

介護保険法

介護保険制度の基本理念

厚生労働省資料

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

(国民の努力及び義務)

第四条 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

2 国民は、共同連帯の理念に基づき、介護保険事業に要する費用を公平に負担するものとする

- ・介護予防の取組開始 ⇒現在のフレイル対策
- ・地域密着、予防重視型システムの構築のため、地域包括支援センターが設置
- ・2015年介護保険制度の一部改正により『新しい総合事業』がスタート

これからの介護予防の具体的なアプローチについて

リハ職等を活かした介護予防の機能強化

R4新潟県介護予防・生活支援サービス強化支援事業〔通所型サービスC事業〕

- リハ職等が、ケアカンファレンス等に参加することにより、疾病の特徴を踏まえた生活行為の改善の見通しを立てることが可能となり、要支援者等の有する能力を最大限に引き出すための方法を検討しやすくなる。
- リハ職等が、通所と訪問の双方に一貫して集中的に関わることで、居宅や地域での生活環境を踏まえた適切なアセスメントに基づくADL訓練やIADL訓練を提供することにより、「活動」を高めることができる。
- リハ職等が、住民運営の通いの場において、参加者の状態に応じて、安全な動き方等、適切な助言を行うことにより、生活機能の低下の程度にかかわらず、様々な状態の高齢者の参加が可能となる。

住民運営の通いの場の充実

H27～住民主体の『通いの場』 現在32か所
要介護認定率17.8%低下傾向

- 市町村が住民に対し強い動機付けを行い、住民主体の活動的な通いの場を創出する。
- 住民主体の体操教室などの通いの場は、高齢者自身が一定の知識を取得した上で指導役を担うことにより役割や生きがいを認識するとともに、幅広い年齢や状態の高齢者が参加することにより、高齢者同士の助け合いや学びの場として魅力的な場になる。また、参加している高齢者も指導者として通いの場の運営に参加するという動機づけにもつながっていく。
- 市町村の積極的な広報により、生活機能の改善効果が住民に理解され、更に、実際に生活機能の改善した参加者の声が口コミ等により拡がることで、住民主体の通いの場が新たに展開されるようになる。
- このような好循環が生まれると、住民主体の活動的な通いの場が持続的に拡大していく。

高齢者の社会参加を通じた介護予防の推進

地域の支え合い活動
地域サポート「健伸びサポート隊」によりお弁当配達

- 定年後の社会参加を支援する等を通じて、シニア世代に担い手になってもらうことにより、社会的役割や自己実現を果たすことが、介護予防にもつながる。

人生100年時代!!

住み慣れた地域で、最期まで、自分らしく、暮らし続けたい

ね・が・い



誰もが、住み慣れた地域(住まい)で、
最期まで、自分らしく、暮らし続けること

介護予防とは、介護が必要となる状態を予防すること

年を重ねることで現れる生活上の不都合に

自らが**気づき**、**手当て**を学び、**手立て**を考え、**実践**すること

元気で長生き

健康寿命を延ばす活動

『いくつでも、いくつになっても、
がんばり過ぎず、あきらめない、

新たな介護予防の取組みを

一緒に考えてみませんか。』

をキャッチフレーズに伝えています。

平均寿命と健康寿命

R元年度	平均寿命	差	健康寿命
男性	81.41	← 8.73 →	72.68
女性	87.45	← 12.06 →	75.38

※健康寿命とは、日常生活に制限のない期間の平均

年齢別 フレイル の有病率



加齢に伴いフレイルの
有病率は増加する

- 『疲れやすくなった』
- 『何をするにも面倒だ』
- 『体重が以前よりも減ってきた』
- 『何を食べてもおいしくない…』
- 『年だから仕方ないとあきらめる』



こんな状態が続くと危険！

出典:「フレイル有病率」(厚生労働省)2018年12月9日

フレイルとは、加齢によって筋肉、認知機能などが低下し、心身が衰えた状態。
しかし、フレイルは、正しく介入すれば元の状態に戻る可能性ある。



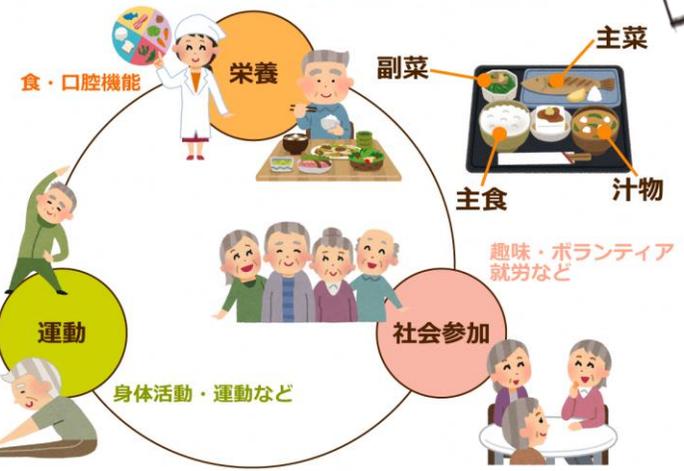
H27～ フレイル対策 8年目

住民主体の「通いの場」の取組み

- ★ 身体の手入れと姿勢改善が中心
- ★ 自分にあった手当てを身につける
- ★ 食・お口の手入れを学ぶ 複合的なプログラム

- R2 介護予防大作戦！冊子とDVD作成、配布
- R4 フレイル自己診断webページ制作

フレイル予防に必要な3つのこと



介護予防の
効果がアップ

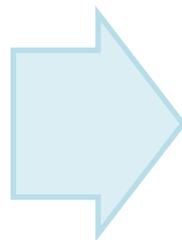
住民主体の 通いの場とは…

年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、
誰でも参加することのできる介護予防活動の場

健康寿命を伸ばす!!

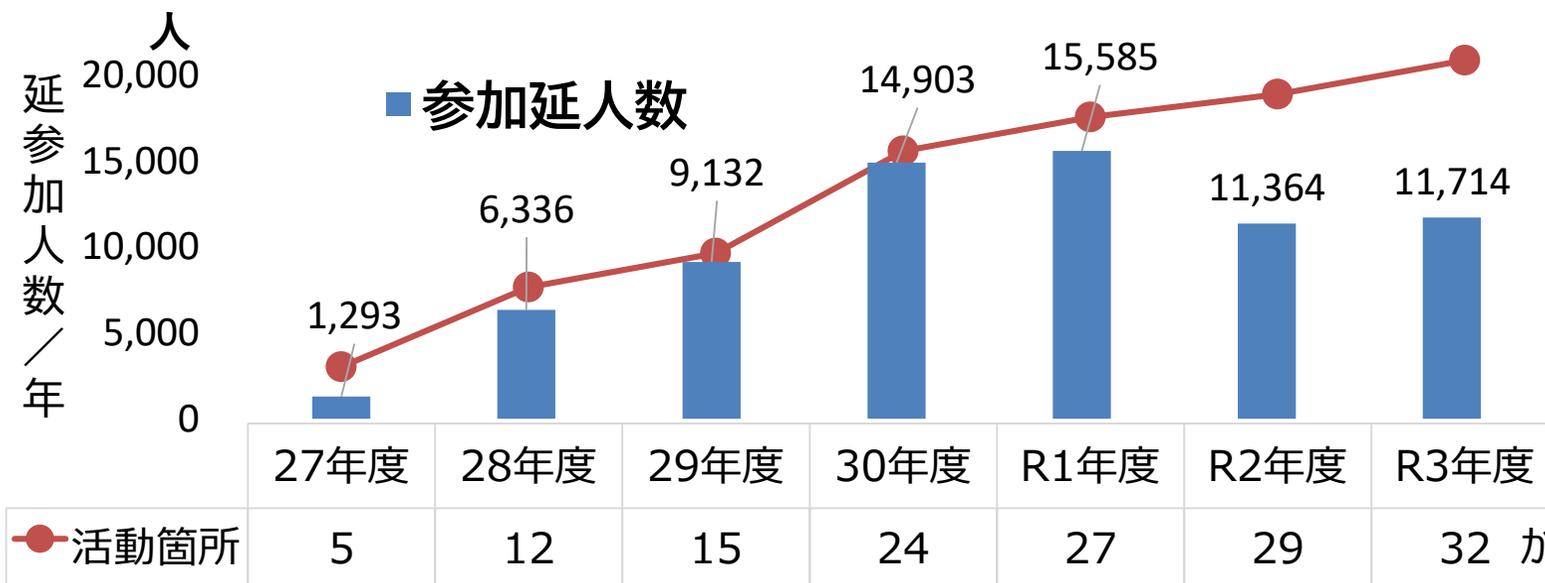
足腰丈夫に、元気で長生き

容易に通える場で、週に1回程度、通年、
介護予防体操「すこやか元気アップ体操」
等の活動を住民運営で行う。



顔見知り⇒なじみの関係
互いに気にかける存在
見守り・声かけ・支えあい

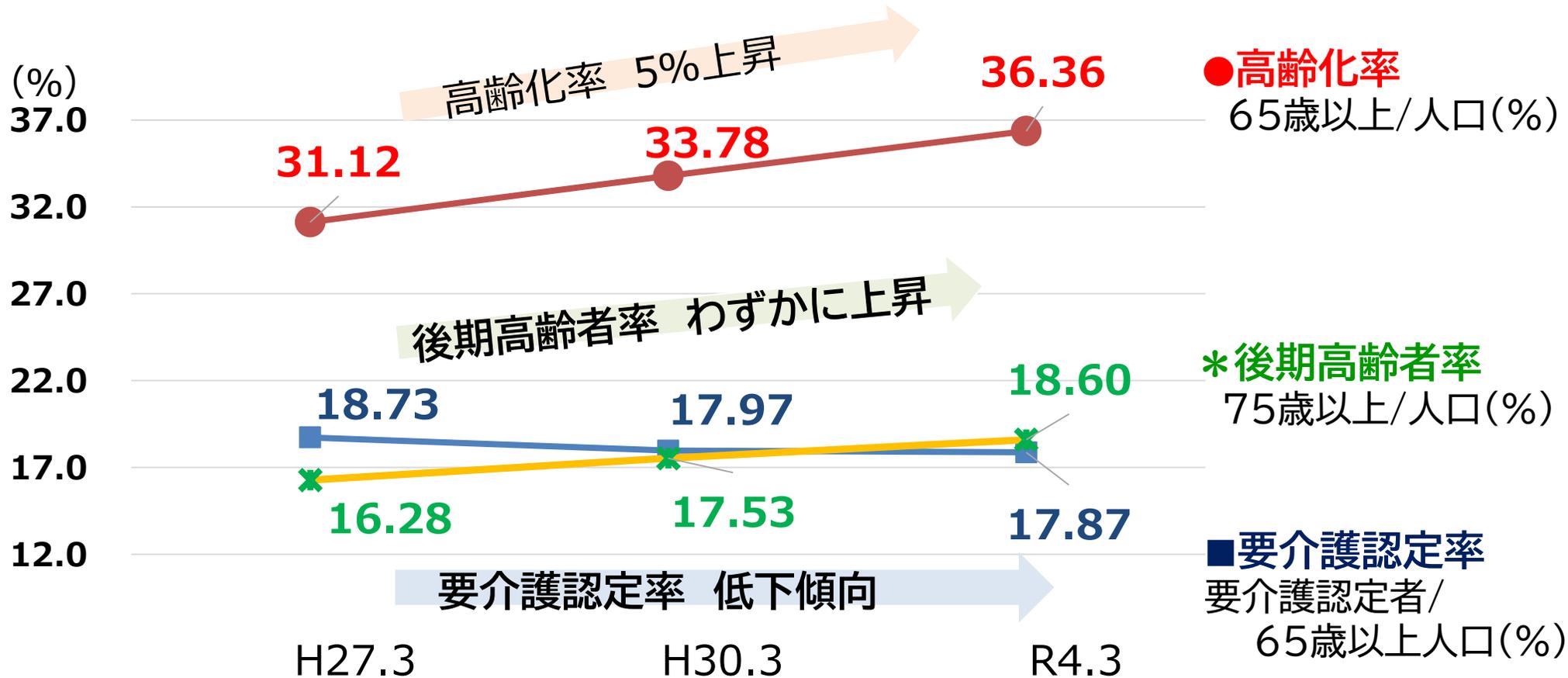
住民主体による『通いの場』活動実績



新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため活動の自粛期間あり。
現在、ほぼ全ての通いの場が再開し、活動を継続している。

か所 1,144回開催

胎内市の高齢化率と要介護認定率の推移



【胎内市の取組】

H25年4月～

介護予防取組み強化

H27年4月～

介護予防に資する「通いの場」立ち上げ支援開始

※見える化システムより、要介護認定率及び年齢構成の影響を排除した調整済み認定率は、国、県のいずれと比較しても低値であり、特に、軽度認定者(要支援1, 2、要介護1)の数値が低下してきている。

要支援1, 2 介護保険を申請する原因疾患

※骨や関節疾患、骨折転倒によるもの

平成28年3月末 **52.5%** ⇒ 令和4年3月末 **42.4%** 10.1%減少

骨・関節疾患 (43.6)
 脳血管疾患 (13.2)
 骨折・転倒 (8.9)
 心疾患 (4.8)

骨・関節疾患 (34.3) ※9.3%減少
 脳血管疾患 (12.4)
 骨折・転倒 (10.9)
 心疾患 (7.9)

これからの取組み



- 基本的な感染症対策
- 日常生活活動と社会参加活動を、今より少し、活動的にすること
- 人とのつながりを大切にする

「人とのつながり」

人と社会とのつながりは健康を支えています。近年の研究で、運動習慣より人とのつながりの有無のほうがフレイル発症に深くかかわることがわかってきました。

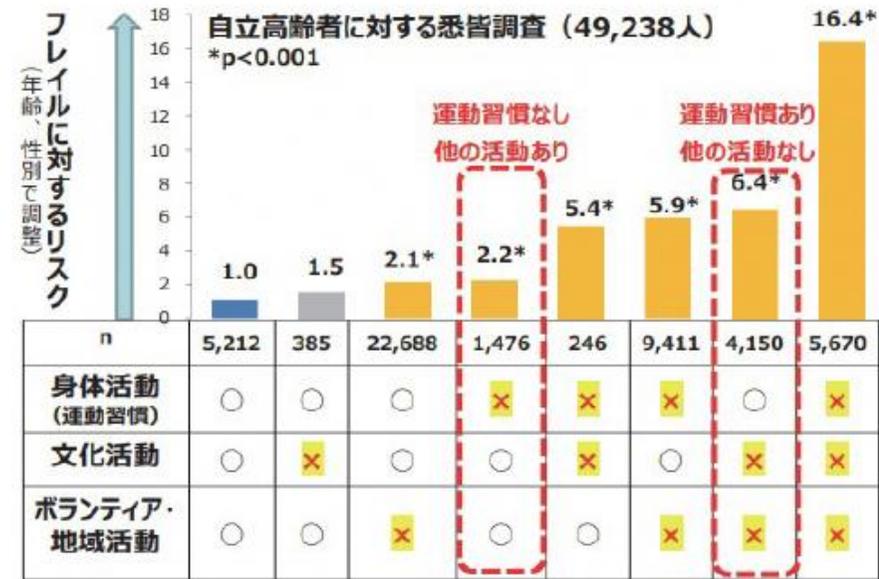


図3 フレイル予防には「人とのつながり」が重要
 様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク

これからの介護予防



社会参加の促進による介護予防

繰り返し伝えていきます

「通いの場、などを活用し、日常生活を今より少し活動的にする取り組みを推進

マイペースに暮らせる…



住み慣れた地域で、最期まで、自分らしく、暮らし続けたい



なじみの関係の中で

「お互いさまの助け合いの輪、を広げていくことで、支援や介護が必要になっても、地域社会の中で、なじみの関係を継続できる



足腰丈夫に
元気に
長生き



(出典)新しい総合事業の移行戦略
地域づくりに向けたロードマップより
三菱UFJリサーチ&コンサルティング

豊かな人生を送るための4つの『助』

介護予防大作戦！冊子&DVD配布
フレイル自己診断webページ作成

通いの場
地域の支え合い活動
健伸びサポート隊お弁当配達

介護予防教室
介護保険サービス
医療保険

自助

自分の事は自分です
自らの健康管理

セルフケア

互助

近隣の助け合い
ボランティア活動・NPO

インフォーマルサポート

共助

社会保険制度
及びサービス
医療保険・介護保険

公助

公的サービス
福祉
生活保護
人権擁護や虐待対策

フォーマルサポート

たいたい暮らしサポート手帳の作成

自ら

互いに

共に

公の制度



厚労省
ガイドラインに
基づく類型

B類型

A類型

従前
相当

C
類型

具体的な
イメージ

毎日の
ウォーキング

お茶飲み仲間

趣味やスポー
ツのグループ

体操教室

...

ボランティア
による
生活支援

有償ボラン
ティアによる
生活支援

高齢雇用労
働者による
サービス提供

介護事業所の
従来サービス

リハ職による
専門的な支援



生活支援コーディネーターの配置・協議体の設置

総合事業
による支援

求められる
専門性

専門性の必要はない

自立支援を意識した専門性

支援の内容

多様

より標準化

担当部門

多様な部門

介護・高齢者・保健部門

担い手の性質

より個人に近い

組織化されている