



令和7年度

印西市民アカデミーだより

第9号

講座9：高齢者福祉について学ぶ

9月12日（金）、高齢者福祉課の職員を講師に迎え、「高齢者福祉」について学びました。講座は、①「高齢者福祉と介護の基本」、②「これからの中高齢社会～自分ならどうする!?～」の2つのテーマで、クイズ形式の講話を通じて進められました。

まず、高齢者福祉の柱である「介護保険制度」について学びました。制度は、核家族化や高齢化の進行により、家族による介護が困難になり、やむを得ない事情から福祉措置として対応していた状況を背景に、社会全体で支える仕組みとして創設されました。特徴は、①高齢者の自立支援、②利用者本位のサービス提供、③社会保険方式による給付と負担の仕組みです。印西市では、令和6～8年度の保険料の基準額は月額4,800円（所得段階に応じ変わります）です。サービス利用には「要介護・要支援認定」が必要で、認定期に応じて給付額やサービス量が決まります。ケアプランを作成し、事業者と契約してサービスを受ける流れです。

現在、日本の高齢化率は29.3%（R6.9.15現在）、印西市は24.7%（R7.3末現在）で県内7番目に若い市です。市内の要介護・要支援認定率は13.7%で、今後も高齢者人口の増加に伴い認定者は増える見込みです。しかし一方で、視点を変えてみると、実に86.3%の高齢者は介護を必要とせず、元気に日常生活を送っています。これは非常に心強い事実であり、介護が必要になっても、「できること」はたくさんあるという前向きなメッセージでもあります。ご近所でのちょっとした手伝いや、趣味・仕事などの社会参加は介護予防にもつながります。高齢者同士が支え合う地域づくりも、これからの超高齢社会において大切な視点です。



そして、「これから的人生をどう過ごしたいか、どんな生活を送りたいか、誰とどんな時間を過ごしたいか」そんな思いを整理することも大切です。家族に伝えたいこと、感謝の気持ち、もしものとき備えておきたいことなどを、エンディングノートに書き留めておくことで、自分自身の安心にもつながります。これは「終わりの準備」ではなく、「これからをよりよく生きるための準備」です。

最後に、市内5か所にある『地域包括支援センター』では、高齢者やご家族の相談を気軽に受け付けています。不安や疑問があれば、まずは一歩踏み出してみましょう。

