

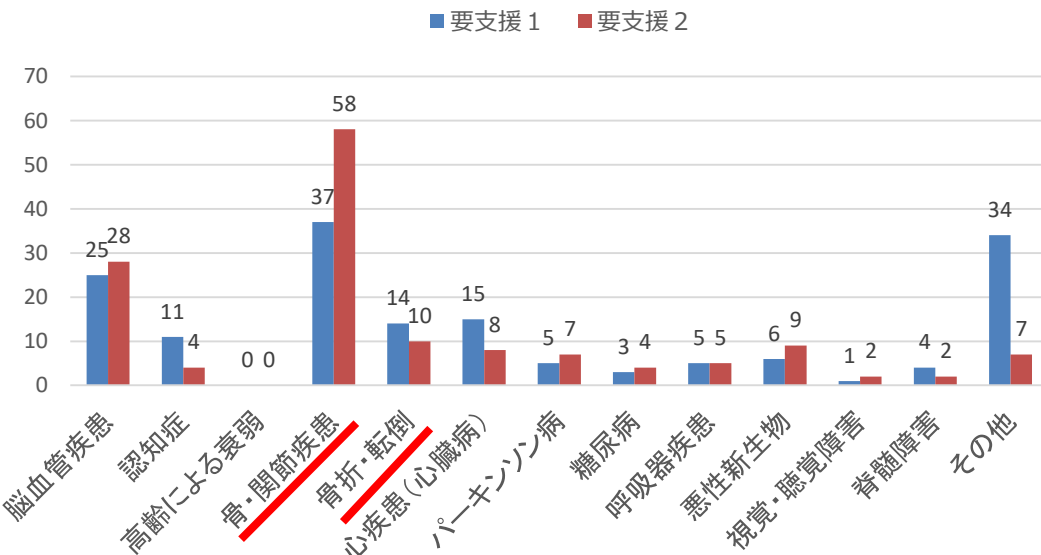
# 胎内市の現状



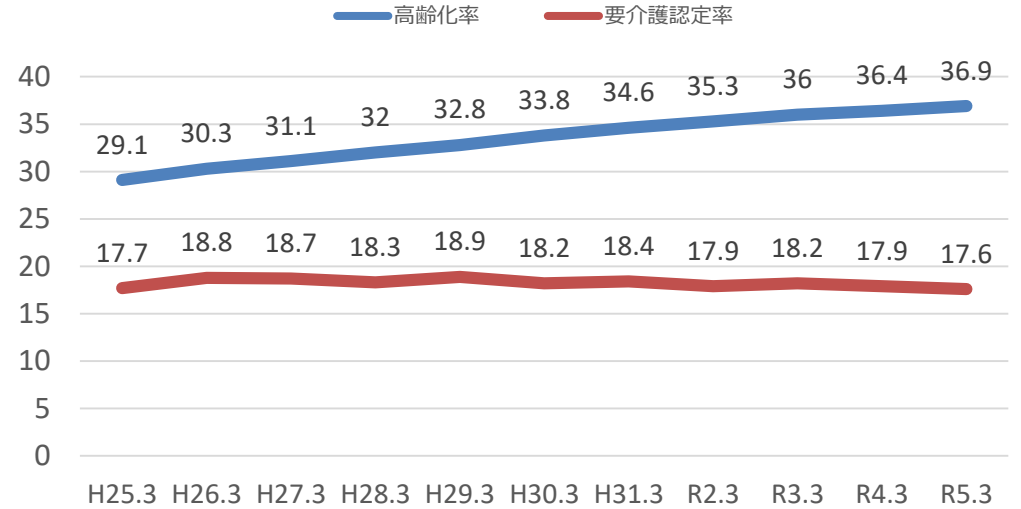
人口	27,441人
世帯数	10,946戸

(R5.8月末現在)

## 要支援認定者の原因疾患



## 高齢化率と要介護認定率



高齢化は進んできているも

要介護認定率についてはわずかに低下傾向

骨・関節疾患、骨折・転倒による介護保険申請は減少傾向

平成28年3月末 52.5%

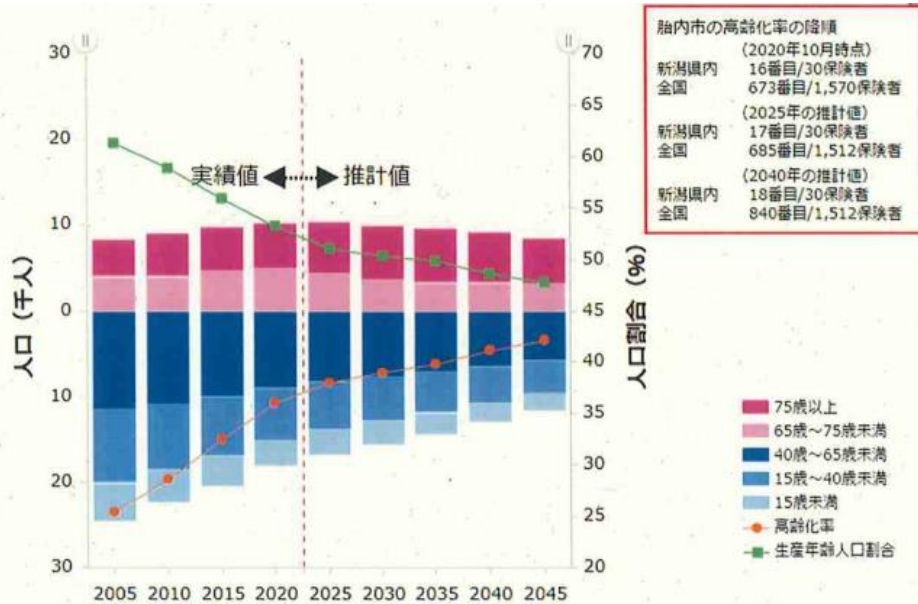
令和5年3月末

39.1%

**13.4%減少**

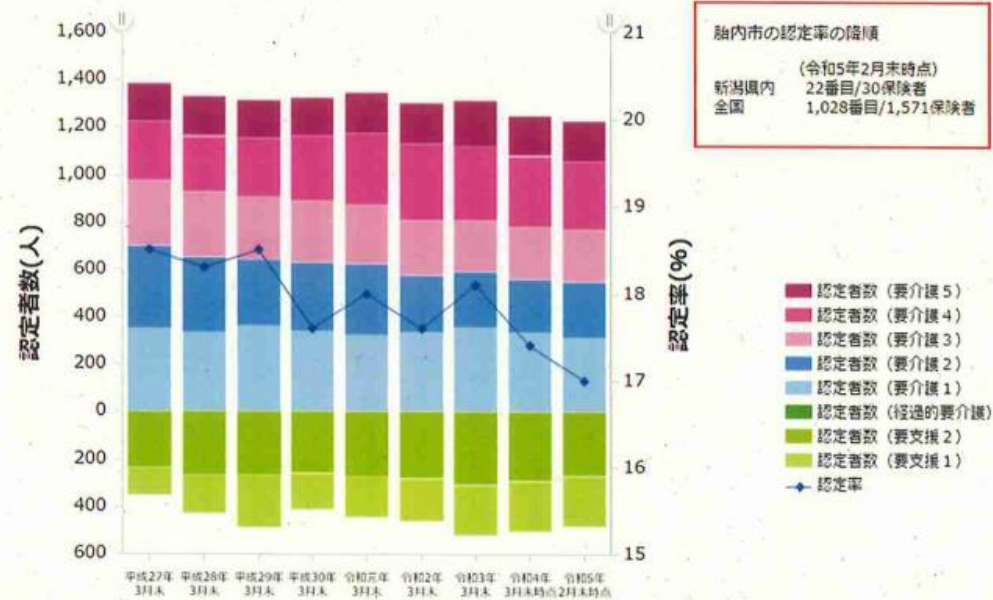
# 胎内市の現状

## 人口推移



(出典) 2000年～2020年まで：総務省「国勢調査」  
2025年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30（2018）年推計）」

## 要介護(要支援)認定者数、要介護(要支援)認定率の推移



(出典) 平成26年度から令和2年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」、令和3年度：「介護保険事業状況報告（3月報）」、令和4年度：国連の「介護保険事業状況報告（月報）」

## 胎内市の高齢化率の降順

	2020年	2025年	2040年
新潟県内	16/30保険者	17/30保険者	18/30保険者
全国	673/1,570保険者	685/1,512保険者	840/1,512保険者

## 胎内市の認定率の降順 R5. 2月末時点

新潟県内	22/30保険者
全国	1,028/1,571保険者

# 胎内市の介護予防の取組

H25 ・ 介護予防の取組強化：介護予防教室の拠点拡大  
リハビリ専門職等を活かした取組

H27 ・ 住民主体の「通いの場」の取組

活動箇所：34か所  
実施回数：1,231回  
実人数：602人  
延人数：12,655人  
R4年度実績



R2 ・ 介護予防大作戦！：冊子とDVDの作成と配布  
・ たいない健康度チェック：リーフレット作成  
・ 多職種協働による自立支援型住環境支援



R4 ・ 新潟県介護予防・生活支援サービス強化支援事業：すこやか教室の機能強化

R5 ・ たいない暮らしサポート手帳(仮称)の作成  
・ 新潟県地域マネジメント力強化支援事業  
・ 胎内市ホームページ：フレイル診断webページ開設



85. 10. 12分養子プロジェクト検討案

## たいない暮らしサポート手帳(仮称) (案)

<p>身近なお助けマン情報</p> <p>連絡先</p> <p>電話番号</p> <p>民生委員 〇〇さん</p>	<p>救急・事故・火事</p> <p><b>119番</b></p> <p>警察</p> <p><b>110番</b></p> <p>消費者トラブル</p> <p><b>いしゃ 188番</b></p> <p>【受付時間】日 9:00-17:00 土曜・日曜 10:00-16:00</p>	<p>救急専用電話相談</p> <p>0120-119</p> <p>小児急病電話相談</p> <p>0120-119</p> <p>【受付時間】24時間受付</p> <p>【受付時間】24時間受付</p>
---	---	---

地域包括支援センター

<p>みらい (仮称)</p> <p>〒959-2442</p> <p>胎内市大字1-10-1</p> <p>☎44-6621</p> <p>【受付時間】月-土 9:30-17:15</p>	<p>胎内市社協 (仮称)</p> <p>〒959-2655</p> <p>胎内市大字1-11-1</p> <p>☎44-6687</p> <p>【受付時間】月-土 9:30-17:30</p>	<p>中条薬店</p> <p>〒959-2620</p> <p>胎内市大字1-15-1</p> <p>☎44-6671</p> <p>【受付時間】月-土 9:30-17:30</p>	<p>やまぼうし</p> <p>〒959-2820</p> <p>胎内市大字1-22-2</p> <p>☎44-7115</p> <p>【受付時間】月-土 9:00-17:00</p>
---	---	---	--

胎内市地域包括支援センター(仮称) 胎内市 胎内市大字1-10-1 電話 ☎44-6621  
胎内市社協(仮称) 胎内市 胎内市大字1-11-1 電話 ☎44-6687  
中条薬店(仮称) 胎内市 胎内市大字1-15-1 電話 ☎44-6671  
やまぼうし(仮称) 胎内市 胎内市大字1-22-2 電話 ☎44-7115

# 「自立支援」の普及啓発

## 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



### 介護保険のおはなし

最近つまづきやすくなって、この間は転んでしまった…  
家族から介護保険の申請をすすめられたけど  
そもそも介護保険ってどんなものなの？

それでは介護保険法から説明していきますね！

**第一条(目的)**  
「(要介護者が)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、必要な保険医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う」  
⇒ **自分の能力に応じて自立した生活を送るために利用する**

**第二条2項**  
「保険給付は要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう行われるとともに医療との連携に十分配慮して行われなければならない」  
⇒ **フレイルの改善やその予防を行うサービスを利用して生活の中で出来る事を増やす**

**第四条(国民の努力及び義務)**  
「国民は自ら要介護状態になることを予防するため、加齢に伴って生ず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の適切な保険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」  
⇒ **自分の体の状態を知り、運動などで予防を行い、健康に過ごす**

自分の体の状態に合わせたサービスを使って  
自宅や地域で自立した生活ができるように  
支えてくれるものなのね！

そうなんです！  
様々なサービスを使いながら、  
すすんで介護予防に取り組むことが重要とされています。

自宅で取り組む介護予防の他に  
地域で取り組む通いの場や3か月の短期集中予防サービス  
を利用するのも一つの手段ですよ！

### 生活不活発病とフレイルのおはなし

最近、足腰が弱くなっている気がする…  
転んで骨折すると家族に迷惑をかけるし、  
買い物や家事はヘルパーさんに頼もうかな？

ちょっと待って！  
活動する量が減ると、筋力や体力がもっと減って  
生活不活発病になってしまうかも…



例えば、安静にしていた場合  
1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%も  
筋力低下が起こるんです！

ええ！そうだったのか…  
もうこんな年だから、一度減ってしまった筋肉は  
元に戻らないだろうな…



そんなことはありませんよ！  
生活不活発病やフレイルになっても  
日々の運動や生活を見直すことで  
改善することが可能です！  
私たちと一緒に少しずつ頑張ってみませんか？

# 「自立支援」の普及啓発

**互助**とは、家族や友人、地域の人など、個人的な関係性を持つ人間同士が助け合い、それぞれが抱える生活課題をお互いが解決し合う力です。

共助との違いは、費用負担が制度的にない自発的な支え合いであり、お茶飲み仲間づくりや住民同士のちょっとした支え合い、自治会などの活動、ボランティアによる生活支援、NPO等による有償ボランティアなど様々な形態があります。



R5.10.12介護予防プロジェクト検討資料

## たいたいの暮らしサポート手帳(仮称) (案)

<b>身近なお助けマン情報</b> 連絡先 電話番号   民生委員 _____ さん	<b>救急・事故・火事</b> <b>119番</b> <b>警察</b> <b>110番</b> <b>消費者トラブル</b> <b>いやや</b> <b>188番</b> 【緊急時間】平日 9:00~17:00 土日祝 10:00~16:00	<b>救急医療電話相談</b> # 7 1 1 9 <b>小児救急医療電話相談</b> # 8 0 0 0 【緊急時間】毎日(19時~翌朝8時) 受付、診療、看護、社会福祉など 急な病気やけが等に役立つ相談
---	---	---

### 地域包括支援センター

- みらい** (胎内市役所内) 959-2642 胎内市新和町2番10号 ☎44-8691 営業時間:8:30~17:15  
【担当】鶴枝地区(金畑・高瀬・地ノ原・坂口浜を除く)、西本町
- 胎内市社協** (胎内市役所内) 959-2656 胎内市西本町11-11 ☎44-8687 営業時間:8:30~17:30  
【担当】中乳小学校区(西本町、若松町、二葉町、七谷野、湯分、茶瀬、野中、並橋を除く)、旧栗橋小学校区
- 中条愛広苑** 959-2619 胎内市十二天91 ☎46-5601 営業時間:8:45~17:30  
【担当】乙地区、旧本乳小学校区、金畑・中乳・鶴ノ原・坂口浜、若松町、二葉町を除く)、旧栗橋小学校区
- やまぼうし** 959-2805 胎内市下路大学大岡1522 ☎47-2115 営業時間:8:00~17:00  
【担当】奥川中学校区、仁谷野、湯分、羽黒、野中、並橋

皆さまの温かい支え合いの輪が

この手帳を通じて広まることを願っています。