活動グループが誕生しました。19年度も「月に一度は顔を合わせて、健康を考えよう」と、同じような自主活動グループが誕生しつつあります。

同推進班の担当者によると、参加者へのアンケート調査で「このような教室は必要か」という問いには、「必要」と答える人が90%以上ですが、「自分たちで企画や役割ができるか」という質問には、「できる」と言う人の割合が低くなるそうです。

「今後は、地域の中にリーダーを作っていくことも必要」と、自主活動グループに期待を寄せています。

また、自分たちの地域での教室開催に向け、民生児童委員、保健委員（二戸市）、保健推進委員（二戸町、軽米町、九戸村）らが手を携えました。各地域の高齢者の活動状況を考慮した開催場所の選定、住民への参加呼びかけなど一連の活動を通して生まれた連携は、地域での福祉活動に活かそうです。



「地域保健福祉活動推進事業」は、当組合と岩手県立大学が相互連携協定を結んでスタートしました。

「いきいき健康教室」のほかに「転倒予防教室」が開かれており、20年度まで継続される方針です。

19年度は「いきいき健康教室」が二戸市の仁左平地区・尻子内地区・十文字地区、軽米町の円子地区、九戸村の伊保内地区、一戸町の平糠地区の6会場で開かれ、「転倒予防教室」は1市、2町、1村の各一会場で開かれました。

20年度は、これまで開催されていない地域を重点に、教室を展開していく予定です。

また20年度は、第4期介護保険事業計画（21～23年度）の策定時期でもあります。両教室の成果を踏まえ、お年寄りが元気な地域づくりを目指していきます。



二戸地区の高齢化率は30%超

二戸地区管内市町村の高齢化率は、19年度に入って30%を超えました。20年1月1日の調べで30・13%（19年1月は29・46%）、65歳以上の高齢者の人口は1万9671人（同1万9520人）です。

市町村別に見てみると、最も低い二戸市で28・12%、軽米町

が30・41%、二戸町が32・70%、九戸村は33・17%です。広域圏の中心部となる二戸市以外は、軒並み30%を超えました。

高齢者が介護予防に努めることは、地域で健康に暮らせるだけではありません。介護保険の給付費の増加をとどめる効果もあります。財政面にも大きくか

地域包括支援センターの利用を

18年4月の介護保険制度の改正に伴い、地域包括支援セン

ターが新設されました。介護保険は、40歳以上の全員が加入し当組合（保険者）が運営していますが、その中核となるのが地域包括支援センターです。

二戸地区には、二戸市、二戸町、軽米町、九戸村の各市町村に設置され、地域の高齢者のさまざまな相談に対応しています。

主な仕事は、

● 高齢者や家族、地域住民からの総合的な介護や福祉に関する

相談への対応、支援

● 介護予防ケアプランの作成、

介護予防事業の推進

● ケアマネージャーへの支援やネットワークづくり

などです。介護に関する相談が中心ですが、成年後見制度への問い合わせや高齢者をターゲットにした訪問販売など消費生活の相談も増えています。

介護保険推進室では「お年寄りが生活する上で困っている事があれば、気軽に相談してほしい」と、利用を呼びかけています。

かわっているのです。

介護保険料は、40歳以上のすべての人が納めることになっています。ただし、65歳以上で保険料の納付が困難な人は、失業などの事情が認められれば保険料が減免される制度があります。

減免を受けるためには申請が必要なので、各市町村の介護保険担当課（または申請窓口）か二戸広域まで相談してください。



●「要介護度」区分

介護保険を利用する時には、初めに二戸地区広域行政事務組合が行う「要介護認定」を受けます。これは、どれくらいの介護（支援）が必要かを判断するもので、「要介護度」に応じて利用できるサービスなどが異なります。「要支援1」「要支援2」と認定された方は状態を改善し悪化を防ぐ「介護予防サービス」が受けられます。

要支援1

要支援2

要介護1

要介護2

要介護3

要介護4

要介護5

●所得ごとの保険料 表のように、所得により保険料徴収額は異なります。

所得段階	対象者	負担割合	保険料(円)
第1段階	生活保護を受給している人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受給されている方	0.50	24,700
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方	0.65	32,100
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、第2段階以外の方	0.75	37,000
第4段階	住民税課税の方がいる世帯で、本人が住民税非課税の方	1.00	(基準月額4,117) 49,400
第5段階	本人が住民税課税の方で、前年の合計所得金額が200万円未満の方	1.25	61,700
第6段階	本人が住民税課税の方で、前年の合計所得金額が200万円以上の方	1.50	74,100

●介護保険料を滞納すると…

特別な事情がないのに保険料を滞納した場合などは、滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

1年間滞納した場合

介護サービスを利用したとき、利用者が費用の全額をいったん自己負担し、申請してあとから払い戻し（費用の9割）を受けるかたちになります。

1年6カ月以上滞納した場合

利用者が費用の全額を負担し、申請しても、保険料を完納するまでの間、払い戻しが一時差し止められることになります。なお滞納が続く場合は、差し止められた額から、保険料が差し引かれる場合もあります。

2年以上滞納した場合

介護保険料の未納期間に応じて、本来1割である利用者負担が3割に引き上げられます。また、高額介護サービス費が受けられなくなります。

●65歳以上の方の介護保険料減免制度のお知らせ

65歳以上で、災害や失業、その他の事情により、保険料の納付が困難と認められた方は、介護保険料の減免が受けられます。減免を受けるには申請が必要です。詳しくは、各市町村の介護保険担当課または二戸広域までご相談ください。

対象となる方

- 1 保険料が第1段階・第2段階・第3段階の方のうち、収入が少なく生活が著しく困窮している方（「住民税の課せられている方に扶養されていない」「住民税の課せられている方と生計を共にしていない」など、いくつかの要件があり、平成18年度より要件のうちの預貯金等の資産について緩和しました。）
- 2 風水害、火災もしくは地震などにより、住宅または家財に3割以上の被害を受けた方のうち、あなたまたはあなたの世帯の生計維持者の前年の合計所得金額が1,000万円未満である方
- 3 失業・冷害などにより、あなたまたはあなたの世帯の生計維持者の所得が前年の合計所得金額の2分の1以上減少した方で、前年の合計所得金額が600万円未満である方

申請窓口

二戸市総合福祉センター

☎0195-23-1313

二戸市浄法寺総合支所

☎0195-38-2211

一戸町総合保健福祉センター

☎0195-32-3700

軽米町役場健康福祉課(健康ふれあいセンター)

☎0195-46-4736

九戸村役場住民生活課(保健センター)

☎0195-42-2111