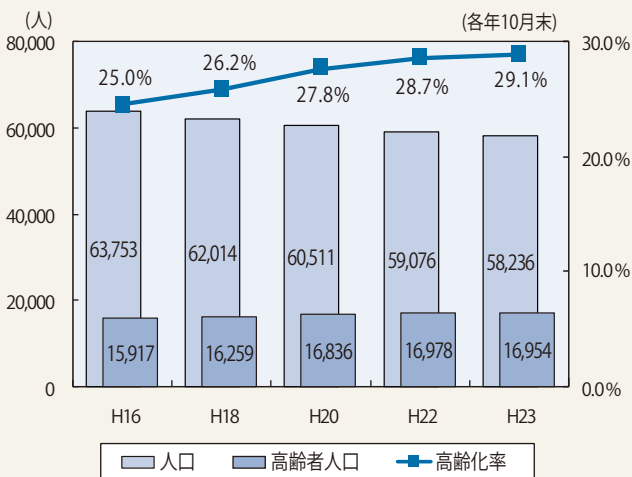


みんなで  
考えよう

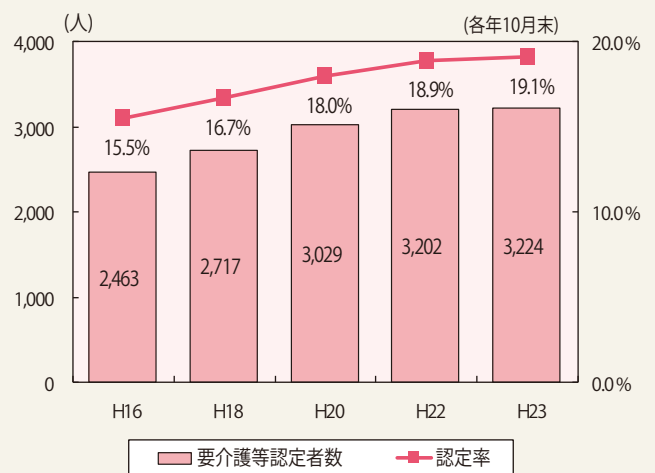
# ななおの介護

人口は減少傾向ですが、高齢者の人口は増え、高齢化率（総人口に占める65歳以上の人口割合）が伸びています。また、年々、介護が必要な人も増え、認定率[65歳以上の人（第1号被保険者）に対する認定者の割合]も伸びています。

## 高齢者などの推移

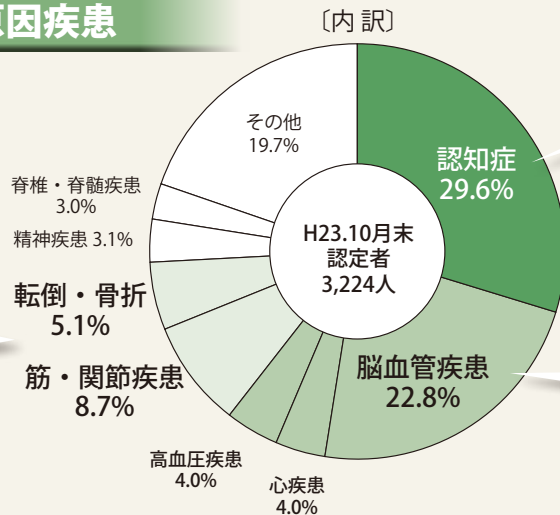


## 要介護等認定者数の推移



## 介護が必要になった原因疾患

・筋・関節疾患  
・転倒・骨折 など  
筋肉や骨、関節が関係する病気も原因となっています。



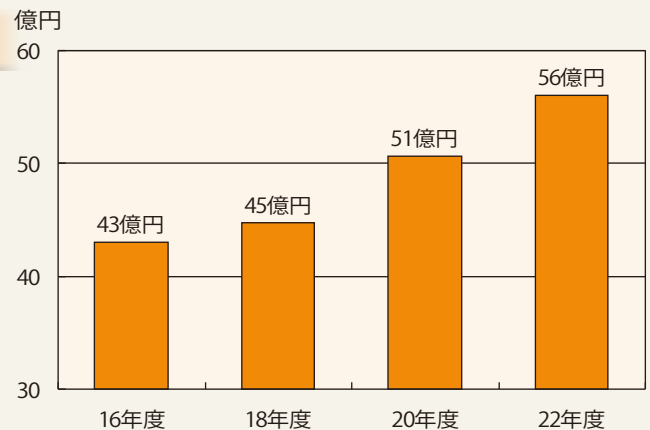
認知症が一番多くなっています。

・脳血管疾患  
・心疾患  
・高血圧疾患 など  
循環器の病気が多くなっています。

## 介護保険サービスの利用費（給付費）の推移

要介護等認定者の増加に伴って、介護保険サービスの利用費が年々増えています。介護保険サービスの利用費が増えると、[65歳以上の人（第1号被保険者）]の保険料の値上げにつながります。

介護が必要な状態にならないようにすることで、利用費や保険料を抑えることができます。



# 取り組もう！「介護予防」

寝たきりなど、介護が必要な状態にならないように「生活習慣病を予防する」、「心身の衰えを予防する」という取り組みが「介護予防」です。いつまでも元気に過ごし、生涯現役を目指しましょう。

## 介護予防のポイント

- ①生活習慣病予防を意識する・・・特定健康診査・長寿健康診査などを受けよう！
- ②積極的に心と身体を動かす・・・人との交流を図ろう！ 身体を動かそう！



- ◆散歩や体操、スポーツ、趣味活動、創作活動などに取り組む
- ◆老人クラブや地域の公民館行事などに参加する
- ◆介護予防教室に参加する・・・いきいき健康クラブ・元気貯筋教室  
介護予防グループデイ  
高齢者グループデイ など

## 主な介護予防教室の紹介

### 【いきいき健康クラブ】

- ◆内容 保健師・看護師などが足腰を強くする体操や頭を使うレクリエーションを行います。
- ◆場所 各地区公民館や集会所など（54カ所）
- ◆実施回数 月1回程度
- 問 健康推進課 ☎53-3623

### 【元気貯筋教室】

- ◆内容 専門の指導員が集団でのストレッチ体操や筋力アップ運動の指導と実技、個人に応じた運動指導を行います。
- ◆場所 健康増進施設や高齢者施設など（4カ所）
- ◆実施回数・期間 週1回で3カ月間
- 問 保険課 ☎53-8451

### 【介護予防グループデイ】

- ◆内容 町会単位で高齢者などが集まり体操や手芸など自主的に予防に取り組んでいます。
- ◆場所 各地区公民館や集会所など（23カ所）
- ◆実施回数 週1回以上
- 問 保険課 ☎53-8451

### 【元気づくり座談会】

- ◆その他にも、地域の人たちが集まる場所に出向き、生活習慣病予防や介護予防に関する講座や体操を行います。お気軽にご連絡ください。
- 問 保険課 ☎53-8451



## 元気なうちから『介護予防』～活動的な85歳を目指そう～

『新七尾市あったかプラン21』を策定しました。

平成24年度から26年度までの高齢者施策や介護保険事業の運営方針を定めた計画を策定しました。  
七尾市のホームページでご覧になれます。

問 保険課 ☎53-8451