

(案)

健幸いわた いきいき長寿プラン

(磐田市第10次高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画)

概要版

やさしさ ふれあい 支え合いのまちづくり ～安心できる 健康長寿社会の実現～

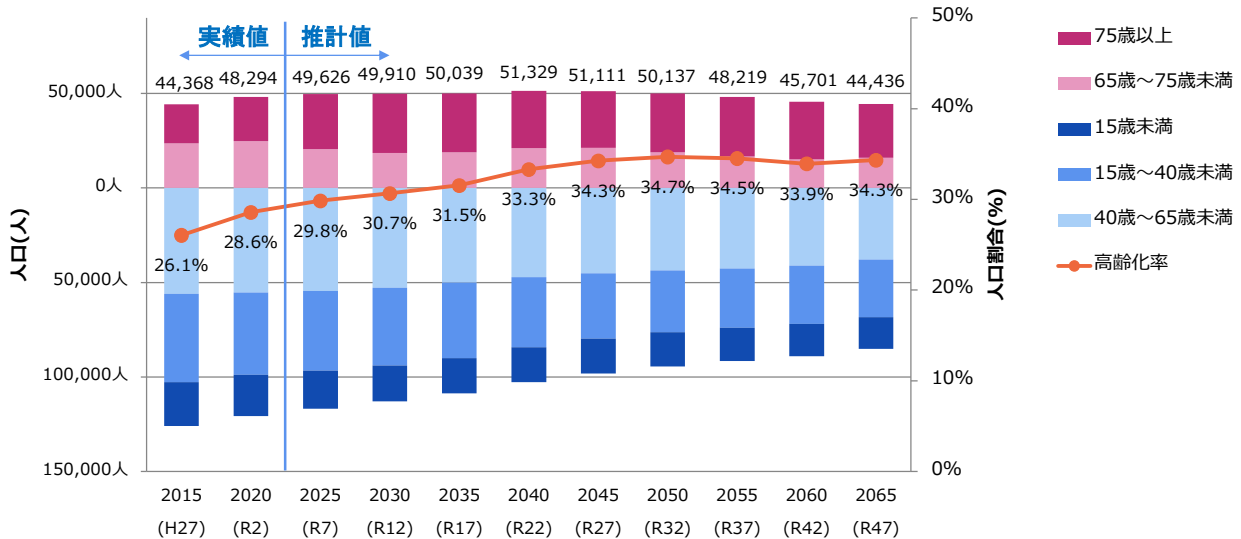
高齢期においても多様性を尊重され、互いを思いやり、支えたり支えられたりしながら住み慣れた地域でその人らしい暮らしが持続できることを目指し、その思いを基本理念に表しています。

サブタイトルには、高齢になっても安心して健幸に暮らせる社会を目指すことを表しています。

※「健幸」とは、「健やか」と「幸せ」を組み合わせた造語です。「生涯を通じて健康かつ生きがいを持ち豊かで幸せな生活を営んでいる状態（ウェルビーイング）」を表しています。

磐田市の高齢者数と高齢化率の推移

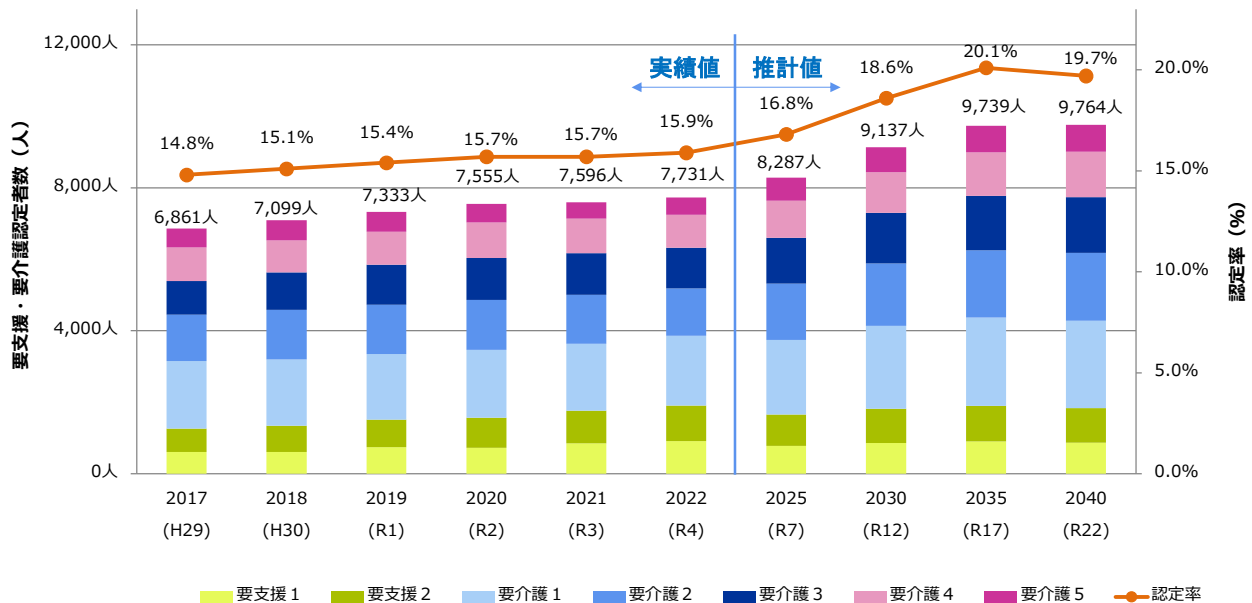
本市の高齢者人口及び高齢化率は増加し続けており、2022年度（令和4年度）末時点で高齢者人口：約49,000人、高齢化率：29.1%となっています。推計では、2040年度（令和22年度）頃に高齢者人口のピーク（約51,000人）を迎え、その後高齢化率は34%前後でしばらく推移する見込みです。



要介護・要支援認定者数、認定率の見込み

認定者数及び認定率は、年々上昇する傾向にあります。

認定者数は増加傾向にあり、2040年度（令和22年度）にピークの10,197人となる見込みです。2035年度（令和17年度）には認定率が20%を超え、その後も20%前後を推移する見込みです。



【出典】2022年度までは介護保険事業状況報告（月報）
2025年度以降は第8期磐田市介護保険事業計画

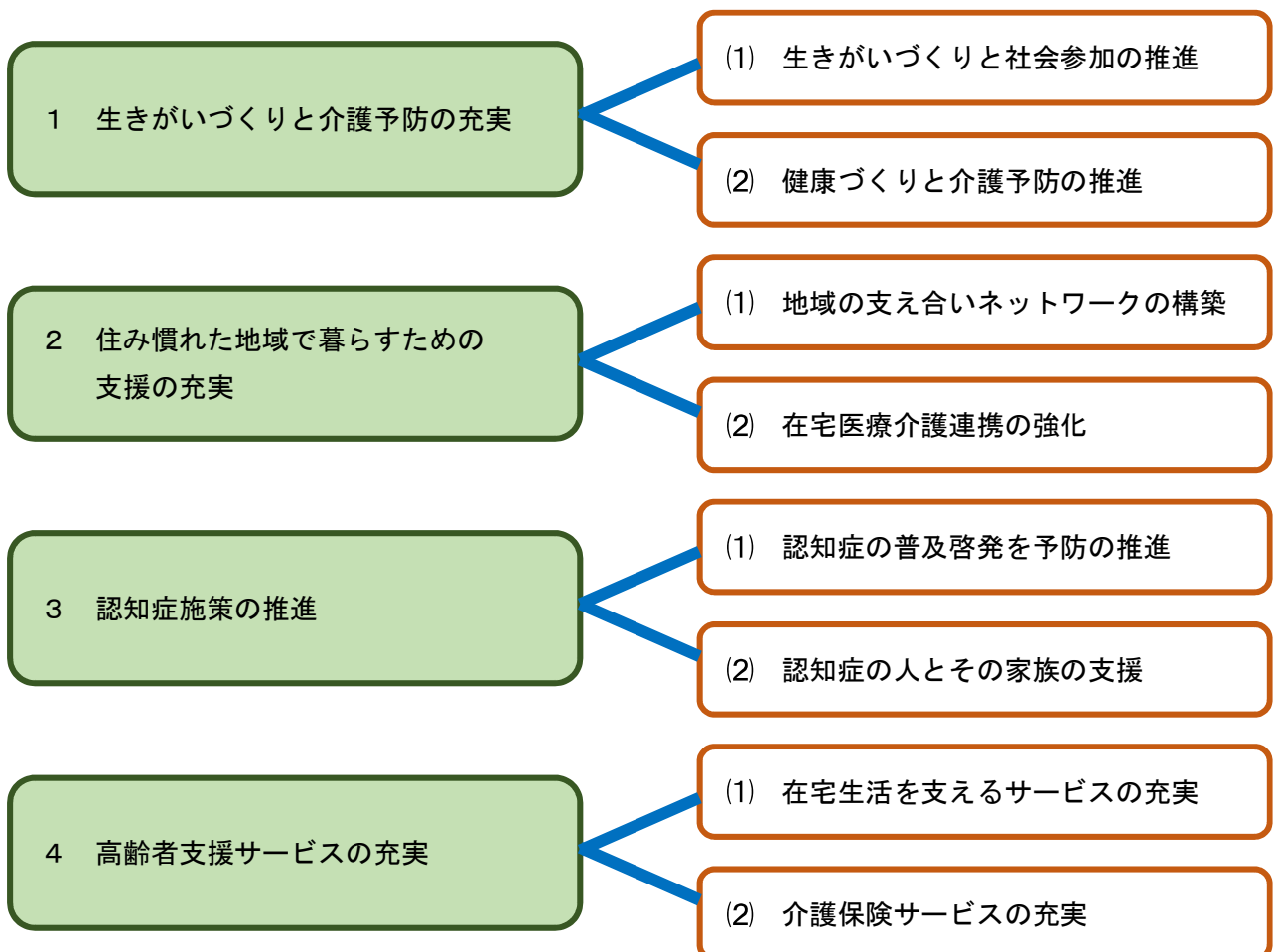
計画の目標値

指標名		現状 (R4年度)	目標値 (R8年度)	指標の定義
高齢者の幸福感		70.2%	100%	高齢者の暮らしと介護についてのアンケート調査 一般高齢者・事業対象者・要支援認定者（0～10点のうち6点以上と回答した人）
	県	71.1%	-	
平均自立期間	男	80.8歳	81歳	要介護2以上になるまでの期間
	女	84.8歳	85歳	

施策の体系

基本目標

基本施策



基本目標Ⅰ 生きがいくりと介護予防の充実

高齢者が生きがいを持ち自立した生活を過ごすために、健康づくりを支援するとともに、身体機能の維持改善を目指します。

◆基本施策

生きがいくりと社会参加の促進

施策

通いの場支援の推進

社会参加の促進

健康づくりと介護予防の推進

健康づくりの推進

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進

介護予防・日常生活支援総合事業の強化

フレイル・介護予防のためには

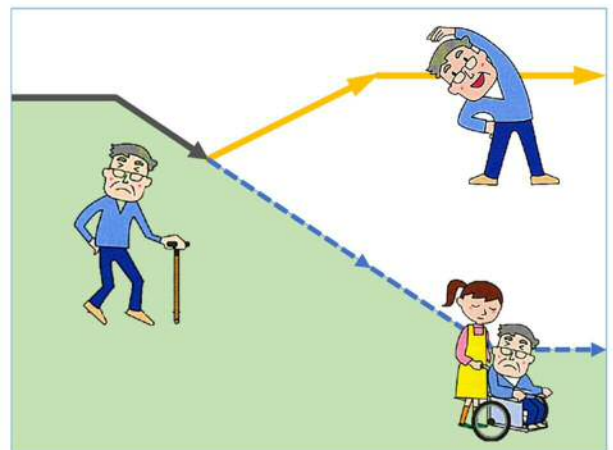
フレイル予防

フレイルとは虚弱のことで、健康な状態と介護が必要な状態の中間を表しています。健康長寿の3要素「運動」「食生活」「社会参加」を意識して、できるだけ元気でいられる期間を延ばしましょう。

リエイブルメント（もとの生活を取り戻す）

フレイルは改善可能な状態です。歳だからとあきらめてはいけません。「自身の不調や近所の方の変化に気づき、まずは、相談機関に相談してみましょう。」専門職や地域の力を借りながら、フレイルになる前の自分らしい生活を取り戻しましょう。

自分でできるようになる



必要な人に必要な支援を



人それぞれの生きがい

散歩の習慣やご近所さんのおしゃべり、地域の見守り活動、自治会の役員など、人それぞれの「生きがい」があります。生きがいは自分自身の健康維持だけでなく、必ず誰かの役に立つことに繋がっています。

元気なうちは自分なりの生きがいを持ち、フレイルになってしまった場合でも、元気な頃の生きがいを再開することを目標にして、介護予防に取り組みましょう。

基本目標Ⅱ 住み慣れた地域で暮らすための支援の充実

住み慣れた地域で暮らすために、地域の支え合いのネットワークの充実を図るとともに、在宅医療介護の連携を強化します。

◆基本施策

支え合いのネットワークの構築

施策

相談・支援体制の充実

見守り体制づくりと担い手づくり

地域ネットワークの構築

在宅医療と介護連携の強化

在宅医療と介護への理解を深めるための普及啓発の推進
関係機関の連携強化

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

終活ノート・ACP（人生会議）

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。自分が望む人生最終段階の医療やケアのためには、今後どのように暮らしてどのような人生を送りたいかを考えることが重要です。

そのきっかけとして、市では終活ノートや啓発冊子を配布しています。自分が大切にしていることや望んでいることを、家族など信頼する人と繰り返し話し合い共有するACP（人生会議）をしてみませんか？



話し合いの進め方

あなたが大切にしていることは何ですか

あなたが信頼できる人は誰ですか

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも 繰り返し考え 話し合しましょう

基本目標Ⅲ 認知症施策の推進

認知症について正しい知識を啓発するとともに、認知症の方やその家族を支える体制の強化を図ります。

◆基本施策

認知症の普及啓発と予防の推進

施策

認知症への理解を深めるための普及啓発の推進
認知用予防の推進

認知症の人とその家族の支援

認知症の人への支援の推進
認知症介護者への支援の推進

認知症と共生社会

認知症サポーターは認知症の人の応援者

認知症サポーターとは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を暖かい目で見守り、できる範囲で手助けする応援者です。小中学校や地域住民、企業など多くの方が認知症サポーターとなり、認知症への理解を深め応援者となっています。

認知症サポーター養成講座を受講すると認知症サポーターになることができます。講座の受講については、市又は地域包括支援センターへお問い合わせください。



いわた 認知症安心ハンドブック

認知症の人が状態に応じて、いつどのような医療・介護サービス等を受ければよいのかを示したものです。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよりよい環境で暮らし続けるという考え方を基本として作成しています。



基本目標Ⅳ 高齢者支援サービスの充実

在宅での生活を支えるためのサービスを充実するとともに、安心して住みやすい環境整備を進めます。

◆基本施策

在宅生活を支えるサービスの充実

施策

在宅福祉サービスの充実
安心して住みやすい環境整備

介護保険サービスの充実

各種サービスの充実
給付の適正化
事業所における災害対策・感染症対策

安心ですみやすい環境

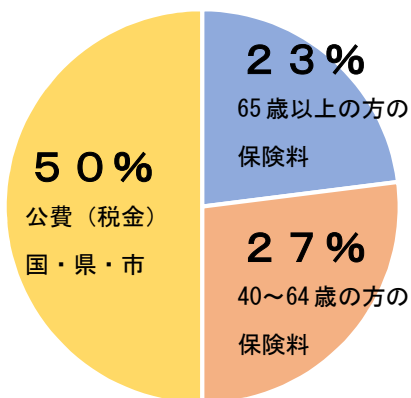
デマンド型乗合タクシー「お助け号」

通院や買い物など、日常生活の移動手段を確保するため、デマンド型乗合タクシー「お助け号」を運行しています。自宅と指定の施設の間を、予約のあった利用者を持ち合わせながら運行します。

自主的に運転免許証を返納し、運転経歴証明書の交付を受けた65歳以上の方に対して、運賃の割引があります。利用者登録を希望される方は自治デザイン課にお問い合わせください。



第9期保険料基準額の算定



※介護保険の費用は、65歳以上の方の介護保険料だけでなく、公費（税金）と40～64歳以上の方の保険料からまかなわれています。

令和6～8年度
介護保険に必要な額 10,534,119 千円

令和6～8年度
被保険者数 159,118 人

介護保険料基準額（月額） 5,600 円

地域で行われる「やさしさ ふれあい 支え合い」活動

地域では、住民同士の支え合いによる様々な活動が各地で行われています。支える側・支えられる側の関係をこえた地域の一人ひとりの多様性を尊重した活動は「地域包括ケアシステム」「地域共生社会」を実現する社会参加の機会となっています。

居場所・通いの場

自治会の福祉委員などの協力によって、地域で高齢者サロンが開催されています。高齢者が閉じこもりにならないようレクリエーション活動などの介護予防に取り組んでいます。

また、有志の方々による公会堂や交流センター、空き店舗を活用した居場所づくりも盛んです。活動に興味のある方は、社会福祉協議会までお問い合わせください。



生活支援ボランティア等の活動

社会福祉協議会のせいかつ応援倶楽部で行う家事支援や南御厨地区の地域づくり協議会で行う移動支援など、暮らしの困りごとを住民目線で支え合う取り組みが行われています。

写真は、岩田地区社協の配食活動（れんげ給食サービス）の様子で、手作りのお弁当を高齢者の方のお宅へ直接配達することによって安否確認を兼ねた見守り活動を行っています。

磐田市老人クラブ連合会

（愛称：シニアクラブ磐田市）の活動

シニアクラブでは、高齢者が心身の健康を保持するためグラウンドゴルフ大会やレクリエーションダンス交流会をはじめ、下校児童の見守り活動や絵手紙、将棋などの様々な活動を行っています。老人クラブに入って同じ趣味の友人を増やしてみませんか。

