



2024年度介護保険料改定 全国平均が6,225円(+211円、3.5%上昇)



厚生労働省は5月14日、2024年度に改定した65歳以上の介護保険料(自治体別)を発表しました。全国の平均月額が6,225円となり、3年前の改定と比較すると211円で、3.5%上がりました。介護保険制度が始まった2000年の2,911円から2倍以上となり、過去最高を更新しました。地域のばらつきも広がっています。最も高い大阪市の9,249円、最も低い東京都小笠原村の3,374円では約3倍の差です。

都道府県	平均月額(円)	減額(円)	増額(円)
1 大阪府	7,486		660
2 沖縄県	6,955		129
3 青森県	6,715		43
4 京都府	6,608		280
5 秋田県	6,565		78
6 和歌山県	6,539	-2	
7 徳島県	6,515		38
8 愛媛県	6,438		29
9 鳥取県	6,432		53
10 新潟県	6,412		110
11 岡山県	6,364		93
12 石川県	6,354		5
13 兵庫県	6,344		343
14 福島県	6,340		232
15 神奈川県	6,340		312
16 富山県	6,327		26
17 東京都	6,320		240
18 三重県	6,295		121
19 福岡県	6,295		217
20 大分県	6,235		279
全国	6,225		211
21 福井県	6,223	-19	
22 長崎県	6,222	-32	
23 鳥取県	6,219	-136	
24 香川県	6,219		15
25 鹿児島県	6,210	-76	
26 群馬県	6,203		67
27 熊本県	6,190	-50	
28 宮城県	6,098		159
29 広島県	6,098		113
30 岐阜県	6,094		163
31 岩手県	6,093		60
32 山形県	6,058	-52	
33 宮崎県	6,038		83
34 奈良県	6,034		183
35 佐賀県	5,983	-1	
36 滋賀県	5,979	-148	
37 愛知県	5,957		225
38 埼玉県	5,922		441
39 千葉県	5,885		500
40 静岡県	5,810		129
41 高知県	5,809	-5	
42 栃木県	5,773		117
43 山梨県	5,744	-39	
44 北海道	5,738		45
45 長野県	5,647		24
46 茨城県	5,609		124
47 山口県	5,568		122

保険料が高い自治体

自治体	平均月額(円)
1 大阪市	9,249
2 大阪府守口市	8,970
3 大阪府門真市	8,749
4 岩手県西和賀町	8,100
青森県七戸町	
5 東京都檜原町	7,900
大阪府松原市	
8 青森県東北町	7,880
青森県東通村	
秋田県藤里町	
千葉県鋸南町	
9 東京都青ヶ島村	7,800
奈良県天川村	
和歌山御坊市	
高知県芸西村	

保険料が低い自治体

自治体	平均月額(円)
1 東京都小笠原村	3,374
2 北海道音威子府村	3,600
3 群馬県草津町	
4 宮城県大河原町	4,000
北海道根室市	
北海道深川市	
北海道登別市	4,300
埼玉県鳩山町	
千葉県栄町	
10 北海道広尾町	4,400

介護保険料の財源



● 大阪市の介護保険料はなぜ高い?

一人暮らしの高齢者の比率が高いため

- 大阪市の65歳以上の高齢者の
 - 独居割合 45.0%**
 - 要介護認定割合 27.4%
- 全国平均65歳以上の高齢者の
 - 独居割合 29.6%**
 - 要介護認定割合 19.4%

● 小笠原村の介護保険料はなぜ安い?

民間の介護事業者参入しておらず、介護保険適用の施設がないため、**介護サービスの利用が少ない**ため。

● 保険料の多段階化による応能負担へ公費負担割合の拡大も課題

2024年度から介護保険料の標準段階が所得に応じ9段階から13段階へ増えました。それにより高所得の高齢者保険料を高くする応能負担が進みました。これにより、

- 保険料を増額した保険者 **45.3%**
- 保険料の据え置き保険者 **37.2%**
- 保険料を減額した保険者 **17.5%**

となり、増額した保険者は減り、据え置きや減額した保険者は増えました。

介護保険制度の持続可能性を維持するために今後の保険料の上昇とともに財源構成の比率(公費負担割合)の拡大も課題となります。



健康長寿 外食の選び方



高齢者の単身者が増えています。とくに男性の高齢単身者が増えています。単身者は外食が多く、外食は食生活に欠かせないものになりつつあります。

生活習慣病が健康寿命の最大の阻害要因と考えられています。生活習慣病は日常の食事、運動等の生活の積み重ねにより引き起こされます。外食が増えると栄養バランスが偏りがちになり生活習慣病につながります。

健康管理と健康長寿のために、外食を日常的に利用する場合は、店舗やメニューの選び方に慎重な配慮が必要です。

外食の選び方



- 生活習慣病の予防
- 脂肪や食塩の多い食事を控える。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事
- 副菜とは約70g以上の野菜、きのこ、いも、海藻類の料理。
- 冷奴、温泉卵、鶏唐揚げ等の小鉢は選ばない。
- エネルギー、脂質、食塩量を見比べメニューを選ぶ。
- 自治体により健康づくり協力店登録制度があるので検索。

ファミリーレストラン



- 脂質、食塩の多い料理、野菜不足に注意。
- サイズの小さいメニュー、ヘルシーメニューも選ぶ。
- ドリンクバーで炭酸飲料、ジュース類飲みすぎない。
二杯目からは無糖のお茶やコーヒーなどでエネルギー抑える。

ファストフード店



- 主食と主菜に偏らないようにする。
- サイドメニューのサラダ、小鉢で野菜類をとる。
- すしや麺類は食塩の摂取が多くなりがちなので回転寿司は食べる皿数を決める。麺類の汁は全部飲まない。

専門店

(和食、洋食、中華料理、イタリア料理)



- ランチでは主食・主菜に偏らない野菜サラダや小鉢のついたセットメニューを選ぶ。
- 大人数で利用するときは多種類の料理を注文し、主食、主菜副菜がバランスそろうように分け合う。

居酒屋



- 肉・魚などの主菜料理や揚げ物を食べすぎない。
- 飲み放題でアルコールやソフトドリンクを飲みすぎない。
- 味付けの濃い料理がアルコールの飲み過ぎにつながる。
- 卓上調味料は料理の味を見てから使うなど食塩のとりすぎに注意。
- おつまみに野菜の煮物やサラダも選ぶ。



■ 厚生労働省 e-ヘルスネット「外食の選び方」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-005.html>

知らなかったでは、済まされない

加算 + 減算 大丈夫 ?

2024年度 介護報酬改定! 運営指導対策

2024年6月19日(水)

15:00~16:30

無料

GREENCARE FORUM Online



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先 : 047-433-1012 FAX : 047-433-1034

mail : info@kinusen.net URL : <https://kinusen.net>

