介護保険料を抑える健康づくり

↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん！

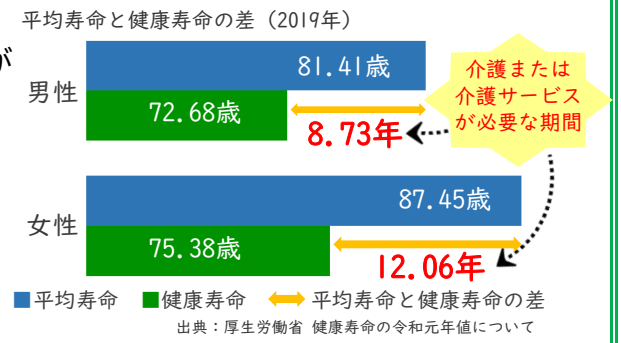
◆介護保険料が過去最高に

厚生労働省より、令和6～8年度に65歳以上が支払う介護保険料が全国平均で6,225円と過去最高となったことが発表されました。介護保険料は各自治体が地域の高齢者人口や要介護者数、介護サービスに要する費用などを基に算出し、決定しています。つまり、要介護者が多い自治体や介護サービスを利用する人が多い自治体は介護保険料が高くなります。

◆介護保険料を抑えるためには？

介護保険料を抑えるためには、介護保険料が高くなる要因となる、要介護者や介護サービスを利用する人を減らすことが重要です。つまり、一人ひとりの健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすことが大切なのです。

平均寿命と健康寿命との差、つまり介護や介護サービスが必要な期間は、男性で約9年、女性で約12年と、男女ともに長いね。
健康寿命を延ばしてこの期間を縮めよう！



◆健康寿命を延ばすためには？

介護を必要としない健康な身体をつくりましょう！

…要介護状態の前段階である、フレイルを予防しましょう。フレイルの予防には3つのポイントがあります。

3つのポイントをおさえてフレイルを予防しよう！

① バランスの良い食事をしっかり噛んで食べましょう

② 趣味やボランティアなどで外出し、社会とのつながりを持ちましょう

③ ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動が効果的です

壮年期から健康管理に注意しましょう！

…壮年期は、身体機能が徐々に低下するとともに、これまでの生活習慣の積み重ねによる影響が健康状態に出始める時期で、この時期（30～40代）から健診結果に異常が現れる人が増加します。生活習慣病は不適切な食生活、運動不足、喫煙などが原因で発症するので、壮年期のうちから正しい生活習慣を身に付け、生活習慣病の予防に努めましょう。

厚生労働省が推奨しているブレスローの7つの健康習慣で生活習慣病を予防しよう！

① 喫煙をしない

② 定期的に運動をする

③ 飲酒は適量を守るか、しない

④ 1日7～8時間の睡眠をとる

⑤ 適正体重を維持する

⑥ 朝食を食べる

⑦ 間食をしない

健康診断を毎年受けましょう！

…「要精検」と判定されたら必ず医療機関を受診し、指示に従いましょう。生活習慣病は適切な治療と管理により重症化を防ぐことができます。適切な治療を行わずに放置すると、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる恐ろしい疾患を引き起こす可能性があります。

◆健康な生活を送って介護保険料の値上がりを防ぎましょう

高齢化が進み、支え手の現役世代が減少してく中、65歳以上が支払う介護保険料は3年に1回の改定のたびに上がり続けています。介護保険料の値上がりに歯止めをかけるためにも、一人ひとりが健康について意識することが大切です。まずは今の生活習慣を見直し、できることから始めましょう。

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）「生活習慣病」、「ブレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか？」 他