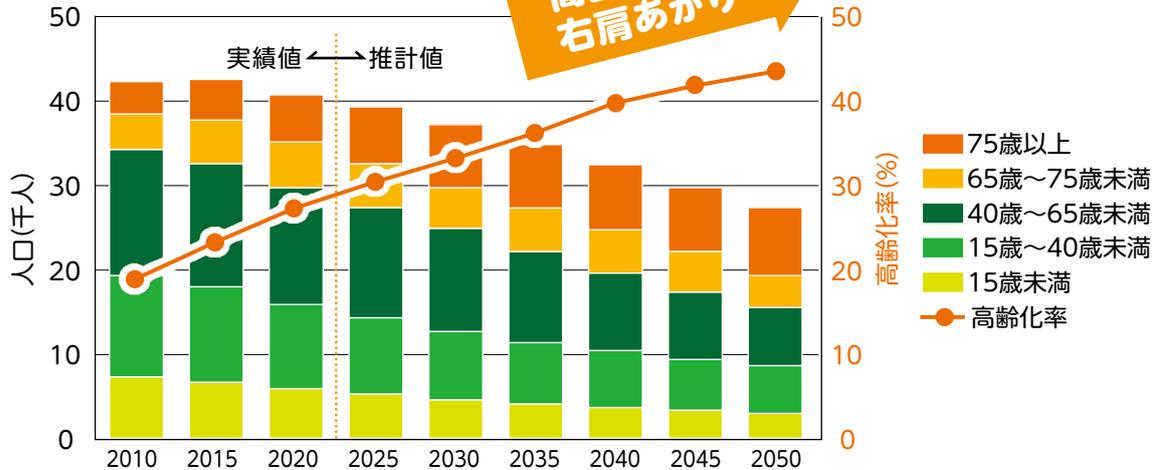


# いきいき元気な生活をいつまでも

## 長与町の現状と今後の見通し

長与町の人口と高齢化率



(出典) 2000年~2020年まで:総務省「国勢調査」  
2025年以降:国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(令和5(2023)年推計)」

長与町の高齢者人口は増加を続け2040年から減少に転じますが、生産年齢人口の減少が続くことから高齢化率は右肩上がりです。

また、要介護(要支援)認定者数もゆるやかに増加しているため、本町介護給付費も増加していくことが予想されます。

### 自立支援のための介護保険

日本の「介護サービス」のはじまりは2000年。開始当初から介護保険=自立支援が基本理念であると提唱され、25年以上が経過しました。

介護保険は、介護サービスを必要とする人が増えれば増えるほど、保険料が上がります。「保険料を払っているからどんどん介護サービスを利用しないと損」ということはなく、実は「使わないで元気に過ごせる方が得になる」のです。不必要・過度な介護サービスを利用したがゆえに、身体を動かす機会が減り、筋力が低下し、「自力でできないことが増える」「できないから動かなくなる」といった負の連鎖に陥ってしまいます。

“できない部分を補う”“できることを引き出す”という考え方でその人らしい自立した暮らしを支援すること(自立支援)が介護保険の大きな目的です。

例えば

サービスを使わないと損だしヘルパーさんに全部お願いしちゃおう



A子さんの場合

膝や腰が痛くて家事が大変になってきたし、これからはヘルパーさんに掃除も洗濯も全部してもらおうかな。



数年後

身体を動かさないでいたら、どんどん筋力が衰えて弱ってしまった…。



保険料も高いし介護の費用もかかって大変!



自分でできることは工夫して、できる限り自分でしよう



B男さんの場合

掃除機は重くてしんどいけど、代わりにフローリングワイパーを使えば自分で掃除できる部分もあるかも。



数年後

自分でできることが自信につながり、毎日が意欲的に!趣味も続けられています。



負担も少なく済むし介護予防を心がけて取り組んで良かった!



介護のことでお困りの時はお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター ☎095-887-3008 包括支援係 ☎095-801-5822



# もしもの備えに ながよ安心カード

「ながよ安心カード」は、あなたの医療情報や緊急連絡先を記入し、自宅の冷蔵庫に入れておくものです。

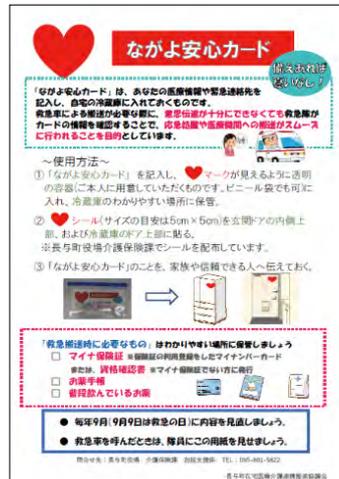
救急車による搬送が必要な際に、意思伝達が十分にできなくても救急隊がカードの情報を確認することで、応急処置や医療機関への搬送がスムーズに行われることを目的としています。

「ながよ安心カード」は冷蔵庫へ保管し、ハートのシールは玄関ドアの内側上部、および冷蔵庫のドア上部に貼ってください。

必要時には救急隊が冷蔵庫内のカードを探して対応します。

年に1度は内容の見直しを行い、変更があれば新しく書き換えましょう。

※ながよ安心カードとハートのシールは長与町役場介護保険課で配布しています。



(表)



(裏)

## ながよ安心カードの書き方

作成日 令和 7 年 9 月 9 日

**ながよ安心カード**

お名前	氏名	生年月日	
ながよ はっさく (英)	T(S)H・R	7年 9月 9日	
住所	固定電話	携帯電話	
長与町 嬉里郷659番地1	095-883-1111		
現在、受診している医療機関名	診療科	治療中・服薬中の病名	
1 長与ポメロ病院	整形外科	左変形性膝関節症	
2			
3			
入院したことのある医療機関名	治療や手術をした病名	入院時期	
1 長与ポメロ病院	左膝人工関節置換術	令和6年5月頃	
2			
緊急連絡先	※連絡先を記入し、順番にご記入ください		
氏名	続柄	電話番号	住所 ※番地は不要
1 長与 いよ	妻	090-1234-5678	長崎 長与 町
2 長与 きよみ	娘	090-8765-4321	長崎 長与 町
介護保険	※介護サービスをご利用の方は以下もご記入ください		
要介護度 ※該当するものに○	担当ケアマネジャーの事業所名	電話番号	
要支援 ①・2			
要介護 1・2・3・4・5	長与町地域包括支援センター	095-887-3008	

緊急時には、このシートに記入した個人情報を提供します。

- 日ごろより受診しており、あなたの健康状態を把握している医療機関を記入してください。
- 正確に病名を記入してください。
- 連絡の取れる親族等を記入してください。

日ごろから健康の維持を心がけ、もしもの時のために身近な人たちとのコミュニケーションをしっかりとりましょう。



介護保険課 包括支援係  
☎095-801-5822

