

新版

あったかいね

# 介護保険

平成29年度版



豊明市高齢者福祉課

電話92-1261 FAX92-1141

介護保険のしくみ

介護保険料

要介護認定

利用者の負担

介護（介護予防サービス）

福祉用具・住宅改修

施設サービス

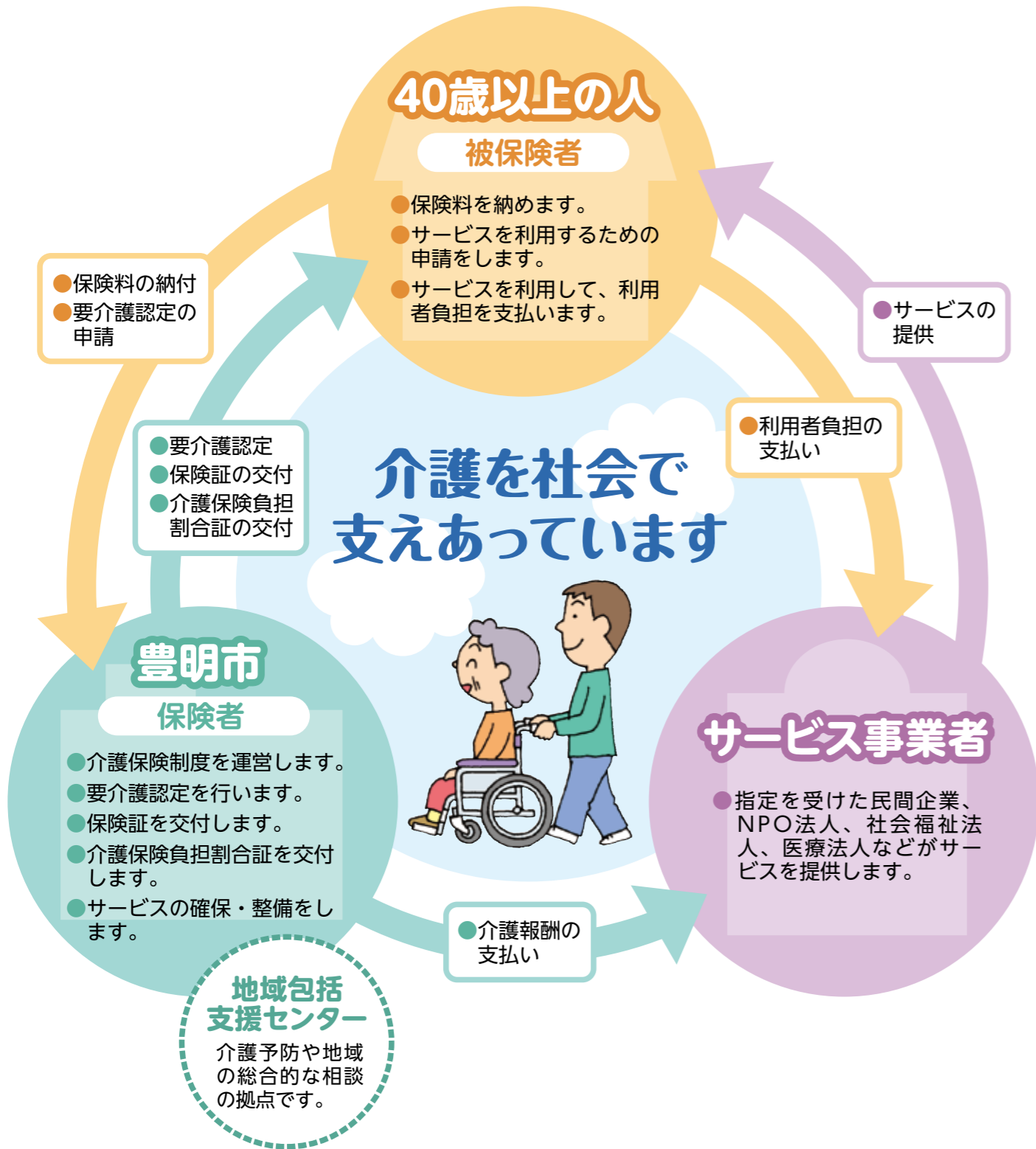
地域密着型サービス

介護予防日常生活  
支援総合事業

事業者一覧

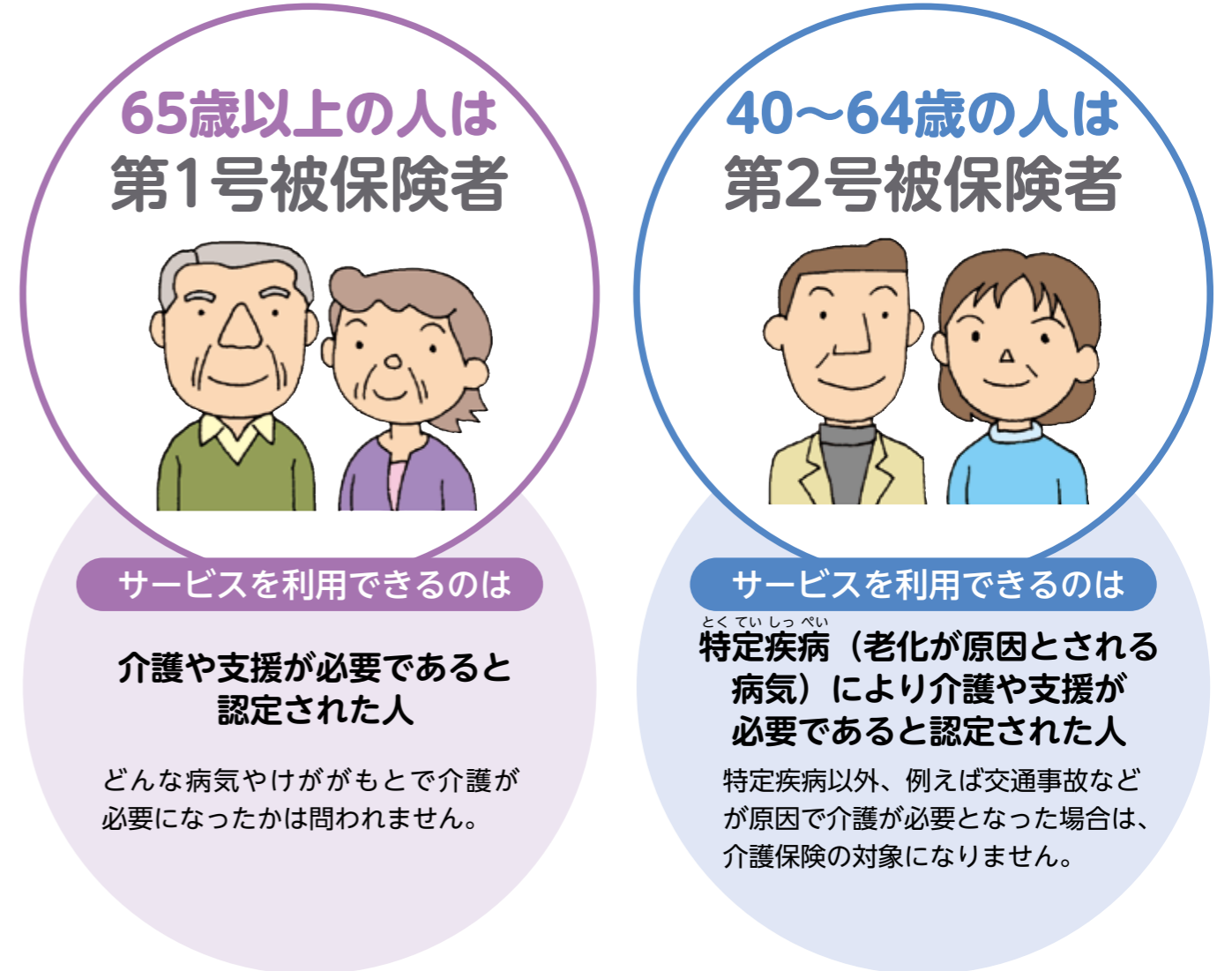
# みんなで支えあう制度です

介護保険制度は、40歳以上の人が入会者となって介護保険料を納め、介護や支援が必要になったときには費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。市区町村が保険者となって運営しています。



# 介護保険に加入する人

40歳以上の方は、介護保険の加入者（被保険者）です。年齢によって2種類に分かれ、サービスを利用できる条件も異なります。

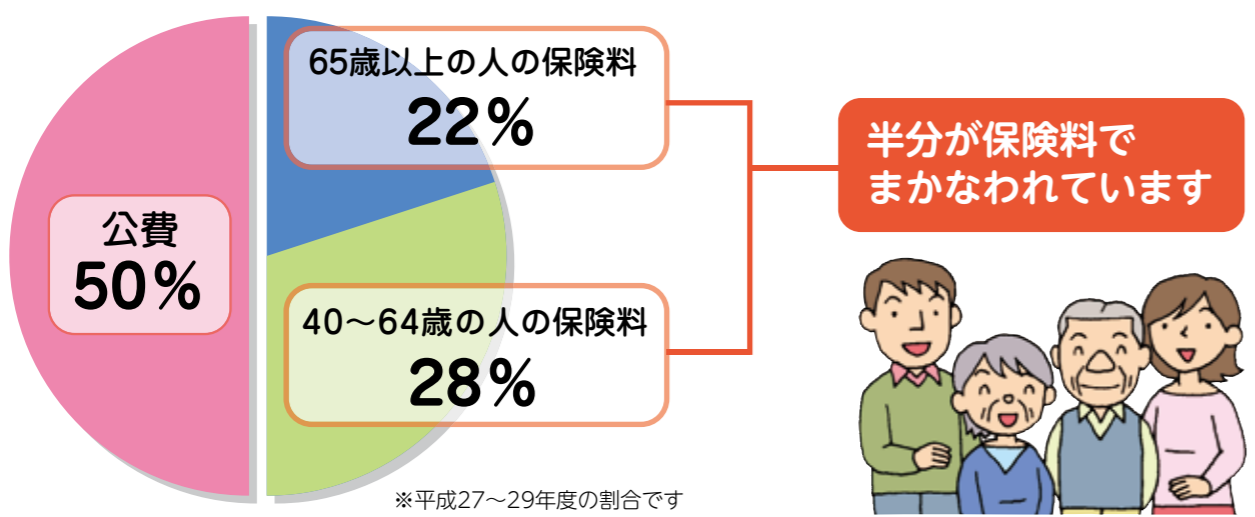


- 特定疾病** 加齢との関係がある疾病、要介護状態になるおそれが高い疾病で、16疾病が指定されています。
- **がん末期** (医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)
  - **関節リウマチ**
  - **筋萎縮性側索硬化症**
  - **後縦靭帯骨化症**
  - **骨折を伴う骨粗しょう症**
  - **初老期における認知症**
  - **進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病**
  - **脊髄小脳変性症**
  - **脊柱管狭窄症**
  - **早老症**
  - **多系統萎縮症**
  - **糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症**
  - **脳血管疾患**
  - **閉塞性動脈硬化症**
  - **慢性閉塞性肺疾患**
  - **両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症**

# みなさんが納める介護保険料について 介護保険はみなさんが納める 保険料を財源としています

介護保険は、40歳以上のみなさんが納めている保険料と公費を財源としています。介護が必要となったときに、だれもが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。

## 介護保険の財源 (利用者負担分は除く)



### 保険料を滞納していると

保険料を滞納していると滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

#### 1年以上滞納すると

サービスを利用したときの費用の全額をいったん利用者が負担し、申請により、あとで保険給付分が支払われます。

#### 1年6か月以上滞納すると

費用の全額を利用者が負担し、申請後も保険給付の一部、または全部が一時的に差し止めとなり、滞納していた保険料に充てられることもあります。

#### 2年以上滞納すると

サービスを利用するときに利用者負担が3割になったり、高額介護（介護予防）サービス費が受けられなくなったりします。

※災害や失業など、やむを得ない理由で保険料を納めることが難しくなったときは、保険料の減免や納付猶予が受けられることがあります。困ったときは、お早めに市役所の介護保険担当窓口までご相談ください

## 40～64歳の人 (第2号被保険者) の場合 保険料の決め方と納め方

40～64歳の人の保険料は、加入している医療保険の算定方式により決まります。医療保険の保険料に介護保険分を合わせて納めます。

	国民健康保険に加入している人	職場の医療保険に加入している人
決め方	保険料は国民健康保険税 (料) の算定方法と同様に、世帯ごとに決められます。	医療保険ごとに設定される介護保険料率と、給与 (標準報酬月額) および賞与 (標準賞与額) に応じて決められます。
納め方	医療保険分と介護保険分を合わせて、国民健康保険税 (料) として世帯主が納めます。	医療保険料と介護保険料を合わせて、給与および賞与から徴収されます。 ※40～64歳の被扶養者は、保険料を個別に納める必要はありません

## 65歳以上の人 (第1号被保険者) の場合 保険料の納め方

受給している年金額によって2種類に分けられます。65歳になった月 (65歳の誕生日の前日が属する月) の分から、納付が始まります。納め方は年金額によって決められますので個人で納め方は選べません。

### 年金が年額18万円以上の人

#### 年金から天引き (特別徴収)

年金の定期支払い (年6回) の際、年金から保険料があらかじめ差し引かれます。特別徴収の対象となるのは、老齢 (退職) 年金、遺族年金、障害年金です。

#### ■ 次のような場合、年金が年額18万円以上でも一時的に納付書で納めることがあります

- ・年度途中で65歳 (第1号被保険者) になった場合
- ・他の市区町村から転入した場合
- ・年度途中で年金 (老齢 (退職) 年金、遺族年金、障害年金) の受給が始まった場合
- ・収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合
- ・年金が一時差し止めになった場合
- ……など

### 年金が年額18万円未満の人

#### 納付書・口座振替 (普通徴収)

豊明市から送付されてくる納付書や口座振替で、期日までに金融機関などを通じて保険料を納めます。

#### ■ 保険料納付は口座振替が便利です

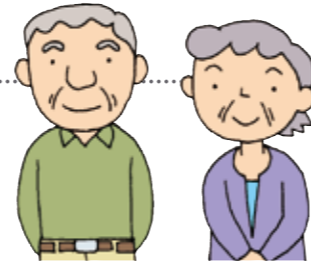
便利で安心な口座振替がおすすです。納めに行く手間が省け、納め忘れの心配もありません。次のものを持って、指定の金融機関でお申し込みください。

- 保険料の納付書
- 預 (貯) 金通帳
- 印かん (通帳届け出印)

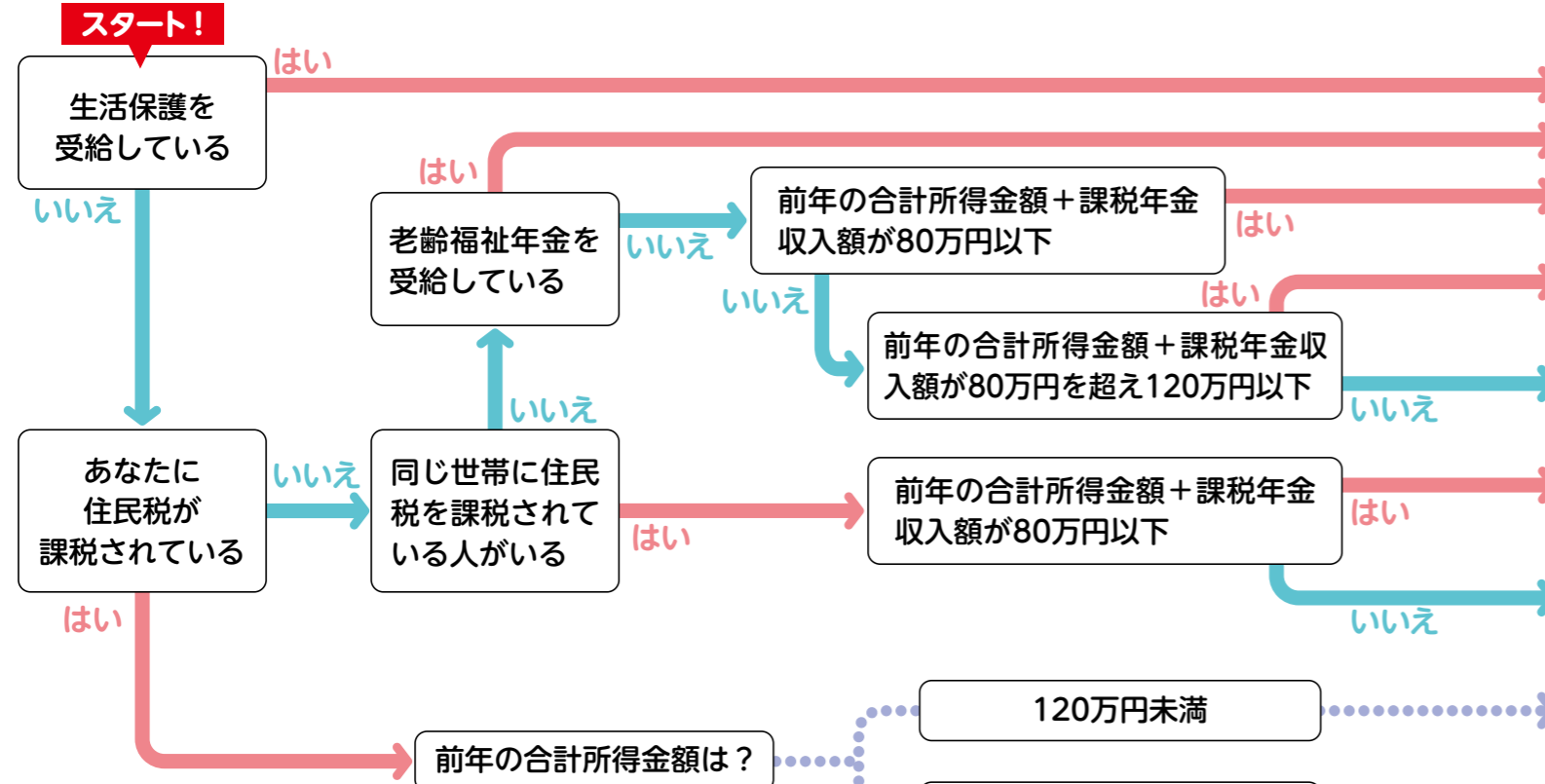
※申し込みから口座振替開始までの月や、残高不足などにより自動引き落としできなかった場合などは、納付書で納めることになります

# 65歳以上の人(第1号被保険者)の場合 保険料の決め方

65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料は、豊明市の介護保険にかかる費用から算出された「基準額」をもとに、所得に応じて決まります。



## 保険料の決め方



### 老齢福祉年金

明治44年4月1日以前に生まれた人などで、一定の所得がない人や、他の年金を受給できない人に支給される年金です。

### 合計所得金額

収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。

下記のように算出された「基準額」から、みなさんの所得に応じて段階的に保険料が決定されます。

**基準額**

**65,700円**

(年額)

豊明市の介護サービス総費用  
のうち第1号被保険者負担分

---

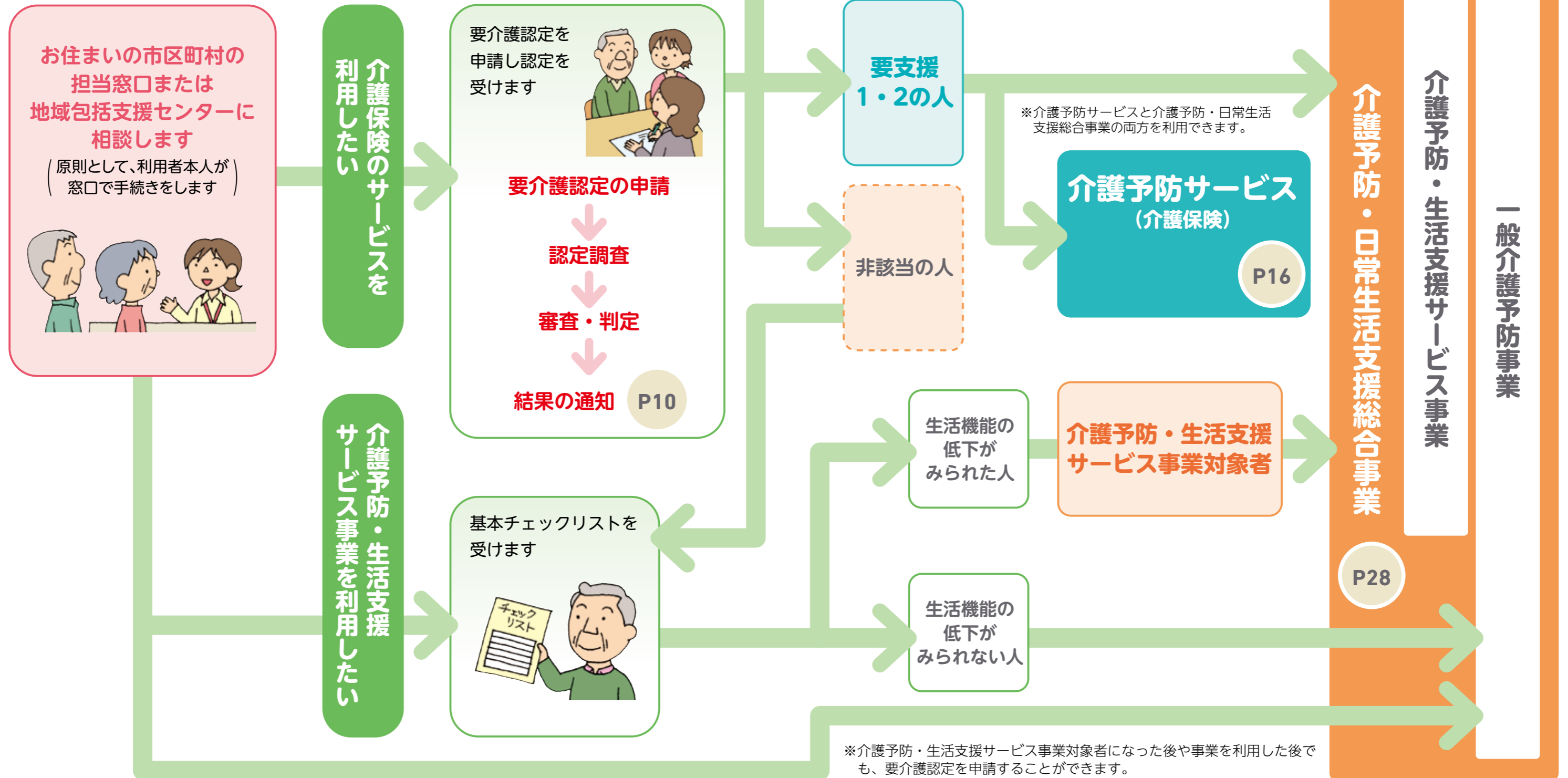
豊明市の第1号被保険者数

※市区町村によって必要となるサービスの量や65歳以上の人数が異なるため、基準額も市区町村ごとに異なります

所得段階	対象者	保険料率	保険料(年額)
第1段階	●生活保護を受給している人 ●世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人 ●世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.4	26,200円
第2段階	●世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超え120万円以下の人	基準額×0.65	42,700円
第3段階	●世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が120万円を超えている人	基準額×0.7	45,900円
第4段階	●世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.9	59,100円
第5段階(基準)	●世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超えている人	基準額×1.0	65,700円
第6段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	基準額×1.2	78,800円
第7段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の人	基準額×1.3	85,400円
第8段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の人	基準額×1.4	91,900円
第9段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上340万円未満の人	基準額×1.5	98,500円
第10段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が340万円以上500万円未満の人	基準額×1.6	105,100円
第11段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上800万円未満の人	基準額×1.8	118,200円
第12段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が800万円以上1,000万円未満の人	基準額×2.0	131,400円
第13段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	基準額×2.2	144,500円

# サービスを利用するまでの流れ

どんなサービスを利用したいのか、決まっている人もそうでない人も、まずは市区町村の窓口や地域包括支援センターに相談に行きましょう。サービスを利用するまでの手順は、以下のとおりです。



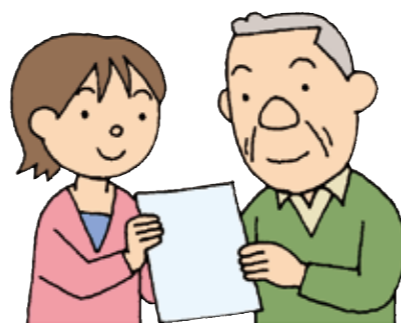
※一般介護予防事業のみ利用したい場合は、基本チェックリストを受ける必要はありません。

※介護予防・生活支援サービス事業対象者になった後や事業を利用した後でも、要介護認定を申請することができます。

※40~64歳の方は、基本チェックリストの判定による介護予防・生活支援サービス事業の利用はできないので、要介護認定を申請してください。

## 認定結果の通知

### 審査結果にもとづいて、認定結果が通知されます



予防的な対策が必要な「要支援1・2」、介護が必要な「要介護1～5」、介護保険の対象とならない「非該当」の区分に認定され、その結果が記載された認定結果通知書と保険証が届きます。

●認定結果通知書に記載されていること

あなたの要介護状態区分、その理由、認定の有効期間など

●保険証に記載されていること

あなたの要介護状態区分、認定の有効期間、支給限度額、介護認定審査会の意見など

### 要介護状態区分

- 要介護1** 歩行などに不安定さがあり、日常生活に部分的な介護が必要
- 要介護2** 歩行などが不安定で、排せつや入浴などの一部または全部に介護が必要
- 要介護3** 歩行や排せつ、入浴、衣服の着脱などに、ほぼ全面的な介護が必要
- 要介護4** 日常生活全般に動作能力が低下しており、介護なしでの生活は困難
- 要介護5** 生活全般に介護が必要で、介護なしでは日常生活がほぼ不可能

#### 介護保険の介護サービスが利用できます 介護給付

利用までの手続きは……… P12  
利用できるサービスは……… P16

- 要支援1** ほぼ自立した生活ができるが、介護予防のための支援や改善が必要
  - 要支援2** 日常生活に支援は必要だが、それによって介護予防できる可能性が高い
- ※要支援1・2の人は、介護予防サービスと介護予防・日常生活支援総合事業の両方を利用できます。

#### 介護保険の介護予防サービスが利用できます 予防給付

利用までの手続きは……… P12  
利用できるサービスは……… P16

- 非該当** 要支援・要介護に該当しない人  
介護保険のサービスは利用できません。

#### 市区町村が行う介護予防・生活支援サービス事業が利用できます

介護予防・日常生活支援総合事業  
利用までの手続きは……… P12  
利用できるサービスは……… P28

#### 基本チェックリスト

介護予防・生活支援サービス事業対象者 基本チェックリストで生活機能の低下がみられる人

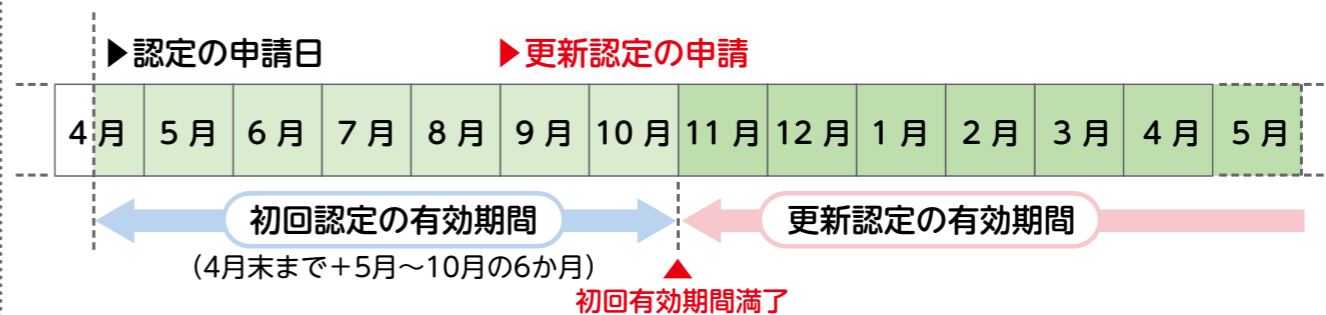
※状態の説明は、あくまで目安です。

## 要介護認定の更新手続きが必要です

初回認定の有効期間は、原則として申請日から6か月です。月途中の申請の場合は、その月の末日までの期間+6か月となります。

引き続きサービスを利用したい場合は、有効期間満了日の60日前から満了日までの間に、市の窓口で更新の申請をしてください。更新の申請をすると、あらためて調査・審査、認定が行われます。更新認定の有効期間は、原則として前回有効期間満了日の翌日から12か月です。

### 要介護認定の有効期間と更新の時期 (月の途中で申請した場合)



要介護認定の有効期間内に心身の状態が悪化したらどうなるのでしょうか。

**こたえ** 有効期間内に心身の状態が悪化して、現在の要介護状態区分に該当しなくなった場合には、市に区分の変更を申請してください。手続きは初回と同じです。



認定を受けたあとに他市に引っ越しました。改めて申請からやり直さなければいけないのですか。

**こたえ** 原則として、他市区町村に引っ越しても豊明市で認定された要介護度にもとづいてサービスが利用できます。豊明市と転入先の市区町村の両方の窓口で手続きをしてください。ただし、市区町村によっては利用できるサービスに差がある場合があります。

# どんな介護や支援が必要か確認しましょう サービスを利用するまでの手順

介護サービス・介護予防サービスともに、個人の心身の状態に合わせたケアプラン・介護予防ケアプランを作り、それにもとづいてサービスを利用します。

ケアプラン、介護予防ケアプランの相談・作成は全額を介護保険が負担しますので、利用者負担はありません。

## 居宅介護支援事業者とは

都道府県などの指定を受け、ケアマネジャーを配置している事業者です。要介護認定申請の代行やケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス提供機関と連絡・調整をします。

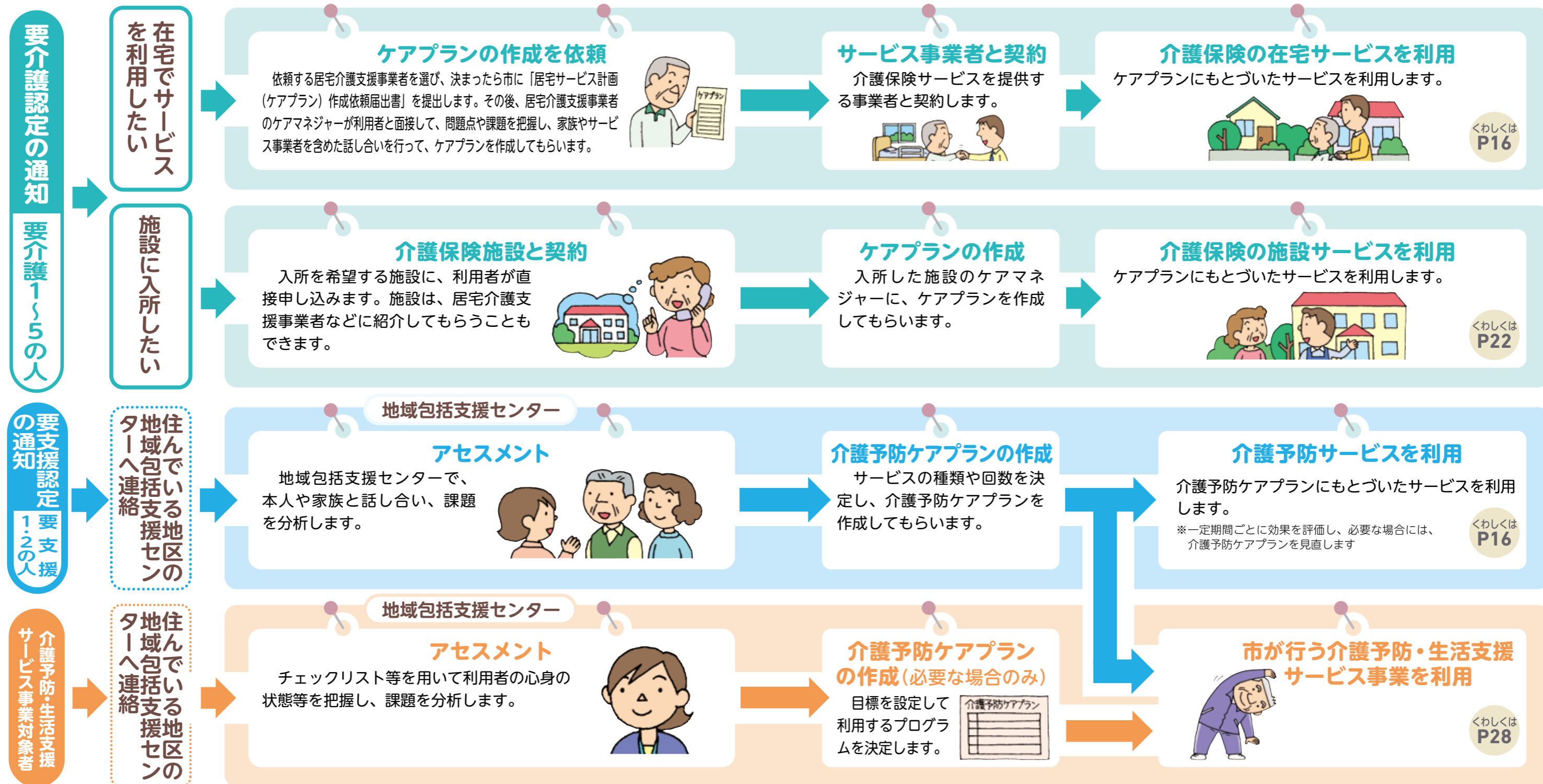
※申請を代行できる事業者は厚生労働省令で定められています



## ケアマネジャー（介護支援専門員）とは

介護の知識を幅広く持った専門家で、介護保険サービスの利用にあたり次のような役割を担っています。

- 利用者や家族の相談に応じアドバイスします。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 利用者の希望に沿ったケアプランを作成します。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を紹介します。



介護保険のしくみ  
介護保険料  
要介護認定  
利用者の負担  
介護予防サービス  
福祉用具・住宅改修  
施設サービス  
地域密着型サービス  
介護予防・日常生活支援総合事業  
事業者一覧

# 費用の一部を負担します

ケアプランにもとづいてサービスを利用した場合、サービス事業者に支払う利用者負担は原則としてかかった費用の1割、一定以上所得者は2割を負担します。

## 一定以上所得者とは

本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の第1号被保険者の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身280万円以上、2人以上世帯346万円以上の人

## 在宅サービスの費用

介護保険では、要介護状態区分に応じて上限額（支給限度額）が決められています。上限額の範囲内でサービスを利用する場合は、利用者負担は1割または2割ですが、上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額利用者の負担となります。

### 主な在宅サービスの支給限度額

要介護状態区分	1か月の支給限度額
要支援1	50,030円
要支援2	104,730円
要介護1	166,920円
要介護2	196,160円
要介護3	269,310円
要介護4	308,060円
要介護5	360,650円



※左記の支給限度額は標準地域のケースで、人件費等の地域差に応じて限度額の加算が行われます。

### 支給限度額が適用されないサービス

#### 要支援1・2の人のサービス

- 介護予防居宅療養管理指導
- 介護予防特定施設入居者生活介護
- 介護予防認知症対応型共同生活介護（短期利用を除く）
- 特定介護予防福祉用具販売
- 介護予防住宅改修費支給

#### 要介護1～5の人のサービス

- 居宅療養管理指導
- 特定施設入居者生活介護
- 認知症対応型共同生活介護（短期利用を除く）
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 地域密着型特定施設入居者生活介護
- 特定福祉用具販売
- 住宅改修費支給

## 負担が高額になったとき

### ● 介護保険の利用者負担が高額になったとき

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額）が下表の上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費等」として後から支給されます。



### ■ 利用者負担の上限（1か月）

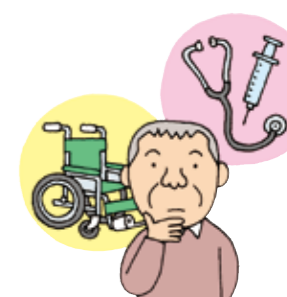
利用者負担段階区分	上限額（世帯合計）
● 現役並み所得者※	44,400円
● 一般世帯	37,200円
● 住民税世帯非課税	24,600円
● 合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ● 老齢福祉年金の受給者	15,000円（個人）
● 生活保護の受給者	15,000円（個人）
● 利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円

※同一世帯に課税所得145万円以上の第1号被保険者がいて、収入が単身383万円以上、2人以上520万円以上の人。  
■ 市に「高額介護サービス費等支給申請書」を提出してください。

### ● 介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

介護保険と医療保険の両方の利用者負担が高額になった場合は合算することができます（高額医療・高額介護合算制度）。

介護保険と医療保険それぞれの月の限度額を適用後、年間（8月～翌年7月）の利用者負担額を合算して下表の限度額を超えたときは、申請により超えた分が後から支給されます。



### ■ 高額医療・高額介護合算制度の負担限度額（年額／8月～翌年7月）

所得 (基礎控除後の総所得金額等)	70歳未満の人	所得区分	70～74歳の人	後期高齢者 医療制度で 医療を受ける人
901万円超	212万円	現役並み 所得者	67万円	67万円
600万円超901万円以下	141万円	一般	56万円	56万円
210万円超600万円以下	67万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円
210万円以下	60万円	低所得者Ⅰ※	19万円	19万円
住民税非課税世帯	34万円			

※低所得者Ⅰ区分の世帯で介護保険サービスの利用者が複数いる場合は、限度額の適用方法が異なります。  
■ 毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。医療保険が異なる場合は合算できません。  
■ 支給対象となる人は医療保険の窓口へ申請が必要です。



# 利用できるサービス

サービスを利用したときの利用者の負担は、原則として記載しているサービス費用のめやすの1割または2割（くわしくはP14）です。

●掲載している金額のほかに、サービス内容や地域による加算などがあります。

## 在宅サービス

### 訪問を受けて利用するサービス

#### 訪問介護 (ホームヘルプ)

##### 要介護1~5の人

ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助が受けられます。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

##### ■サービス費用のめやす (10割分)

身体介護 (20分以上30分未満の場合)	2,501円
生活援助 (20分以上45分未満の場合)	1,868円
通院のための乗車または降車の介助	990円

※早朝、夜間、深夜などは加算あり

※移送にかかる費用は別途自己負担



#### 訪問入浴介護

##### 要介護1~5の人

介護職員と看護職員に居宅を訪問してもらい、浴槽を提供しての入浴介護が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす (10割分)

12,599円

##### 要支援1・2の人

介護職員と看護職員に居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした入浴の支援が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす (10割分)

8,515円



#### 訪問リハビリテーション

##### 要介護1~5の人

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、リハビリテーションを利用します。

##### ■サービス費用のめやす (10割分) (1回につき)

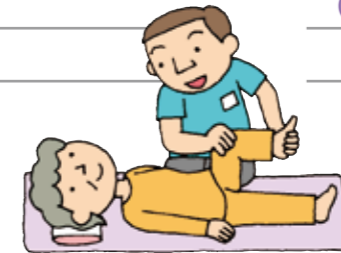
3,071円

##### 要支援1・2の人

居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、短期集中的なリハビリテーションを利用します。

##### ■サービス費用のめやす (10割分) (1回につき)

3,071円



#### 訪問看護

##### 要介護1~5の人

疾患等を抱えている場合、看護師などに居宅を訪問してもらい、療養上の世話や診療の補助が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす (10割分)

訪問看護ステーションからの場合 (30分未満の場合)	4,727円
病院または診療所からの場合 (30分未満の場合)	4,002円

##### 要支援1・2の人

疾患等を抱えている場合、看護師などに居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす (10割分)

訪問看護ステーションからの場合 (30分未満の場合)	4,727円
病院または診療所からの場合 (30分未満の場合)	4,002円



#### 居宅療養管理指導

##### 要介護1~5の人

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などに居宅を訪問してもらい、療養上の管理や指導が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす (10割分)

医師または歯科医師による指導 (1か月に2回まで)	5,030円
------------------------------	--------

##### 要支援1・2の人

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などに居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上の管理や指導が受けられます。

##### ■サービス費用のめやす (10割分)

医師または歯科医師による指導 (1か月に2回まで)	5,030円
------------------------------	--------



## 施設に通って受けるサービス

### 通所介護 (デイサービス)

#### 要介護1~5の人

通所介護施設で食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで受けられます。



#### ■サービス費用のめやす (10割分)

通常規模の事業所・7時間以上9時間未満の場合※送迎を含む

要介護1	6,651円
要介護2	7,858円
要介護3	9,105円
要介護4	10,352円
要介護5	11,600円

### 通所リハビリテーション (デイケア)

#### 要介護1~5の人

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで受けられます。

#### ■サービス費用のめやす (10割分)

通常規模の事業所・6時間以上8時間未満の場合※送迎を含む

要介護1	7,383円
要介護2	8,898円
要介護3	10,393円
要介護4	11,929円
要介護5	13,434円



#### 要支援1・2の人

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などのサービスや生活行為向上のための支援、リハビリテーションのほか、目標に合わせた選択的サービスを受けられます。

#### ■サービス費用のめやす (10割分) (月単位の定額)

【共通サービス】※送迎、入浴を含む

要支援1	1か月18,428円
要支援2	1か月37,781円

【選択的サービス】

運動器機能向上	1か月2,288円
栄養改善	1か月1,525円
口腔機能向上	1か月1,525円

#### 選択的サービスを利用できます

介護予防通所リハビリテーションで要支援1・2の人に提供される選択的サービスとして、下記のようなプログラムが利用できます。利用者の目標に応じて単独、あるいは複数を組み合わせて利用します。

#### 運動器の機能向上

理学療法士などの指導により、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。

#### 栄養改善

管理栄養士などが、低栄養を予防するための食べ方や、食事作りや食材購入方法の指導、情報提供などを行います。

#### 口腔機能の向上

歯科衛生士や言語聴覚士などが、歯みがきや義歯の手入れ法の指導や、摂食・えん下機能を向上させる訓練などを行います。

## 施設に入所して受けるサービス

### 短期入所生活介護 (ショートステイ)

#### 要介護1~5の人

介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

#### ■サービス費用のめやす (10割分) (1日につき)

併設型・多床室の場合

要介護1	6,091円
要介護2	6,773円
要介護3	7,464円
要介護4	8,146円
要介護5	8,807円

#### 要支援1・2の人

介護老人福祉施設などに短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

#### ■サービス費用のめやす (10割分) (1日につき)

併設型・多床室の場合

要支援1	4,454円
要支援2	5,481円



### 短期入所療養介護 (ショートステイ)

#### 要介護1~5の人

介護老人保健施設などに短期間入所して、日常生活上の支援やリハビリテーションなどが受けられます。

#### ■サービス費用のめやす (10割分) (1日につき)

多床室の場合

要介護1	8,345円
要介護2	8,831円
要介護3	9,450円
要介護4	9,967円
要介護5	10,505円

#### 要支援1・2の人

介護老人保健施設などに短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援やリハビリテーションなどが受けられます。

#### ■サービス費用のめやす (10割分) (1日につき)

多床室の場合

要支援1	6,165円
要支援2	7,726円



### 特定施設入居者生活介護

#### 要介護1~5の人

有料老人ホームなどに入居している人が、日常生活上の支援や介護を受けられます。

#### ■サービス費用のめやす (10割分) (1日につき)

要介護1	5,404円
要介護2	6,053円
要介護3	6,753円
要介護4	7,402円
要介護5	8,091円

#### 要支援1・2の人

有料老人ホームなどに入居している人が、日常生活上の支援や介護を受けられます。

#### ■サービス費用のめやす (10割分) (1日につき)

要支援1	1,815円
要支援2	3,123円



# 福祉用具・住宅改修

## 福祉用具を整備するサービス

### 福祉用具貸与

#### 要介護1～5の人

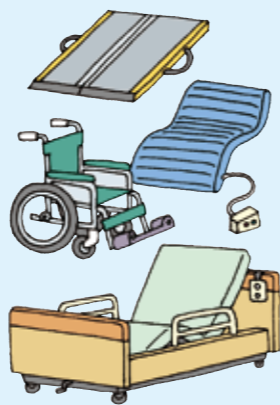
日常生活の自立を助けるための福祉用具の貸与が受けられます。

#### 要支援1・2の人

福祉用具のうち介護予防に役立つものについて貸与が受けられます。

#### 福祉用具貸与の対象

- 手すり★  
(工事をともなわないもの)
- スロープ★  
(工事をともなわないもの)
- 歩行器★
- 歩行補助つえ★
- 車いす
- 車いす付属品
- 特殊寝台
- 特殊寝台付属品
- 床ずれ防止用具
- 体位変換器
- 認知症老人徘徊感知機器
- 移動用リフト  
(つり具を除く)
- 自動排泄処理装置  
(原則として要介護4・5の人のみ)



- 要支援1・2および要介護1の人は、原則として★印の用具のみ保険給付の対象です。
- 自動排泄処理装置のうち尿のみを吸引するものについては、要支援1・2、要介護1～3の人でも利用できます。

#### サービス費用のめやす

福祉用具の種類や事業者によって異なります。

### 特定福祉用具販売 (福祉用具購入費の支給)

申請が必要です!

#### 要介護1～5の人

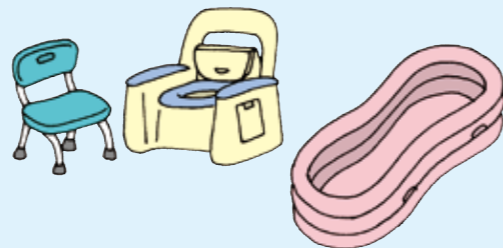
入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入したとき、1年(4月～翌年3月)につき10万円までの購入費用に対し、費用の9割\*が支給され利用者は1割\*を負担します。  
※利用者負担1割の場合

#### 要支援1・2の人

介護予防に役立つ入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入したとき、1年(4月～翌年3月)につき10万円までの購入費用に対し、費用の9割\*が支給され利用者は1割\*を負担します。  
※利用者負担1割の場合

#### 特定福祉用具販売の対象

- 腰掛便座
- 入浴補助用具
- 自動排泄処理装置の交換可能部品
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具



- 都道府県等の指定を受けた事業者から購入した場合のみ、福祉用具の購入費が支給されます。
- 事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されているので、購入の際は相談しましょう。

## 住宅環境を整備するサービス

### 住宅改修費支給

事前の申請が必要です!

#### 要介護1～5の人

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、20万円までの住宅改修費に対し、費用の9割\*が支給され、利用者は1割\*を負担します。  
※利用者負担1割の場合

#### 要支援1・2の人

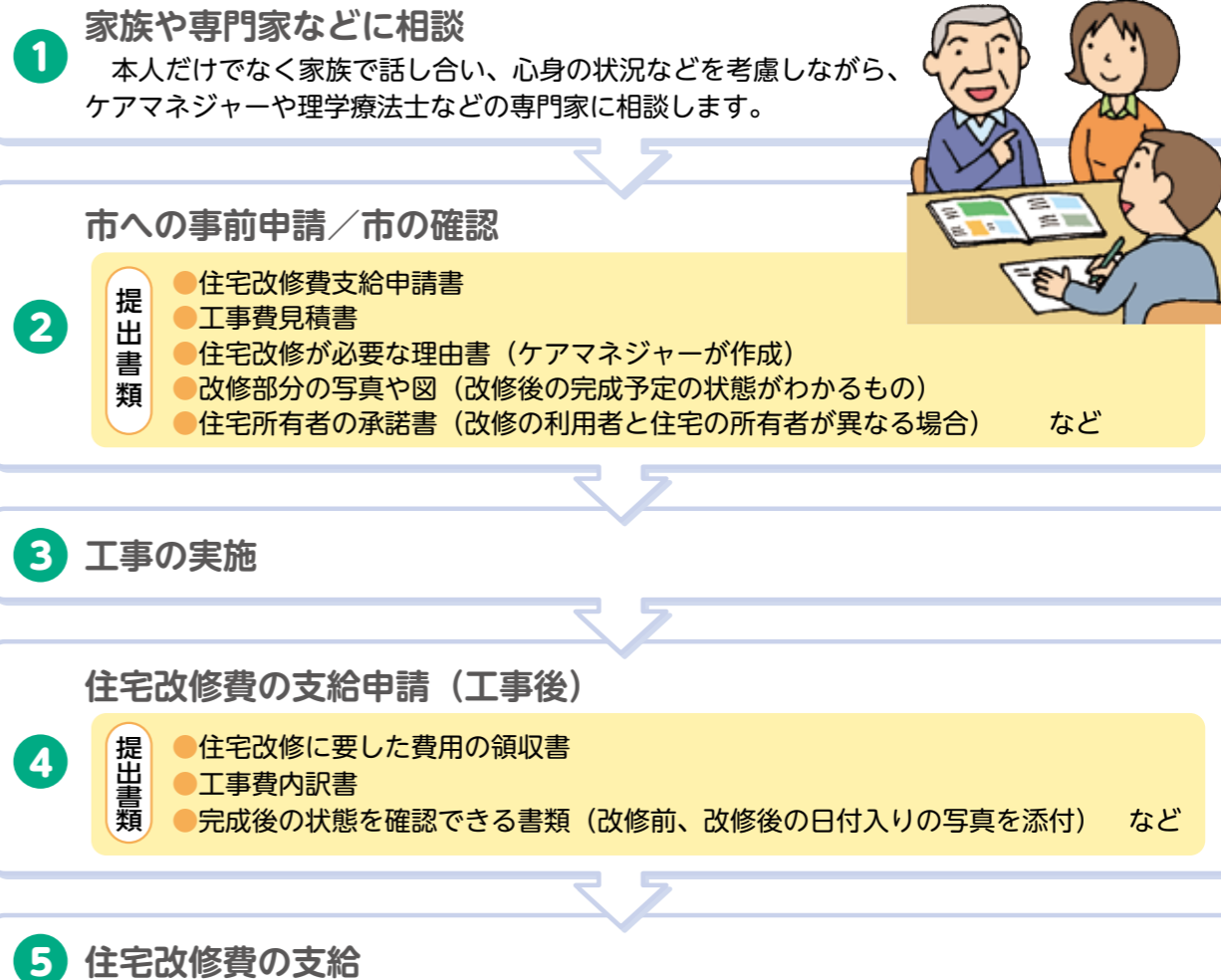
手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、20万円までの住宅改修費に対し、費用の9割\*が支給され、利用者は1割\*を負担します。  
※利用者負担1割の場合

#### 介護保険でできる住宅改修の例

- 廊下や玄関、浴室やトイレなどへの「手すりの取り付け」
  - 「段差解消」のためのスロープ設置など
  - 滑り防止などのための「床または通路面の材料の変更」
  - 引き戸などへの「扉の取り替え」
  - 洋式便器などへの「便器の取り替え」
- ※上記の改修にともなって必要となる工事も支給の対象になります。



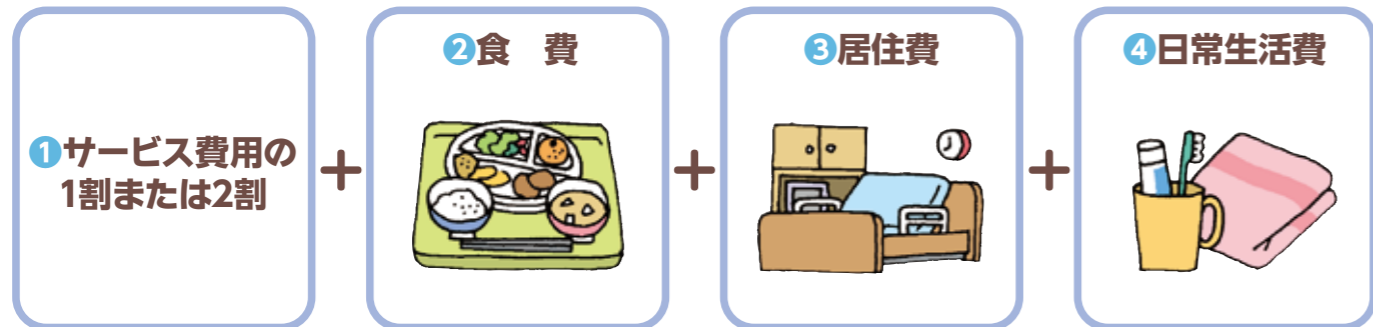
#### 住宅改修利用の手順



# 施設サービス

## 施設サービスの費用について

介護保険施設に入所した場合は、下の①～④が利用者の負担となります。



●**基準費用額**：施設における居住費・食費の平均的な費用を勘案して定める額（1日あたり）  
利用者負担は施設と利用者の間で契約により決められますが、水準となる額が定められています。

- 居住費**……ユニット型個室 1,970円、ユニット型準個室 1,640円、従来型個室 1,640円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は1,150円）、多床室370円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は840円）
- 食費**……1,380円

## 低所得の人は食費と居住費が軽減されます

低所得の人の施設利用が困難とならないように、申請により、食費と居住費の一定額以上は保険給付されます。所得に応じた負担限度額までを支払い、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます（特定入所者介護サービス費）。

- ①住民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が住民税課税者の場合
- ②住民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も住民税非課税）でも、預貯金等が一定額（単身1,000万円、夫婦2,000万円）を超える場合
- ①②のいずれかに該当する場合、特定入所者介護サービス費等の給付の対象にはなりません。

### ●負担限度額（1日あたり）

利用者負担段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	居住費等の負担限度額				食費の負担限度額
		ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室	多床室	
第1段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下の人	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円
第3段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階第2段階以外の人	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円

●介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、( )内の金額となります

**変わりました!** ●平成28年8月から、第2・3段階の人の受給要件のうち課税年金収入額については、非課税年金（遺族年金・障害年金）を含めた年金収入額になりました。

## 日常生活の支援をしてほしい

### 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

●利用者負担のめやす(1割分)〈30日の場合〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護1	16,640円	16,640円	19,013円
要介護2	18,678円	18,678円	21,021円
要介護3	20,747円	20,747円	23,180円
要介護4	22,785円	22,785円	25,188円
要介護5	24,762円	24,762円	27,196円

●新規入所は、原則として要介護3以上の人が対象となります。

※ただし、すでに入所している要介護1・2の人（要介護3以上から要介護1・2に状態が改善された場合も含む）や、制度改正後に要介護3以上で新規入所したのち要介護1・2に状態が改善された場合でも、やむを得ない事情があれば、引き続き入所できる経過措置が設けられています。また、要介護1・2で認知症などを抱えている場合で、やむを得ない事情があれば、新規入所が認められる場合があります。

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護を提供します。



## 介護やリハビリを受けたい

### 介護老人保健施設（老人保健施設）

●利用者負担のめやす(1割分)〈30日の場合〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護1	21,142円	23,363円	23,545円
要介護2	22,511円	24,823円	24,914円
要介護3	24,367円	26,679円	26,800円
要介護4	25,949円	28,230円	28,413円
要介護5	27,500円	29,842円	29,964円

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護を提供します。



## 医療を中心とした介護を受けたい

### 介護療養型医療施設（療養病床等）

●利用者負担のめやす(1割分)〈30日の場合〉

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護1	19,500円	22,663円	23,333円
要介護2	22,633円	25,797円	26,466円
要介護3	29,417円	32,580円	33,249円
要介護4	32,306円	35,470円	36,139円
要介護5	34,892円	38,056円	38,725円

長期の療養を必要とする人のための施設で、医療・看護・介護・リハビリテーションなどを提供します。



●従来型個室…ユニットを構成しない個室 ●多床室…ユニットを構成しない相部屋

●ユニット型個室…壁が天井まであり、完全に仕切られている個室

●ユニット型準個室…壁が天井までなく、すき間がある個室

※ユニットとは、少数の個室と、個室に近接して設けられた共同生活室によって一体的に構成される場所のことです

# 豊明市民を対象としたサービスです 地域密着型サービス

【 】内は、介護予防サービスの名称です。

住みなれた地域での生活を続けるために、地域の特性に応じた地域密着型サービスがあります。ただし、地域で必要とされるサービスが異なるため、原則として、他の市区町村のサービスは受けられません。サービスを利用したときの利用者の負担は、サービス費用の1割または2割（くわしくはP14）です。

- 掲載している金額のほかに、サービス内容や地域による加算などがあります。
- 施設を利用した場合、食費、日常生活費、居住費などは別途必要になります。

## 通い・訪問・泊まりなど組み合わせて利用したい

### 小規模多機能型居宅介護 【介護予防小規模多機能型居宅介護】

施設への通いを中心に、利用者の選択に応じて、居宅への訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、多機能なサービスを提供します。

●利用者負担のめやす（1割分）  
（1か月につき）

要支援1	3,461円
要支援2	6,994円
要介護1	10,496円
要介護2	15,425円
要介護3	22,437円
要介護4	24,764円
要介護5	27,306円



### 看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアを提供します。

要支援1・2の人は利用できません

●利用者負担のめやす（1割分）  
（1か月につき）

要介護1	12,551円
要介護2	17,562円
要介護3	24,687円
要介護4	27,999円
要介護5	31,671円



※現在のところ、このサービスを実施している事業所は豊明市にはありません

## ヘルパーさんに自宅を定期的に訪問してもらいたい

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応を行います。

要支援1・2の人は利用できません

●利用者負担のめやす（1割分）（1か月につき）  
介護、看護一体型事業所の場合

◆介護のみを利用

要介護1	5,777円
要介護2	10,313円
要介護3	17,122円
要介護4	21,658円
要介護5	26,193円

◆介護と看護を利用

要介護1	8,429円
要介護2	13,168円
要介護3	20,100円
要介護4	24,778円
要介護5	30,017円

## 身近な地域の施設に入所したい

### 地域密着型特定施設入居者生活介護

定員が29人以下の介護専用型特定施設で、食事・入浴・排せつなどの介護や、日常生活上の世話、機能訓練などを提供します。

※現在のところ、このサービスを実施している事業所は豊明市にはありません

要支援1・2の人は利用できません

●利用者負担のめやす（1割分）（1日につき）

要介護1	541円
要介護2	606円
要介護3	676円
要介護4	741円
要介護5	810円



### 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設で、介護や日常生活上の世話、機能訓練などを提供します。

●利用者負担のめやす（1割分）（1日につき）

	従来型個室	多床室	ユニット型個室 ユニット型準個室
要介護1	555円	555円	634円
要介護2	623円	623円	701円
要介護3	692円	692円	773円
要介護4	760円	760円	840円
要介護5	826円	826円	907円

要支援1・2の人は利用できません

●新規入所は、原則として要介護3以上の人が対象となります。

※ただし、すでに入所している要介護1・2の人（要介護3以上から要介護1・2に状態が改善された場合も含む）や、制度改正後に要介護3以上で新規入所したのち要介護1・2に状態が改善された場合でも、やむを得ない事情があれば、引き続き入所できる経過措置が設けられています。また、要介護1・2で認知症などを抱えている場合で、やむを得ない事情があれば、新規入所が認められる場合があります。

## 認知症高齢者を対象にしたサービスを利用したい

### 認知症対応型通所介護

#### 【介護予防認知症対応型通所介護】

認知症の人が、食事・入浴などの介護や機能訓練などを日帰りで行います。

※現在のところ、このサービスを実施している事業所は豊明市にはありません

#### ●利用者負担のめやす(1割分)

〈7時間以上9時間未満〉共用スペースを利用する場合

要支援1	477円
要支援2	505円
要介護1	515円
要介護2	533円
要介護3	552円
要介護4	570円
要介護5	589円

### 認知症対応型共同生活介護

#### (グループホーム)

#### 【介護予防認知症対応型共同生活介護】

認知症の人が共同生活する住居で、食事・入浴などの介護や機能訓練などを行います。

#### ●利用者負担のめやす(1割分)

(1日につき)ユニット数1の場合

要支援1の人は  
利用できません

要支援2	766円
要介護1	770円
要介護2	807円
要介護3	830円
要介護4	847円
要介護5	864円

## 夜間もヘルパーさんに来てもらいたい

### 夜間対応型訪問介護

定期巡回または通報による夜間専用の訪問介護を行います。

要支援1・2の人は利用できません

※現在のところ、このサービスを実施している事業所は豊明市にはありません

#### ●利用者負担のめやす(1割分)

オペレーションセンターを設置している場合

基本夜間対応型訪問介護	1,002円/月
定期巡回サービス	376円/回
随時訪問サービス	572円/回

## 施設に行き支援やリハビリを受けたい

### 地域密着型通所介護

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、住んでいる地域に合わせた通所介護を行います。

要支援1・2の人は利用できません

#### ●利用者負担のめやす(1割分) 5時間以上7時間未満の場合

要介護1	650円
要介護2	768円
要介護3	887円
要介護4	1,004円
要介護5	1,123円

## 豊明市の地域密着型サービス事業所一覧

### 小規模多機能型居宅介護

くつかけの家	〒470-1101	豊明市沓掛町山新田106番地	0562-91-3700
--------	-----------	----------------	--------------

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

さわやか24時間サービス	〒474-0074	大府市共栄町二丁目420番地1	0562-47-2893
--------------	-----------	-----------------	--------------

### 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

グループホームひびきの家豊明	〒470-1101	豊明市沓掛町東門22番地1	0562-91-4001
グループホームファミリアおおくて	〒470-1111	豊明市大久伝町南58番地	0562-93-5971
グループホームびいす	〒470-1161	豊明市栄町大原31番地1	0562-85-1710

### 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(ミニ特養)

くつかけホーム	〒470-1101	豊明市沓掛町山新田106番地	0562-91-3700
---------	-----------	----------------	--------------

### 地域密着型通所介護(小規模デイ)

デイサービス めい	〒470-1151	豊明市前後町大代1605番地74	0562-38-5266
リハビリデイサービス おひさま	〒470-1131	豊明市二村台2丁目1番地21	0562-93-0139
デイサービスセンター誉	〒470-1141	豊明市阿野町大高道8番地1	0562-96-1106
おはなデイサービス豊明美咲店	〒470-1131	豊明市二村台2丁目23番地8	0562-85-9364
だんらんの家 豊明	〒470-1112	豊明市新田町広長23番地6	0562-93-7628
機能訓練特化型デイサービス FITNESS PARK5	〒470-1125	豊明市三崎町中ノ坪9番地10 中島ビル102	0562-85-1240

## サービスに苦情や不満があるとき

サービスを利用して困ったことがあったとき、サービス提供事業者にご相談しづらいときは、下のような相談先があります。

### ケアマネジャーに相談

担当ケアマネジャーには日ごろからサービス状況などを細かく報告しておくことで安心です。



### 市の介護保険担当窓口へ相談

相談や苦情の内容をもとに、市で事業者を調査して指導します。



### 地域包括支援センターへ相談

地域の高齢者を総合的に支援する地域包括支援センターでも相談を受け付けています。



### 国保連へ相談

市での解決が難しい場合や、利用者が特に希望する場合は、都道府県ごとに設置されている国保連(国民健康保険団体連合会)に申し立てることができます。



# 介護予防・日常生活支援総合事業を利用していつまでも自立した生活を

介護予防・日常生活支援総合事業は、65歳以上のすべての人が利用できる豊明市独自の介護予防サービスです。その人の健康や生活機能の状態に合わせて、「介護予防・生活支援サービス事業」や「一般介護予防事業」が利用できます。

●要介護認定で「要介護1～5」と判定された人は、介護保険の介護サービスが利用できます。

## サービス利用の流れ

- 要介護認定で「非該当」「要支援1・2」と判定された人
- 「基本チェックリスト (P29参照)」で生活機能の低下がみられた人

●65歳以上のすべての人



### 介護予防・生活支援サービス事業 が利用できます

介護予防ケアマネジメントにもとづいて、次のサービスが利用できます。

- 訪問型サービス (P30参照)
- 通所型サービス (P31参照)

※要介護認定で「要支援1・2」と判定された人は、介護保険の介護予防サービスを利用できますが、介護予防・日常生活支援総合事業のサービスも利用できます。

### 一般介護予防事業 が利用できます

要介護状態になることを予防するため、健康体操や認知症予防、口腔ケアなど多様なメニューに参加できます。65歳以上の人であれば誰でも利用できます (P32参照)。



次の質問表の、「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェックを入れてみましょう。ピンク色の回答にチェックが多く入るなど気になる兆候があったら地域包括支援センターなど地域の専門機関やかかりつけ医などに相談してみましょう。

基本チェックリスト		（ いずれかに チェックしてください ） →		回 答		
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
運動の機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	9	この1年間に転んだことはありますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
状態 栄養	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか (BMIの求め方は一番下をご覧ください)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
機能 口腔の	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
こもり 閉じ	16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
認知症	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
うつ・うつ病	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ

(注) BMIの求め方: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
(例) 体重50kg、身長160cmの人の場合: BMI=50÷1.6÷1.6=19.5

# 介護予防・生活支援サービス事業

## ケアプランを作成

### 総合事業の利用について相談する

#### 介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員などに相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成してもらいます。

■ケアプランの作成および相談は無料です



## 訪問型サービス

### 自立した生活を送るため、日常生活の手助けをしてもらう

#### 介護予防訪問サービス

ホームヘルパーが訪問し、生活援助（食事の準備や調理等）、身体介護（食事や入浴、排せつの介助等）を行います。

●利用回数 週1回～ 地域包括支援センターの作成するケアプランにより決まります。

●利用料 月額制で、利用回数により異なります。

■1か月あたりの自己負担のめやす

	負担割合1割の人	負担割合2割の人
週1回程度利用	1,193円	2,385円
週2回程度利用	2,384円	4,768円



※介護予防訪問介護において認められている加算については、介護予防訪問サービスにおいても認められます。その分自己負担額が変動します。

#### 生活支援訪問サービス

掃除、洗濯、ごみ出し、買い物同行、通院同行など、身体介護を除く生活援助中心のサービスです。

●利用回数 週1回～ 地域包括支援センターの作成するケアプランにより決まります。

●利用料 回数制で、利用回数に応じて決まります。

■1回あたりの自己負担のめやす

	負担割合1割の人	負担割合2割の人
1回につき（1時間程度）	200円	400円



## 通所型サービス

### 通いにより、運動機能、生活機能の向上を図る

#### 介護予防通所サービス

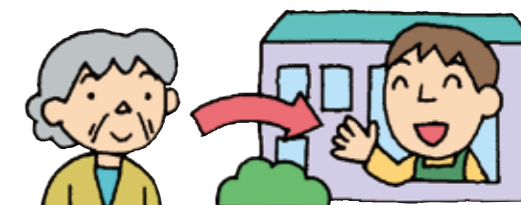
通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事のサービスや入浴など日常生活の支援や生活機能の維持向上のための訓練などを行います。

●利用回数 週1～2回 地域包括支援センターの作成するケアプランにより決まります。

●利用料 月額制で、利用回数により異なります。

■1か月あたりの自己負担のめやす

	負担割合1割の人	負担割合2割の人
要支援1程度	1,670円	3,340円
要支援2程度	3,425円	6,849円



※食費、日常生活費は別途負担になります。

※介護予防通所介護において認められている加算については、介護予防通所サービスにおいても認められます。その分自己負担額が変動します。

#### 元気アップ集中リハビリ

豊明市が指定したリハビリ専門施設（デイケアセンター）で、おおむね3か月～6か月間集中的に医療、保健の専門職による機能訓練を行います。訪問による生活機能訓練と通所による運動機能訓練をセットで行い、利用者のニーズに合わせた個別のリハビリテーションを行います。

●利用回数 週1～2回でおおむね3か月～6か月間

■1回あたりの自己負担のめやす

	負担割合1割の人	負担割合2割の人
通所リハビリ（1回につき）	400円	800円
訪問リハビリ（1回につき）	300円	600円



#### 生活支援通所サービス

通所介護施設（デイサービスセンター）で、おおむね半日の運動を中心としたプログラムを提供します。

●利用回数 週1～2回

■1回あたりの自己負担のめやす

	負担割合1割の人	負担割合2割の人
1回につき	350円	700円



#### いきいき教室

老人福祉センターにおいて運動器・口腔機能向上や、低栄養、認知症予防のための複合型プログラムを提供します。

●利用回数 週1～2回

■1回あたりの自己負担のめやす

	負担割合1割の人	負担割合2割の人
1回につき	300円	600円



# 一般介護予防事業

一般介護予防事業は、65歳以上の人すべてが利用できるサービスです。

地域の自分で行ける身近な場所で、顔なじみの人と一緒に取り組めるよう用意しています。少し体力が落ちてきた人や、介護予防・生活支援サービスを終了された人が体力の維持・向上のために継続して通っていただけるプログラムです。

## まちかど運動教室

市内の地域の集会所で、筋力向上を目的とした1時間程度の運動プログラムを提供します。

椅子に座ったままのストレッチや筋トレなど、お体の状態に合わせて取り組みます。

- 場 所 市内14会場
- 日 程 月2～4回（1時間）

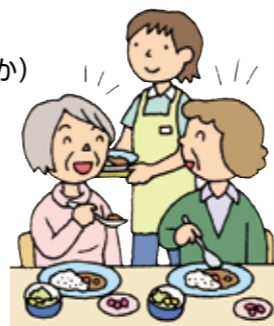


## ふれあいミニデイサービス

健康づくり体操や認知症予防のための音読（読み語り）、季節ごとの行事を取り入れた多彩なプログラムです。

季節の食材をふんだんに取り入れた手作りの昼食が大変好評です。

- 場 所 市内6会場  
（JAあいち尾東ほか）
- 日 程 月1～2回  
（午前～午後）



## 大人の学校

認知症予防を目的とし、国語・算数・社会・音楽など学生になった気分楽しく脳トレに取り組みます。

- 場 所 市内4会場
- 日 程 月1回



## 地域サロン

ご近所の身近な場所に気軽に集まり、筋力維持、閉じこもり予防に取り組めるよう、地域のサポーターの協力を得て、体操や季節のイベント、健康講座、創作活動などさまざまなプログラムを実施しています。

- 場 所 市内約40会場
- 日 程 月1回～



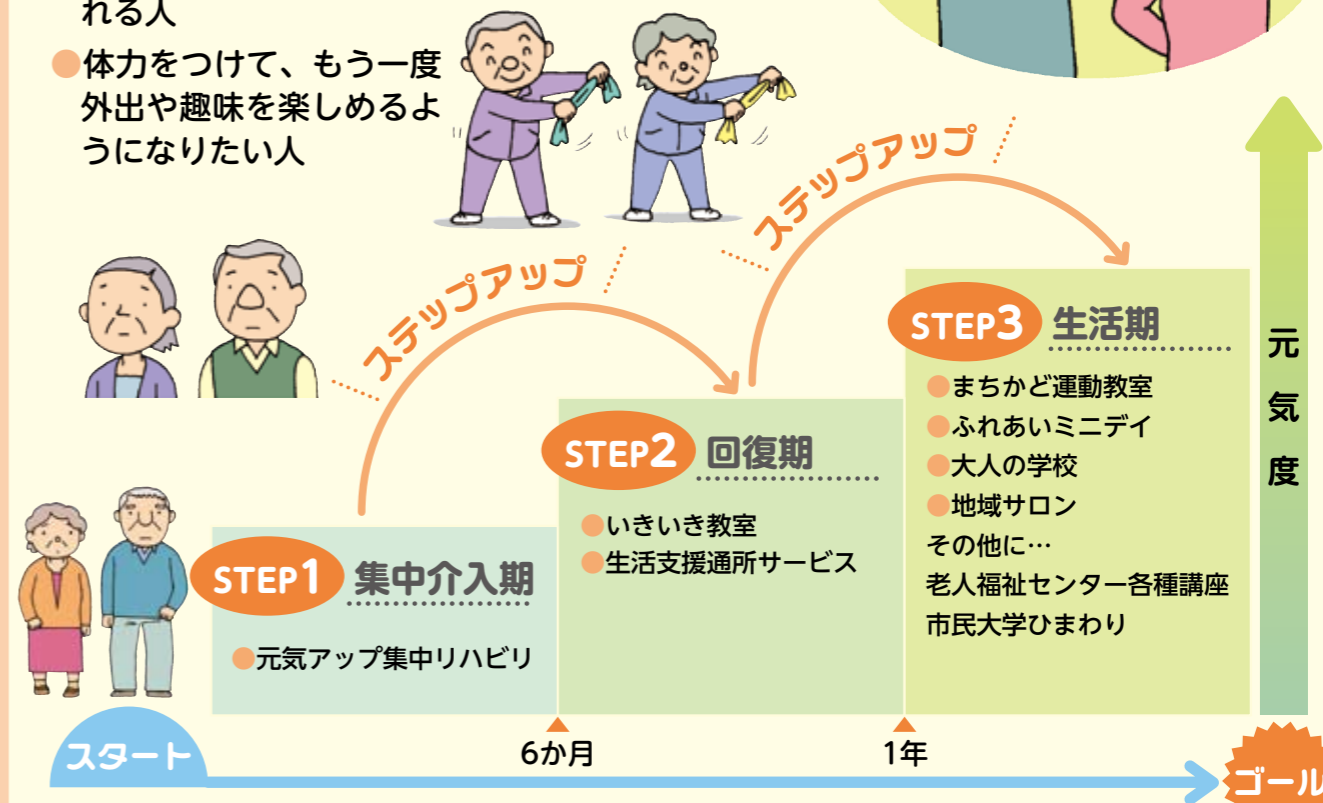
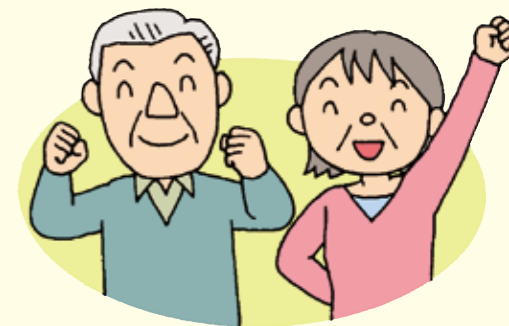
各プログラムの日程、場所などの詳細は、地域ケア推進係（☎92-1261）へ

# 豊明市の体力回復 元気アッププログラム

## 標準モデルコース

### こんな人にオススメ!

- 年とともに、何をしてもおっくうになり、家事や外出が難しくなってきた人
- 家に閉じこもりがちで、足腰の筋力の低下が心配される人
- 体力をつけて、もう一度外出や趣味を楽しめるようになりたい人



### 集中介入期 3～6か月

- リハビリ専門職が、利用者が抱えている課題を把握し、一人ひとりに合ったリハビリプログラムを立てます。
- 3～6か月間（週1～2回）で、通いと訪問によるリハビリテーションにより、身体機能の回復を図ります。

### 回復期 6か月

- 週1回程度の運動を中心としたプログラムに参加しつつ、終了後の生活をイメージしながら、体力の回復を図ります。
- 日常生活において、買い物、掃除、洗濯などの家事や散歩、外出なども積極的に取り組み、生活全般における活動量を徐々に増やしていきます。

### 生活期 通年

- 地域の生活の中で、体を動かしながら体力を維持していきます。地域の顔なじみがいるまちかど運動教室などで、お互いに励ましあいながら、活動を続けていきます。これまであきらめていた旅行や外出、趣味などに挑戦しましょう。

# みなさんの生活を支える相談窓口です 地域包括支援センターを 利用しましょう

## 地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、高齢者の総合的な支援を行うための拠点です。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士など専門職が中心となり、「チーム」で活動しています。高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことができるように、さまざまな職種や機関の人たちと連携し、高齢者の生活全体を支援します。

どこに相談したらいいかわからないときは、まずお住まいの地域の地域包括支援センターに相談してみましょう。

## 地域包括支援センターでは こんな相談を受け付けています

高齢者本人からだけでなく、家族、近隣に暮らす人からも高齢者に関する相談を受け付けています。



### 健康や介護のこと

- 今の健康を維持したい
- 心身の衰えが気になる
- 介護保険のサービスを利用したい

### 財産や権利のこと

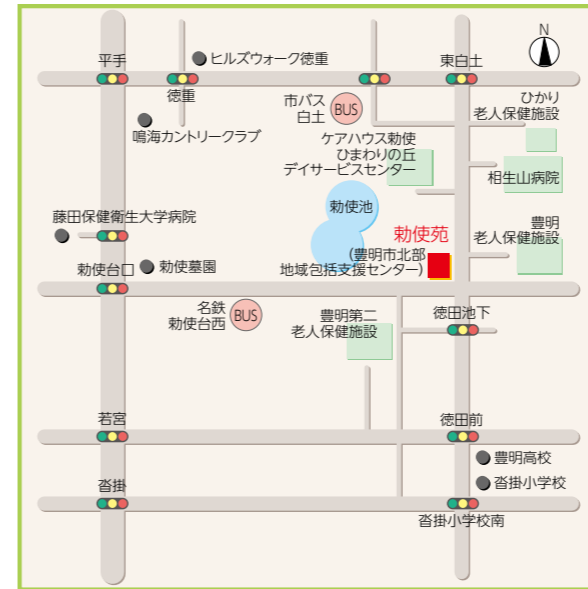
- 一人暮らしで財産の管理が心配
- 悪質商法にだまされた
- 虐待を受けている

### こんなことも相談してください

- 近所で虐待を受けているらしい人がいる
- 一人暮らしの高齢者の人がよく徘徊している
- 引っ越してきたばかりで友だちがいらない
- サービスを利用して困ったことがあった



## 高齢の人の介護やひとり暮らしの人などの生活に関するお困りごとは「豊明市地域包括支援センター」へご相談ください。



### 豊明市北部地域包括支援センター

〒470-1102 豊明市沓掛町勅使8番地105  
特別養護老人ホーム勅使苑内  
電話 (0562) 85-6622  
FAX (0562) 95-1611  
担当区域：沓掛町、二村台、間米町

交通案内 前後駅下車、勅使台行き名鉄バスで約15分勅使台西下車。  
バス停より東へ徒歩約10分。



### 豊明市南部地域包括支援センター

〒470-1166 豊明市栄町大根1番地143  
特別養護老人ホーム豊明苑内  
電話 (0562) 96-0808  
FAX (0562) 96-1881  
担当区域：前後町、栄町、新栄町

交通案内 前後駅から南へ約2km、徒歩約20分。車で5分。



### 豊明市中部地域包括支援センター

〒470-1112 豊明市新田町吉池18番地8  
豊明勤労会館1F  
電話 (0562) 85-3133  
FAX (0562) 85-1331  
担当区域：三崎町、西川町、新田町、大久伝町、阿野町

交通案内 前後駅下車、吉池団地行き名鉄バスで8分。「総合福祉会館」下車約20分。





# 認知症を予防しましょう

## 認知症とは？

認知症とは、いったん発達した知能が、脳や体の病気によって、普段の社会生活に支障をきたすまでに低下した状態をいいます。この状態は一時的ではなく継続してみられ、記憶力や見当識（時間や場所、人を識別できること）、判断力、計画力などが障害されます。進行すると、さまざまな障害から普通の社会生活を送ることが困難になります。



病気ではない  
もの忘れ

「えっと、この人の名前はなんだっけ？」  
→加齢によるただのもの忘れ

認知症

「この人知らない。だれ？」  
→病気（認知症）

## 認知症のサインに注意しましょう

### ● 早期発見・治療が大切

認知症は、症状が軽い段階から医療機関にかかり、適切な治療やケアを行うことで、症状を軽減したり、進行を遅らせることのできる病気です。自分や身近な人に、最近の出来事を思い出せないなど気になる症状が見られたときは、「年だからよくあること」「たまたま体調が悪かっただけ」などと思わず、地域の相談機関、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

### こんな症状はありませんか？

- 最近の出来事が思い出せない
- 物を置き忘れる
- 同じ質問を何度もする
- まちがった言葉を使う
- 意味不明なことをいう



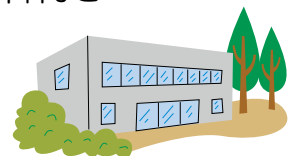
### ● かかりつけ医

### ● 専門医療機関

認知症疾患医療センター（老人性認知症センター）、もの忘れ外来、精神科、老年科など

### ● 地域の相談機関

地域包括支援センター、豊明市高齢者福祉課など



UD FONT  
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン（UD）の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法  
総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版  
KG012260-P13