

2024年(令和6年)

3月30日 第1925号

〒 足立区
介護保険課
〒120-8510 足立区中央本町1-17-1
☎ 3880-5111(代表)
FAX 3880-5621
✉ kaigo@city.adachi.tokyo.jp

あだち ち 広報

あだちで

暮らす

元気に 自分らしく



竹の塚第一公園で「パークで筋トレ」にご参加の皆さん

元気なうちから
お気軽に
ご相談ください!

地域で何か活動したい!

介護保険の申請ってどうやるの?

健康のまま長く暮らしたい!

あなたに合った支援を一緒に考えます!
65歳からの「健康・介護」相談窓口

地域包括支援センター

「ホウカツ」



営業時間 月～土曜日、午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

問先 (3月まで) 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター担当 ☎3880-5429

(4月から) 高齢者地域包括ケア推進課 地域包括支援センター係
区内25カ所の地域包括支援センターはホームページから検索できます



4月から 介護保険料が 変更になります。

介護保険は、「**予防**」と「**安心**」で暮らしを支える制度です。この制度を維持するために、**介護保険料**が活用されています。

くわしくは4面へ

いつまでも 自分らしく 暮らせるまち

足立

区では、高齢者がいつまでも自分らしく、つながりをもって安心して暮らせるようにサポートする仕組み「地域包括ケアシステム」を推進しています。今号では、その取り組みの一部をご紹介します。

介護予防 で生き生き元気、健康寿命アップ!



半年に一度は体力測定を!

プロのチェックで成果を実感

高齢者体力測定会

フレイル予防の第一歩は、今の自分を正しく知ること。身体づくりの専門家が正確に測定し、あなたに合ったフレイル予防をアドバイスします。

問先 (3月まで) 地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援担当
(4月から) 高齢者地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援係
☎ 3880-5642

フレイルとは?

加齢により筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態。この状態を予防・回復させることが健康寿命を延ばすことにつながり、「①運動 ②栄養・口腔ケア ③社会参加」の3つの取り組みが重要だと言われています。



1時間程度の軽い運動で元気いっぱい!

指導員と一緒に長続きします!

パークで筋トレ

公園や広場などを活用し、指導員と一緒に軽い筋トレ・ウォーキング・ストレッチなどを行います。気軽に参加でき、参加者同士で楽しみながら1時間程度でバランスよく運動を行います。

問先 スポーツ振興課 振興係
☎ 3880-5826



ボランティアで話し仲間もみつけられました!

健康維持とポイントゲット! (高齢者ボランティア)

元気応援ポイント事業

指定の区内介護施設や地域包括支援センターなどでボランティア活動を行い、ポイントを集めると、ポイントに応じて活動交付金(最大10,000円)を交付します。

問先 介護保険課 介護保険係
☎ 3880-5887



めざそう! 1食20gのたんぱく質

『ぱく増し』生活

高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・大豆製品等)を毎食とり、体重・筋肉を維持することが必要です。簡単レシピ付きのリーフレットを地域包括支援センターで配布しています。

※ 医師からの食事の指示がある場合は、医師の指示を優先してください。



ぱく増しとは?

足立区がたんぱく質を普段の食事に増してとることを「ぱく増し」と名付け、令和5年度から始めた事業です。

問先 (3月まで) 地域包括ケア推進課 高齢者栄養施策推進担当
(4月から) 高齢者地域包括ケア推進課 高齢者栄養施策推進担当
☎ 3880-5097

そのほかの講座も多数紹介! 65歳から始めよう! 健康寿命をのばす17の活動(冊子)

配布・閲覧場所

- ・地域包括支援センター
- ・(3月まで)地域包括ケア推進課
- ・(4月から)高齢者地域包括ケア推進課

区HPでも紹介中!



住まいの悩みをしっかりとサポート



自宅で暮らす

住宅改修支援

小規模な住宅改修費の一部を助成します(手すりの取り付け、段差解消、便器の洋式化など)。

※ 詳しい要件はお問い合わせください

問先 【要支援・要介護の方】 介護保険課 保険給付係
☎ 3880-5743
【65歳以上で介護申請の結果非該当だった方】 (3月まで) 高齢福祉課 在宅支援係
(4月から) 高齢者地域包括ケア推進課 在宅支援係
☎ 3880-5257
【65歳未満のみの世帯の方】 建築防災課 耐震化推進係
☎ 3880-5317

施設で暮らす

特別養護老人ホーム

つねに介護が必要で、自宅では介護が困難な方が対象の施設です。特に優先度の高い入所待機者の解消を目指し、計画的に特別養護老人ホームを整備します。



部屋を借りる

あだちお部屋さがしサポート事業

高齢等を理由に、部屋が借りられない方のお部屋さがしをサポートします。高齢者、ひとり親世帯等で区内転居希望者を対象に、入居条件を整理し、不動産会社を通じて民間賃貸住宅の紹介をします。

注意事項 入居条件(下記等)が整った方からご案内しますので、ご希望に添えない場合もあります。

- ・家賃支払いが可能な収入
- ・初期費用に充てる蓄え
- ・親族等の緊急連絡先など

問先 住宅課 住宅計画係
☎ 3880-5963



医療・介護のパワーアップで暮らしを支える



すこやかプラザあだち完成予想図(江北5-14)
※ 東京女子医科大学付属足立医療センター北側

医療と介護の連携で生活を守る

医療と介護の連携・研修センター

令和7年1月に「すこやかプラザあだち」がオープン予定です。保健センターや子育てサロンなどの機能に加え、在宅療養に関わる多職種が参加する研修会を開催し、医療・介護の連携を強化していきます。



介護サービスは人材確保で安心・安定

介護のおしごと就労支援(介護人材雇用創出事業)

介護職が初めての方も安心。ご希望に沿った介護のおしごと探しから、介護施設での実習後、直接雇用をめざして支援します。介護職員初任者研修の資格を無料で取得できます。



問先 (3月まで) 高齢福祉課 高齢調整係
☎ 3880-5886

(4月から) 医療介護連携課 介護人材確保・育成担当
☎ 3880-0731

区内介護施設で働く職員に聞きました

デイサービス紫磨園勤務 安部さん

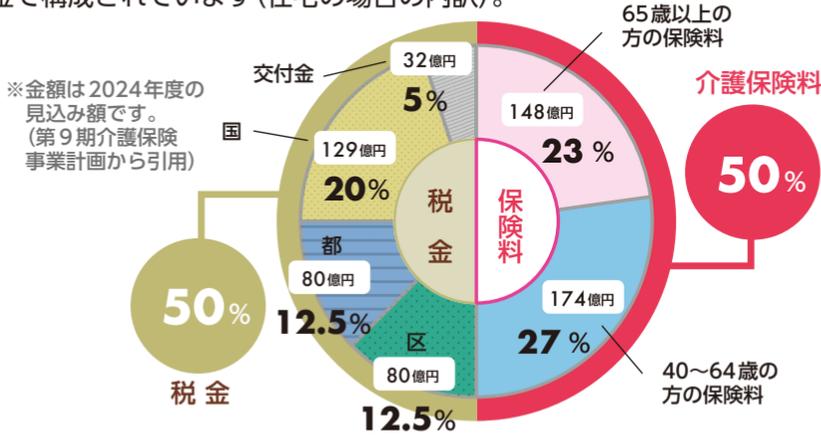
あだち広報を見たのをきっかけに、興味のある介護の仕事をやってみようと思いました。介護経験のない私でも、いろいろな面でサポートが充実していたので心強かったです。初任者研修を受けながら実務経験をもらえ、成長するのに最高の環境だと思います。

介護保険料は適切な介護保険制度の運営、高齢の方のための暮らしや活動の充実に使われています。

介護保険料が4月から変更になります

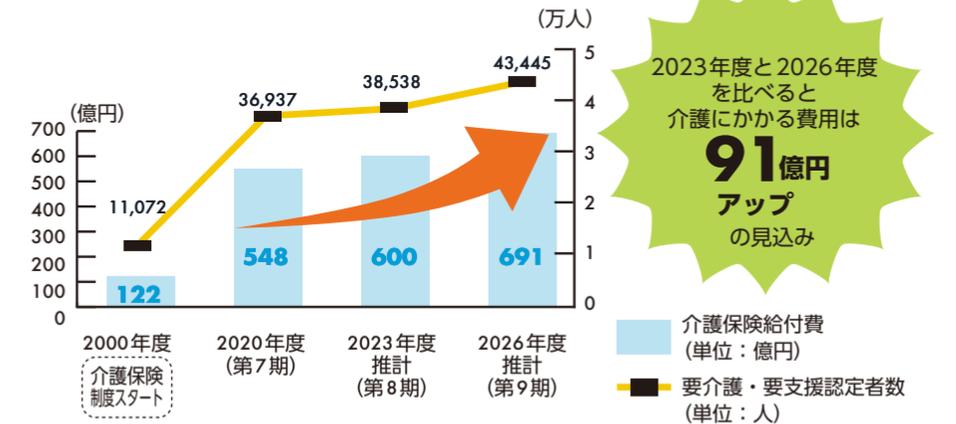
みなさまの保険料が活用されています

足立区の介護保険給付費の50%は介護保険料、残りの50%は国・都・区の税金で構成されています(在宅の場合の内訳)。



介護にかかる費用が増え続けています

要介護・要支援認定者数の増加に伴い、介護にかかる費用(介護保険給付費)が増え続けています。



介護保険の財政に関するお問い合わせ先 介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887

令和6年度から3年間の介護保険料が決定しました

令和6年4月から改定

基準額の変更 65歳以上の方の保険料は、区の介護サービス費用がまかなえるように算出された「基準額」をもとに決まります。

改定前より**10円**下がります。

$$\text{足立区で必要な介護サービスの総費用(令和6年度から3年間)} \times 23\% \div \text{足立区に住む65歳以上の方的人数} = \text{足立区の保険料の基準額 } 6,750\text{円 (1カ月あたり)}$$

改定前					改定後				
段階	対象となる方	月額(円)	年額(円)	人数の構成比	段階	対象となる方	月額(円)	年額(円)	人数の構成比
17	2,500万円以上	30,420	365,040	0.3%	19	3,000万円以上	43,880	526,560	0.4%
16	2,000万円以上2,500万円未満	27,040	324,480	0.1%	18	2,500万円以上3,000万円未満	39,150	469,800	0.1%
15	1,500万円以上2,000万円未満	23,660	283,920	0.2%	17	2,000万円以上2,500万円未満	34,430	413,160	0.2%
14	1,200万円以上1,500万円未満	20,280	243,360	0.2%	16	1,500万円以上2,000万円未満	29,700	356,400	0.3%
13	900万円以上1,200万円未満	16,900	202,800	0.4%	15	1,200万円以上1,500万円未満	24,980	299,760	0.3%
12	700万円以上900万円未満	13,520	162,240	0.5%	14	900万円以上1,200万円未満	20,250	243,000	0.6%
11	500万円以上700万円未満	12,170	146,040	1.2%	13	720万円以上900万円未満	16,200	194,400	0.6%
10	400万円以上500万円未満	10,820	129,840	2.0%	12	620万円以上720万円未満	14,850	178,200	0.5%
9	320万円以上400万円未満	9,810	117,720	3.0%	11	520万円以上620万円未満	14,180	170,160	0.8%
8	210万円以上320万円未満	9,470	113,640	6.9%	10	420万円以上520万円未満	12,830	153,960	1.4%
7	120万円以上210万円未満	8,180	98,160	11.8%	9	320万円以上420万円未満	11,480	137,760	3.0%
6	120万円未満	7,310	87,720	12.1%	8	210万円以上320万円未満	10,130	121,560	6.9%
5	本人が住民税非課税で、世帯に住民税課税者がある	6,760	81,120	9.3%	7	120万円以上210万円未満	8,780	105,360	12.9%
4	本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円以下	5,890	70,680	12.1%	6	120万円未満	7,700	92,400	10.6%
3	120万円超 【特例軽減B】収入、預貯金額等で判定 【特例軽減C】収入、預貯金額等で判定	4,740 3,380 2,030	56,880 40,560 24,360	7.9%	5	本人が住民税非課税で、世帯に住民税課税者がある	6,750	81,000	9.4%
2	80万円超から120万円以下 【特例軽減B】収入、預貯金額等で判定	3,380 2,030	40,560 24,360	8.1%	4	本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円以下	5,880	70,560	10.4%
1	① 80万円以下 ② 老齢福祉年金受給者 ③ 生活保護受給者 のいずれか	2,030	24,360	23.9%	3	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が	4,630 3,280 1,930	55,560 39,360 23,160	8.5%
					2	80万円超から120万円以下 【特例軽減B】収入、預貯金額等で判定	3,280 1,930	39,360 23,160	9.1%
					1	① 80万円以下 ② 老齢福祉年金受給者 ③ 生活保護受給者 のいずれか	1,930	23,160	24.0%

足立区独自の保険料軽減制度があります。

第2段階・第3段階の方を対象に、上記表の特例軽減制度があります。詳細については、**4月上旬** 発送予定の「仮徴収額決定(変更)通知書」に同封される「介護だより」の2ページをご覧ください。

介護保険料、被保険者証、納付相談、還付等に関するお問い合わせ先 介護保険課 資格保険料係 ☎3880-5744

4月から介護保険サービス利用料の新たな軽減制度が始まります!

生計困難者に対する利用者負担軽減制度を、さらに4.5%軽減し、生計困難者を支えます。

本来の自己負担 **10%**

生活困難者負担軽減後 **7.5%**

区独自軽減後 **3%**

4 介護給付に関するお問い合わせ先 介護保険課 保険給付係 ☎3880-5743