



認知症の予防

生活習慣を改善することで
発症リスクを減らしましょう

認知症の予防について

現在、「認知症にならない」決定的な予防法は見つかっていませんが、生活習慣を改善することで「認知症になりにくい」・「認知症になっても進行を緩やかにする」ことが期待できます。

認知症の予防を行うためのポイント

①生活習慣病を予防・治療する

高血圧は、脳血管性認知症の発症リスクを高め、糖尿病は、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症の両方の発症リスクを高めます。生活習慣病の予防や治療を行うことが、認知症の予防に繋がります。

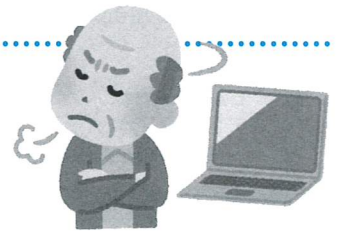


②達成感を味わう

認知症予防は目に見える形で成果があるとは限りません。作品が残る・記録に残す等、これまでの取り組みが目で見えるような工夫があると、続けていくモチベーションに繋がるでしょう。

③本人が無理なく続けられること

どれだけ効果がある予防法でも、本人が嫌がる場合や、多額の費用がかかる場合、長く続けることは難しくなります。本人が無理なく生活に取り入れ、楽しみながら継続できる予防法を選びましょう。



認知症の予防が期待できる生活習慣

食 事

- ・ いろいろな食べ物や飲み物をバランスよく摂る
- ・ 魚、野菜、果物の摂取を心がける
- ・ 糖質や塩分は控えめに

運 動

- ・ 30分以上の有酸素運動を週3回以上行う
(ウォーキング、ジョギング)

知的作業

- ・ 文章を書く・読む(日記を書く、新聞を読む、俳句・短歌を作る)
- ・ ゲームをする(囲碁、将棋、しりとり、e-スポーツ)
- ・ 手先を使う活動をする(楽器の演奏、手芸、料理、工作)

交 流

- ・ 家族、友人と会話や共同作業をする
- ・ 習い事や地域の行事に参加する



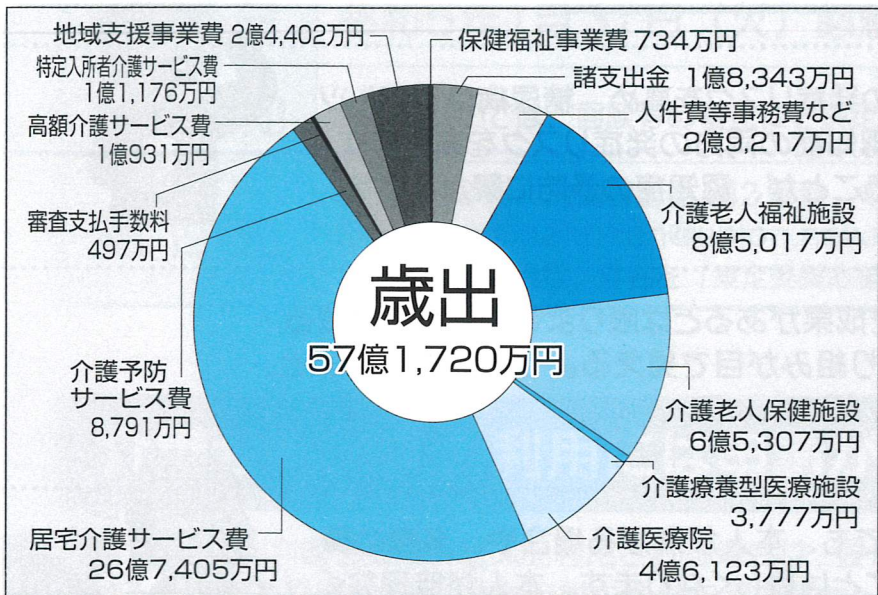
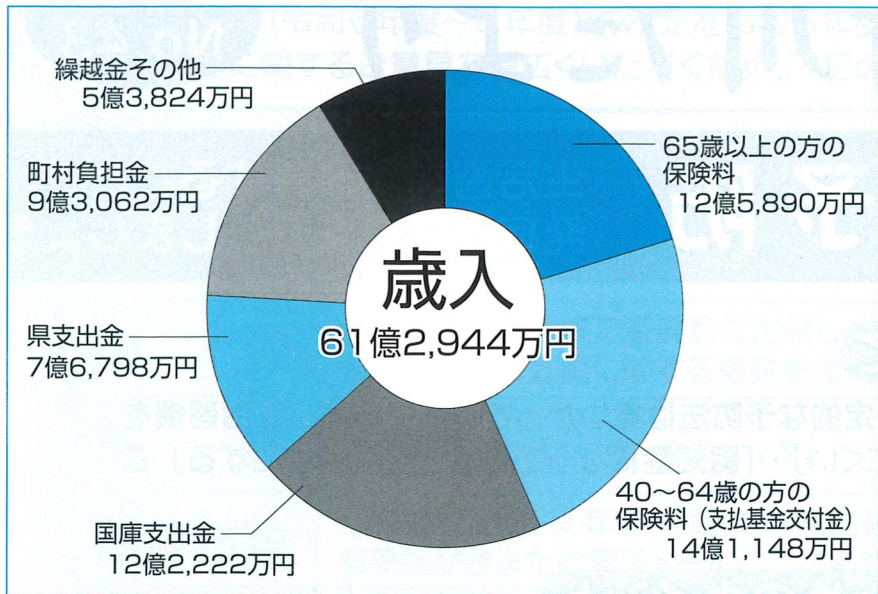
令和3年度 介護保険決算概要

令和3年度決算について

保険給付費は年間49億9,024万円

令和3年度の介護保険事業特別会計決算について、その概要をお知らせいたします。
歳入総額は、61億2,944万円。それに対し、歳出総額は57億1,720万円
でした。

※皆様に納めていただいている保険料は、保険給付費、地域支援事業費、保健福祉事業費などに充てられています。



歳入

令和3年度の保険給付費に係る基本的な負担割合は、65歳以上の方の保険料が23%、40～64歳の方の保険料（支払基金交付金）が27%、国が25%、県・町村がそれぞれ12.5%です。（施設等給付費については、国20%、県17.5%、町村12.5%の割合となります。）

歳出

歳出のうち保険給付費の決算額は、49億9,024万円となり、歳出決算額の87.3%を占めています。

この内訳は、施設介護サービス給付費が、20億224万円（対前年度比 0.1%減）、居宅介護サービス給付費が、26億7,405万円（同 5.2%増）、介護予防サービス給付費が8,791万円（同 12.4%増）、高額介護サービス費が1億931万円（同 2.3%減）、審査支払手数料は、497万円（同 5.3%増）となりました。

また、施設等での食費、居住費について、低所得者の負担を軽減する特定入所者介護サービス費は1億1,176万円（対前年度比 17.3%減）となりました。構成町村の地域包括支援センターを中心とする地域支援事業費は、2億4,402万円（同 0.2%増）、要介護状態となることを予防するための保健福祉事業費（新規）は734万円となりました。

在宅サービスは、月平均2,154人の方が利用され、年間の1人当たり平均給付額は約128万円です。また、施設サービスでは、月平均570人の方が利用され、年間の1人当たり平均給付額は約351万円となっています。

● 中新川広域介護保険の状況 ●

第1号被保険者数の推移

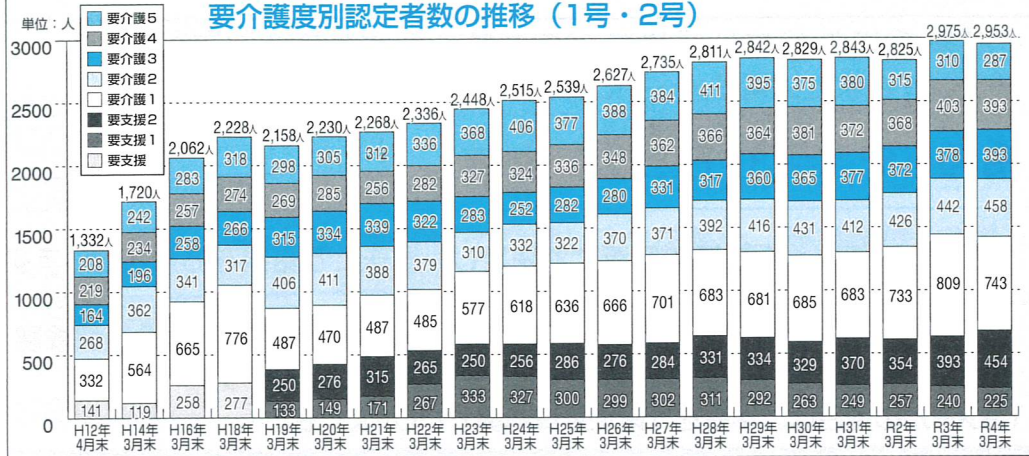


第1号被保険者数の推移

第1号被保険者数は、平成12年4月末の11,668人から令和4年3月末には16,363人(対前年同月比+0.4%)に増加しています。



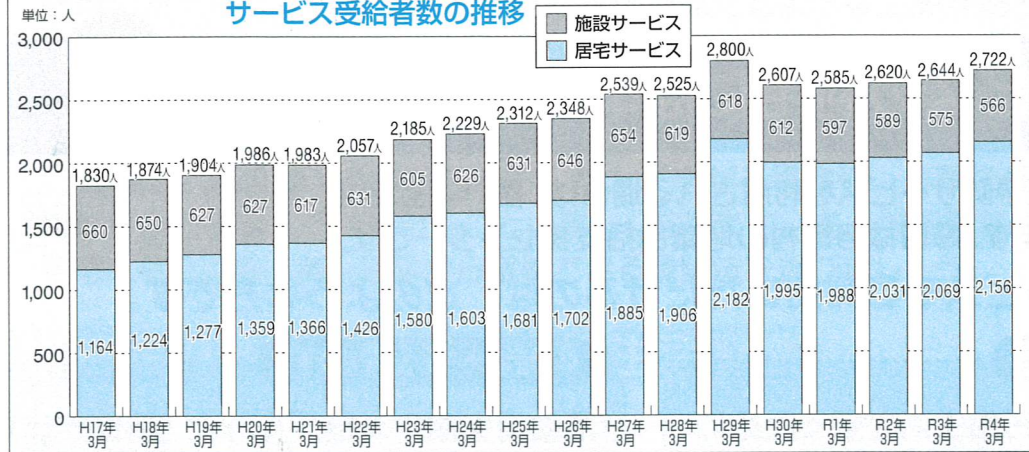
要介護度別認定者数の推移 (1号・2号)



要介護認定者数の推移

要介護認定者は、制度の周知や介護施設等の整備、高齢化などにより、平成12年4月末の1,332人から増加傾向にあり、令和4年3月末では2,953人(対前年同月比+0.7%)となっています。

サービス受給者数の推移

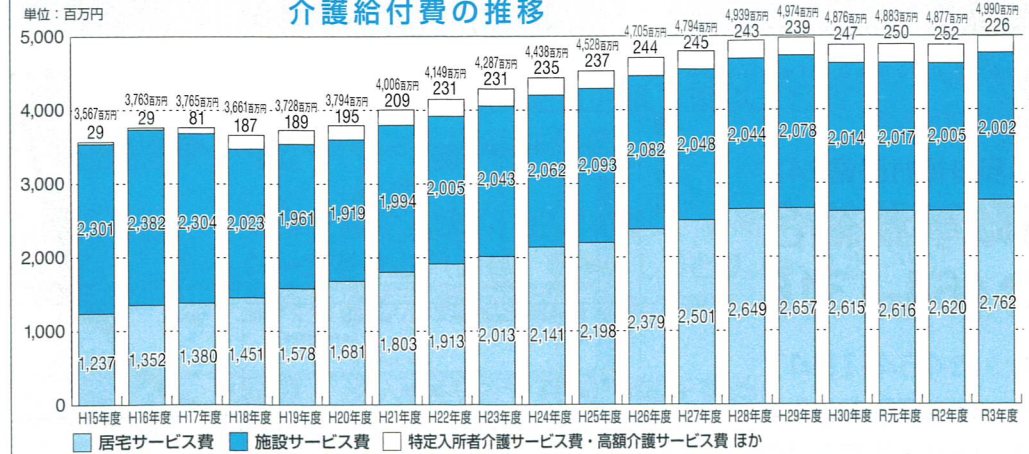


サービス受給者数の推移

サービス受給者数は、令和4年3月は2,722人(対前年同月比+3.0%)となっています。

構成比では、令和4年3月は居宅サービス受給者が79.2%、施設サービス受給者は20.8%です。

介護給付費の推移



介護給付費の推移

介護給付費は、令和3年度は49億9,024万円(対前年度比+2.3%)となっています。

構成比では、令和3年度は居宅サービス費55.4%、施設サービス費が40.1%、特定入所者サービス費・高額介護サービス費等が4.5%となっています。

第9期介護保険事業計画の策定委員を募集します

第9期計画（令和6年度～8年度）の策定を令和5年度中に行います。これに伴い、高齢者福祉や介護に関するご意見を幅広くいただくため、下記のとおり委員を公募します。

応募資格	中新川郡内に1年以上（令和5年1月現在）お住まいで40歳以上の方
募集人数	3名（舟橋村、上市町、立山町 各1名）
内 容	年に数回の計画策定委員会に出席し、介護保険事業計画に関する意見を述べていただきます
任 期	3年間（令和4年度～令和6年度）
応募方法	①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥応募動機 を記入の上、郵便はがきまたは電子メールにてご応募ください
締 切 日	令和5年1月31日（火）必着
結果通知	採否については、面談等の審査にて決定し、郵送にて結果をお知らせします
送 付 先	〒930-0288 舟橋村国重 242 番地 中新川広域行政事務組合 介護保険課 E-mail : kaigohoken@union.nakanikawa.toyama.jp （※メールの場合は、件名を「策定委員応募」としてください）

介護サービスの利用には申請が必要です

介護サービス・介護予防サービスを利用される場合は、要介護認定を受ける必要があります。窓口は各町村の地域包括支援センターです。

介護(予防)サービスをご利用いただけるのは、次のような方です。

65歳以上の方

原因を問わず、日常生活を送るために介護や支援が必要な方

40歳～64歳の方

脳血管疾患や末期がんなど（特定疾病）により、介護や支援が必要な方



介護保険に関するお問い合わせは…

〒930-0288 中新川郡舟橋村国重242
中新川広域行政事務組合
介護保険課 ☎464-1316

地域包括
支援センター

舟橋村 ☎464-1847
上市町 ☎473-2811
立山町 ☎462-9088

