

自らつくる

いきいき健康長寿

— 塩尻市いきいき長寿計画を策定 —



本市では、高齢者の皆さんが、いつまでも生きがいを
持って生活し続けられるように、令和3～5年度の3カ年
計画「塩尻市いきいき長寿計画（老人福祉計画、第8期介
護保険事業計画、第1期塩尻市成年後見制度利用促進基本
計画）」を策定しました。その概要をお知らせします。

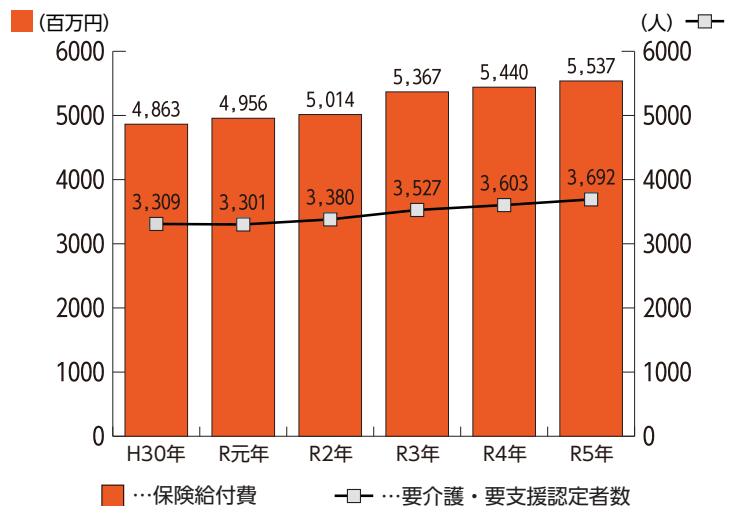
問 長寿課介護保険係 ☎0263②0280 内線2121

高齢化が進み、介護サ ービス利用者が増加

現在、高齢者人口の増加に伴い、心身の健康状態の悪化や認知症などにより要介護（支援）認定を受け、介護サービスを利用する人の人数も増えています。このため、介護保険の※保険給付費は年々増加していくことが見込まれており、今

後本市では、高齢者人口は増加し続け、高齢化がさらに進んでいくことが見込まれています。（グラフを参照）令和2年度には市内に特別養護老人ホームが開所し、令和3年6月には看護小規模多機能型居宅介護事業所が開所予定のため、3年度からの3年間は、これらの施設の利用に係る保険給付費の増加も見込まれています。

■ グラフ 保険給付費と要介護・要支援認定者数の推計



■表 65歳以上の人の介護保険料を引き上げます

介護保険制度は、40歳以上の人々が納める介護保険料と公費（国・県・市）を財源として運営しています。保険給付費は、その費用の23%を65歳以上の人の保険料で賄うこととしています。令和3～5年に必要な保険給付を推計した結果、介護保険料を引き上げることとなりました。

段階	対象者	保険料の率	年額の介護保険料(月額)	
			2年度まで	3～5年度
第1段階	○生活保護受給者 ○世帯全員が市民税非課税で、本人が老齢福祉年金受給者または本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額 ×0.30	18,360円 (1,530円)	19,620円 (1,635円)
第2段階	○世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超え、120万円以下の人	基準額 ×0.50	30,600円 (2,550円)	32,700円 (2,725円)
第3段階	○世帯全員が市民税非課税で本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が120万円を超える人	基準額 ×0.70	42,840円 (3,570円)	45,780円 (3,815円)
第4段階	○世帯員に市民税課税者がいるが、本人が非課税で前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額 ×0.85	52,020円 (4,335円)	55,590円 (4,632円)
第5段階	○世帯員に市民税課税者がいるが、本人が非課税で前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超える人	基準額 ×1.00	61,200円 (5,100円)	65,400円 (5,450円)
第6段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が125万円未満の人	基準額 ×1.15	70,380円 (5,865円)	75,210円 (6,267円)
第7段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	基準額 ×1.30	79,560円 (6,630円)	85,020円 (7,085円)
第8段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上400万円未満の人	基準額 ×1.55	94,860円 (7,905円)	101,370円 (8,447円)
第9段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が400万円以上600万円未満の人	基準額 ×1.70	104,040円 (8,670円)	111,180円 (9,265円)
第10段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が600万円以上800万円未満の人	基準額 ×1.80	110,160円 (9,180円)	117,720円 (9,810円)
第11段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が800万円以上の人	基準額 ×1.90	116,280円 (9,690円)	124,260円 (10,355円)



誰もが住みやすく支え合える地域に

本市では、年齢を重ね、介護が必要になったとしても、必要な介護サービスを受けながら地域の中で助け合い、「住み慣れた地域の中でいきいきと生活できるまち」を目指し、いきいき長寿計画を立てました。

そのまちづくりには、高齢者の皆さんの協力が欠かせません。健康増進や介護予防に自主的・継続的に取り組んでいただき、市でも身体機能の低下や重症化が予防できるよう支援していきます。また、認知症の症状がある人もない人も、共に生きる社会の実現に向け、認知症の理解者・協力者を増やせるような取り組みを強化していきます。

そして、どのような生活支援があれば高齢になっても生活しやすいか、地域ケア推進会議で検討を重ねていき、高齢者だけでなく誰もが住みやすく支え合える地域をつくっていききたいと思います。

長寿課課長 上野 保佐美

※…介護サービスの費用のうち、利用者の自己負担を除いた保険者が負担する費用や、高額介護サービス費など、保険から支払われる費用。

令和3～5年度は介護保険料を引き上げ

介護保険料は、3年ごとに必要となる保険給付費を推計し、その推計に見合った保険料収入となるように

見直しを行っています。市では、これまでの保険給付費の伸び率や要介護認定者数の推移、施設整備状況などを総合的に勘案して、今後3年間の保険給付費を推計しました。その結果、増加する保険給付費に対して保険料収入が不足するため、令和3～5年度は、第1号被保険者の介護保険料を引き上げることとなりました。（詳細は表を参照）

地域の取り組みを支援し、いきいき生活できるまちへ

地域での自主的な介護予防活動を支援

本市では、高齢者を対象とした介護予防教室「いきいき貯筋倶楽部」を実施しています。運動をしていない人は運動を始めるきっかけに、運動をしている人は運動を習慣化してもらうことを目的としています。いきいき貯筋倶楽部は市内10地区で実施しています。その中

から、5地区で有志による定期的集まる自主サークルが立ち上がっています。その一つが、宗賀地区の自主サークルです。

運動と交流で体と心を健康に

宗賀地区の自主サークルは、月数回開催し、講師の指導のもとさまざまな運動をしています。



いきいき長寿計画では、「住み慣れた地域の中でいきいきと生活できるまち」を目指し、次のような取り組みに重点を置いて進めていきます。

コロナ禍以降は、室内でできるストレッチや筋力トレーニング、脳のトレーニングなどを中心にを行っています。

グループ代表の佐々木律子さんは「この社会情勢で人付き合いも難しい中、こういった活動は皆さんのエネルギーになります。コロナ禍でできることを考えながら、楽しく活動したいですね」と語ります。

継続的な介護予防の取り組みを支援

地域での自主的な活動は、地域の皆さんの健康づくりや交流を生み、それが生きがいにもつながります。本市では、新たに介護予防活動に取り組む自主グループの立ち上げなど、継続的に介護予防に取り組んでいけるような活動を支援していきます。

ボランティアによる生活支援 —お助けネットかたおか—

片丘地区の住民参加型有償サービス「お助けネットかたおか」は、掃除などの家事援助のほか、移動手段のない高齢者の通院時などに送迎サービスを行っています。「地域振興バスの本数が少なく便が悪い」「独り暮らしで雪かきができない」など、地域の困りごとを住民で助け合い解決する取り組みです。

今後、高齢となり免許を返納したら「移動手段の確保」は皆共通の心配ごとです。いつまでも住みよい地域であるために、地域で支え合う仕組みづくりを考えていきましょう。

介護を担う人材確保に向けて

市内の介護サービス事業所に行った調査では、居宅系介護サービス事業所の54.8%、施設系介護サービス事業所の73.3%が人材の採用に困っていると回答しています。喫緊の課題となっている「スタッフの人材育成」「良質なスタッフの確保」など、人材確保に向けた取り組みを行います。

■**新たな取り組み** 介護職員初任者研修費の助成、県外からの定住支援、介護補助員養成など



暮らしを守り支える制度 成年後見制度をご存知ですか

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分ではない人の預貯金の管理や日常生活でのさまざまな契約などを支援する制度です。



本市では、いきいき長寿計画に合わせて「成年後見制度利用促進基本計画（第1期）」を策定しました。成年後見制度が市民に認知されることで、必要な人が制度を利用し、権利が守られた生活を送ることができる社会の実現を目指します。

計画では、成年後見制度を啓発し、相談体制を整備するとともに、後見人の育成や支援を充実していくための体制（中核機関）を整備し、権利擁護支援の機能を強化していきます。

問
い
合
わ
せ

- 中央地域包括支援センター（長寿課介護予防係）
☎0263⑤0280 内線2122
- 北部地域包括支援センター ☎0263⑧⑧3314
- 西部地域包括支援センター ☎0263⑧⑧9005
- 成年後見支援センター
（塩尻市社会福祉協議会内） ☎0263⑤2795



1

1 スクワットなどで大きい筋肉を動かす運動。

2 マットを敷いて、腹筋や足腰のトレーニング。

3 指先や脳の動きを活性化させるトレーニング。



2

地域で認知症を支える第一歩「認知症を正しく理解する」



講座の開催を受け付けています

問 長寿課高齢支援係 ☎0263⑤3333

認知症サポーター養成講座は、要望に応じて開催しています。職場・地区などでの開催を希望する際は、お気軽にお問い合わせください。

■研修時間 1回90分から
※学校での開催も可能です。（時間の調整可）

■受講料 無料
※電話でお申し込みください。
※受講者には、サポーターカードを贈呈します。
※今年度長寿課では、サポーター講座を受講した人を対象としたステップアップ講座も開催予定です。

認知症の人数は年々増加しており、厚生労働省の推計によると、令和7年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると推測されています。その中で大切なのは、一人ひとりが認知症を正しく理解することです。

認知症サポーターは認知症の人やその家族を支える役目

塩尻市社会福祉協議会では、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、特別に何かを行うのではなく、生活の中で認知症の人やその家族を見守り、支えていく役目を担います。

参加者からは「認知症の家族との接し方を見直す良い機会になった」「自分自身がなるかもしれない」という思いで参加した」などの声がありました。

本市では、認知症に対する理解者・協力者を増やす取り組みを強化していきます。いつか自分や家族が認知症になる時が来るかもしれません。認知症について正しい知識を学んでみませんか。