

鈴鹿亀山地区広域連合広報



鈴鹿の街並み・山並み

青空の下で（鈴鹿市役所屋上）

鈴鹿の街並みの向こうには、きれいな稜線の鈴鹿山脈が広がっています。

鈴鹿市には鎌ヶ岳・入道ヶ岳・仙ヶ岳、亀山市には野登山があり、ほぼ南北に多くの山々が連なっています。

もくじ

介護保険からのお知らせ

・健康寿命を延ばすために	P2～4
・介護予防事業のご案内	P5
・地域包括支援センター	P6
広域連合議会の動き・決算状況	P7～8



健康寿命を延ばすために・・・ 元気なうちから**介護予防**を始めましょう

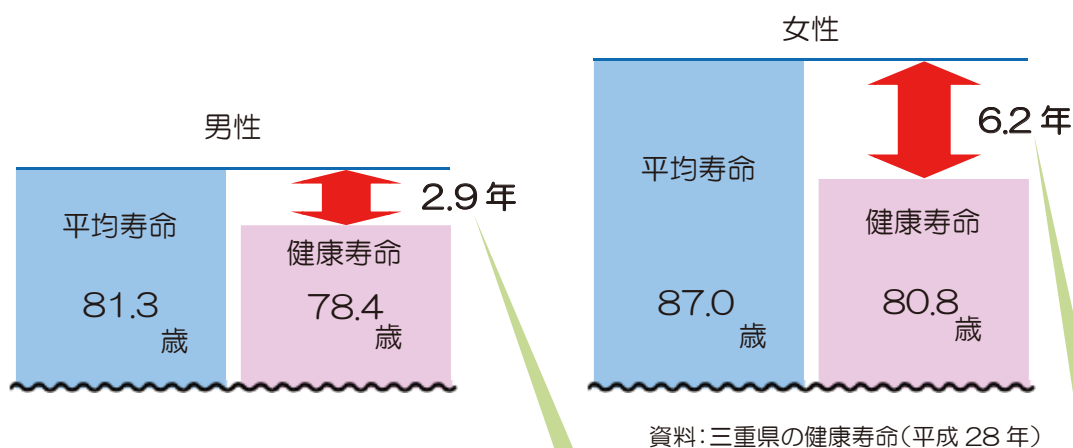


「人生 100 年時代」を見据えて、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らしていくためには、一人一人が介護予防に取り組み、健康寿命を延ばすことが重要です。

健康寿命とは？

日常に介護等を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることのできる期間のことです。この健康寿命と平均寿命が近いほど介護を必要とする期間が短く、健康的に過ごせることを意味します。

鈴鹿亀山地区広域連合管内(鈴鹿市・亀山市)の平均寿命・健康寿命



介護を必要とする期間 介護予防でこの差を縮めることが大切！

平均寿命と健康寿命の差は男性 2.9 年、女性 6.2 年になり、この期間が、男女とも長くなってきています。このような状況を防ぐために、若いうちから高血圧や糖尿病・脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病を予防し、元気なうちから介護予防に取り組むことで、介護を必要とする期間を短くすることができます。

介護予防とは？

介護が必要な状態になることをできる限り予防するとともに、介護が必要になってもできるだけ状態が悪化しないように取り組んでいくことです。

介護予防が目指すところは、からだを動かすことに無理がなく、日常生活に必要なことを自分で行い、さらに、社会活動に参加することで、自分らしく生きがいをもって暮らせる生活です。

介護予防の3つの柱

要介護状態になるのを防ぐ3つの柱として、**運動・食生活・社会参加**があります。

運動 ～筋力を維持・向上しよう～

よくつまずくようになったら、筋力低下のサインの一つです。

立つ・座る・歩く・階段の昇降など、日常生活の動作には下半身の筋力が特に大切です。からだをよく動かし筋力を維持するためには、ウォーキングなどに加え筋力アップの体操も重要です。

自分にあったペースで、ほんの少しの時間でも毎日の生活に上手に取り入れましょう。



食生活 ～しっかりと栄養を取ろう～

食欲の低下により食事の量が減ること、噛む力が弱くなり食べ物の消化が悪くなることなどが原因で、栄養が偏り、特にたんぱく質が不足しがちになります。

毎日、10食品を食べるように心がけ、栄養のバランスを整えましょう。

【肉類】



【卵】



【魚介類】



【牛乳・乳製品】



【緑黄色野菜】



【大豆・大豆製品】



【いも類】



【果物】



【海藻類】



【油脂類】



社会参加 ～外出の機会を増やそう～

心やからだの変化とともに外出することへの不安などから、家の中で過ごすことが多くなり、体力や意欲の低下などを引き起こします。

外出することで、自然と日常生活での活動が増え、心身の機能の維持につながりますので、1日1回は、買い物、散歩、通院、趣味や習い事、地域の催し物やボランティア活動など、外出する機会を作りましょう。



これらのほか、**口腔ケア・認知症予防・うつ予防**などもあわせて行うことで、さらに介護予防の効果が上がると言われています。

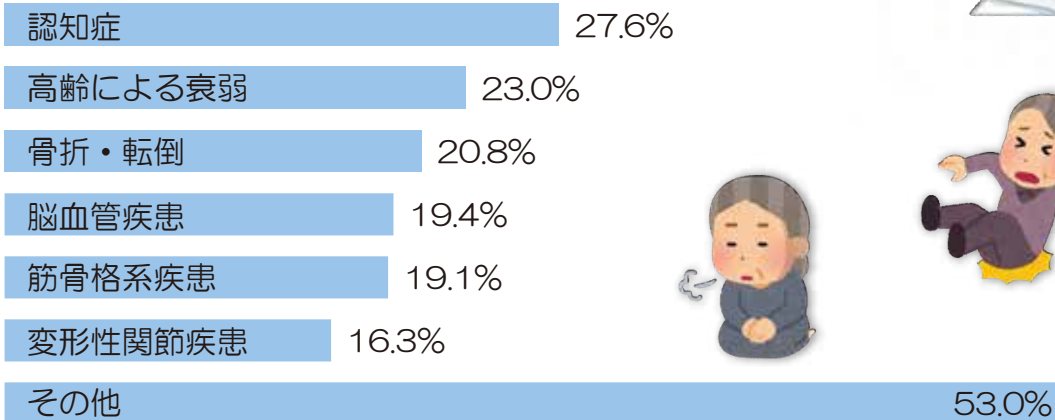
介護保険からのお知らせ

介護が必要になった主な原因は？

心身の機能の低下により介護を必要とする方が多くなっています。

広域連合が行った在宅介護の実態調査では・・・

介護が必要になった主な原因は？



資料：鈴鹿亀山地区広域連合「在宅介護実態調査（平成 29 年）」回答者 775 人（複数回答あり）

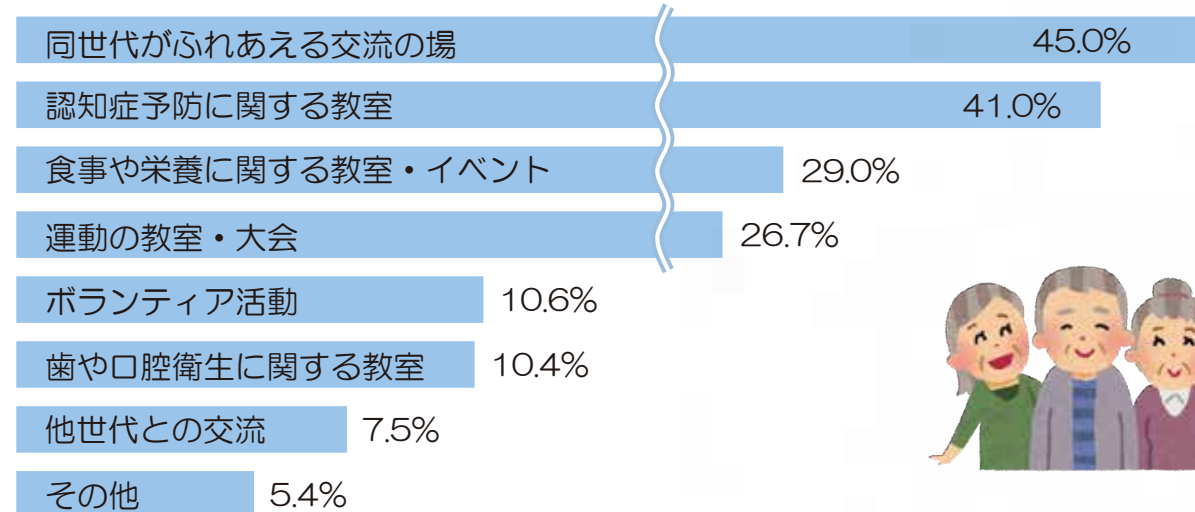
高齢になるにつれ、外出する機会が減ったり、食欲の衰えから体力や筋力が低下したりすることなどから、からだを動かすことが少なくなるため、高齢期においては、特に日常生活の中で、こまめにからだを動かし、心身の機能の低下を予防することが大切になります。

介護予防の取り組み

65 歳以上の高齢者を対象に、介護が必要な状態になることをできる限り予防するとともに、介護が必要になってもできるだけ状態が悪化しないように、さまざまな取り組みを行っています。

広域連合が行ったニーズ調査では・・・

介護予防のために、地域でどんな活動があれば参加したい？



資料：鈴鹿亀山地区広域連合「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（平成 29 年）」回答者 994 人（複数回答あり）

みなさまからの意見を参考に、現在、地域の身近なところで、さまざまな介護予防の事業を展開しています。

介護予防事業のご案内

現在、鈴鹿市・亀山市では、地域のいろいろな場所で、介護予防教室を行っています。
ぜひ、ご自身の介護予防のためにご活用ください。

【介護予防普及啓発事業】

平成 30 年度

鈴鹿市 亀山市	週 1 回以上または月 1 回以上行う介護予防教室 地域のサロンで行う介護予防教室等 地域で老人クラブが行う体操教室	
鈴鹿市	保健センターで行う介護予防教室 公民館等で実施する介護予防教室 出前介護予防教室	
亀山市	介護予防に関する講演・教室 トレーニング室を利用した運動教室等 脳の健康教室（教材等を活用して行う介護予防教室） 料理講習会（食、栄養に関する講話や調理実習） 高齢者QOL向上支援（介護予防教室の開催・健康手帳等の訪問配布）	

【地域介護予防活動支援事業】

平成 30 年度

鈴鹿市	鈴鹿いきいきボランティア制度（介護施設等でのボランティア活動に対する支援） 地域活動組織、人材の育成及び支援（通いの場で活動する指導者の養成）
亀山市	健康づくり応援隊養成講座（地域で健康づくり活動のリーダーの育成） しゃきしゃき体操（体操教室卒業者が自主的に活動しているグループに対する支援） 介護予防活動指導者養成講座（地域で活動する介護予防活動指導者の養成講座）

教室や講座などの内容については、パンフレットや広報などでお知らせしています。

【鈴鹿市】



担当：健康福祉政策課
TEL059-382-9012

【亀山市】



担当：長寿健康課
TEL0595-84-3312

〔問合せ先〕 介護保険課 給付グループ TEL059-369-3201

介護保険からのお知らせ

高齢者の暮らし・介護の相談は 地域包括支援センターへ

高齢の方の暮らしや介護について、お困りのことがありましたら、地域包括支援センターへご相談ください。

そろそろ親の介護を考えているけど、
どんなサービスがあるんだろう？

「介護保険」って、
どうやって使うの？

「介護」って、誰に
相談したらいいの？



お住まいの地域を担当する地域包括支援センターはこちら。

地域包括支援センター	担当地域
鈴鹿西部地域包括支援センター 鈴鹿市平田一丁目3番5号（アルテハイム鈴鹿内） TEL 059-370-3751	庄野・牧田・井田川
鈴鹿西部地域包括支援センター サブセンターかさど 鈴鹿市高塚町216番地の3 TEL 059-373-6031	加佐登・石薬師・久間田・椿・ 深伊沢・鈴峰・庄内
鈴鹿北部地域包括支援センター 鈴鹿市神戸三丁目12番10号（介護老人保健施設ひまわり内） TEL 059-384-4165	飯野（飯野寺家町・西條町・西条）・ 河曲・一ノ宮・箕田・玉垣（矢橋・ 矢橋町）・神戸
鈴鹿中部地域包括支援センター 鈴鹿市神戸地子町383番地の1（鈴鹿市社会福祉センター内） TEL 059-382-5233	飯野（飯野寺家町・西條町・西条 を除く）・国府・玉垣（矢橋町・ 矢橋を除く）・若松（南若松町を 除く）
鈴鹿南部地域包括支援センター 鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内） TEL 059-380-5280	白子・稲生・若松（南若松町）・栄・ 天名・合川
亀山地域包括支援センター「きずな」 亀山市羽若町545番地（亀山市総合保健福祉センター「あいあい」内） TEL 0595-83-3575	亀山市内全域



広域連合議会の動き

10月定例会

平成30年10月9日に鈴鹿亀山地区広域連合議会定例会が開催され、次の議案が原案どおり認定、可決されました。



議案第11号	平成29年度鈴鹿亀山地区広域連合一般会計歳入歳出決算の認定について
議案第12号	平成29年度鈴鹿亀山地区広域連合介護保険事業特別会計歳入歳出決算の認定について
議案第13号	平成30年度鈴鹿亀山地区広域連合介護保険事業特別会計補正予算（第1号）

平成29年度決算状況

10月定例会において、平成29年度鈴鹿亀山地区広域連合一般会計および介護保険事業特別会計歳入歳出決算が認定されました。

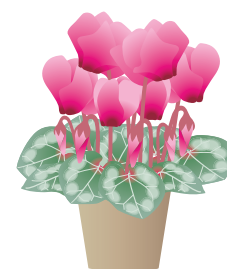
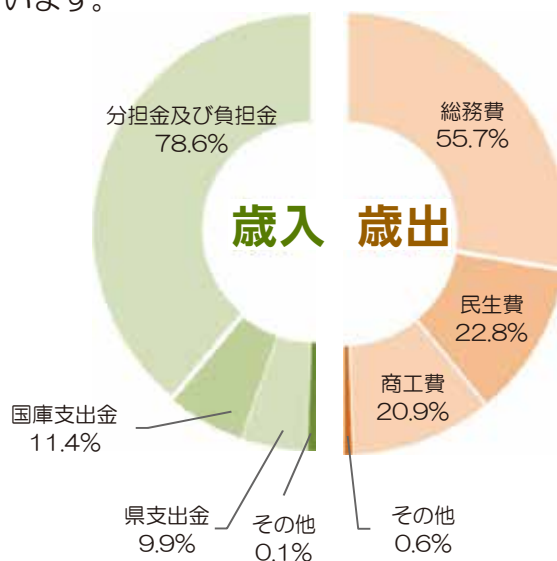
広域連合の収入は、鈴鹿市、亀山市からの負担金や介護保険料、国庫支出金などで賄われています。この収入が1年間でどのように使われたのかをお知らせします。

◎一般会計

一般会計の歳入総額は1億1,640万2,713円、歳出総額は1億1,636万483円で、歳入歳出差引額4万2,230円は平成30年度に繰り越しています。

○一般会計の事業

- ・広域連合議会の運営
- ・公平委員会など各種委員会の運営
- ・消費者行政 など



歳入

分 担 金 及 び 負 担 金	9,146万6,787円	構成市からの負担金 鈴鹿市 6,859万1,691円 亀山市 2,287万5,096円
国 庫 支 出 金	1,322万5,685円	低所得者保険料軽減負担金
県支出金	1,158万1,129円	低所得者等対策補助金 消費者行政推進事業費補助金など
繰 越 金	7万2,230円	前年度からの繰越金
諸 収 入	5万6,882円	預金利息、雑入など
合 計	1億1,640万2,713円	

歳出

議 会 費	62万5,739円	議会運営のための経費
総 務 費	6,484万4,186円	人件費や電算委託料などの事務的経費
民 生 費	2,647万7,730円	介護保険特別会計への繰出金など
商 工 費	2,434万598円	鈴鹿亀山消費生活センターが行う消費者行政のための経費
諸支出金	7万2,230円	県支出金の返還金
予 備 費	0円	
合 計	1億1,636万483円	

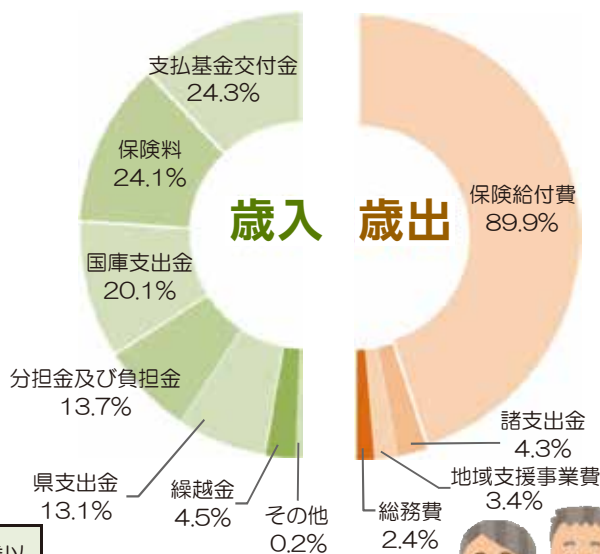
平成29年度決算状況

◎介護保険事業特別会計

介護保険特別会計の歳入総額は180億723万5,942円、歳出総額は174億6,795万9,433円となり、歳入歳出差引額5億3,927万6,509円を平成30年度に繰り越しています。

○特別会計の事業

- ・要介護認定
- ・介護サービスに係る給付
- ・介護予防・日常生活総合事業
- ・介護予防事業
- ・地域包括支援センターの設置運営 など



歳入

保 険 料	43億4,307万8,974円	第1号保険者（65歳以上の方）からの介護保険料
分 担 金 及び負担金	24億6,769万5,312円	構成市からの負担金 鈴鹿市 18億7,964万3,519円 亀山市 5億8,805万1,793円
使用料及 び手数料	19万5,250円	督促手数料
国 庫 支 出 金	36億2,297万9,510円	保険給付費に対する国からの負担金など
支 払 基 金 交 付 金	43億7,263万8,408円	第2号保険者（40歳～64歳の方）からの介護保険料
県支出金	23億5,809万5,880円	保険給付費に対する県からの負担金
財産収入	4万7,338円	基金の預金利子
繰 入 金	2,643万7,730円	一般会計からの繰入金
繰 越 金	8億38万1,323円	前年度からの繰越金
諸 収 入	1,568万6,217円	延滞金、雑入など
合 計	180億723万5,942円	

歳出

総 務 費	4億1,510万8,614円	介護保険料徴収や要介護認定の事務費、人件費や電算委託料など
保 険 給 付 費	157億108万3,873円	居宅介護サービス給付費、施設介護サービス給付費など
地 域 支 援 事 業 費	6億35万356円	構成市や介護事業者が行う介護予防事業の経費など
公 債 費	0円	
諸 支 出 金	7億5,141万6,590円	国庫支出金等過年度分返還金など
予 備 費	0円	
合 計	174億6,795万9,433円	

◎基金

区 分	前 年 度 末 現 在 高	決 算 年 度 末 残 高	内 容
介護給付費準備基金	7億2,629万4,366円	11億6,239万1,507円	普通預金、定期預貯金

※出納閉鎖期間中に2億1,370万2,859円を積み立て。

発行/鈴鹿亀山地区広域連合

〒513-0801 鈴鹿市神戸一丁目18番18号 TEL 059-369-3200 FAX 059-369-3202

ホームページ <http://www.suzukakameyama-kouiki.jp/> Email skkouiki@mecha.ne.jp