

保存版

# 介護保険 利用の手引き

地域包括支援センター

制度のしくみ

保険料の決め方・納め方

認定の手順

サービス利用の手順

費用の支払い

サービスの種類

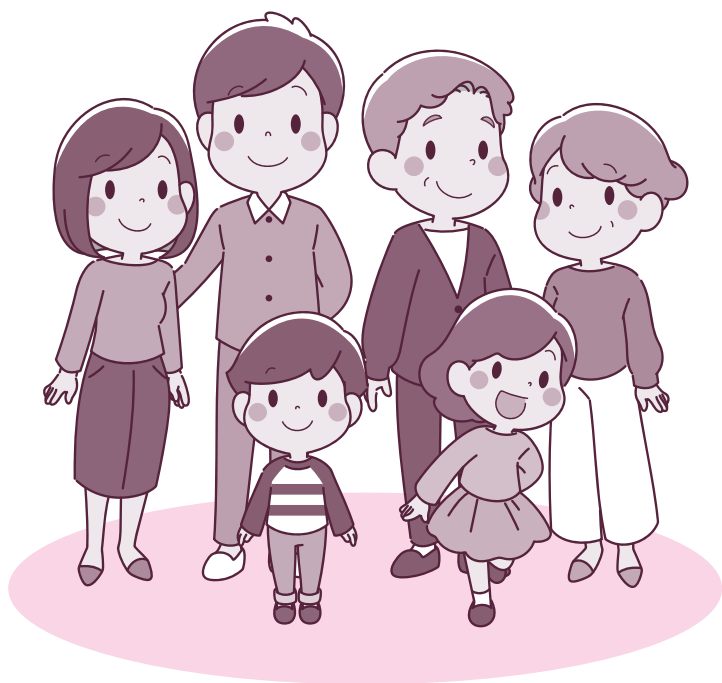
介護予防事業

包括的支援事業・任意事業

高齢者保健福祉サービス

介護保険サービス提供事業者

認知症あんしんガイド（認知症ケアパス）



## 南幌町

令和6年度～令和8年度

（第9期介護保険事業計画・高齢者福祉計画）

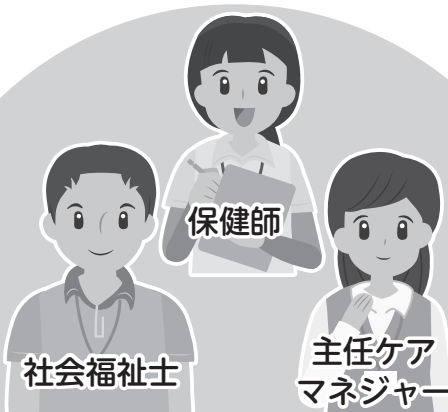
# 地域包括支援センター

(南幌町保健福祉総合センターあいくる内)

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように総合的な支援を行う機関です。

## さまざまな相談ごと

高齢者の皆さんやご家族から相談を受け、必要な制度の紹介や関係機関につなぐ支援を行います。物忘れ（認知症）のことについての相談も受けます。



## 介護予防や健康づくりのお手伝い

要介護認定において、要支援1・2と判定された方のケアプランの作成や、生活機能の低下がみられた方の介護予防事業への案内をします。

## 権利を守ること

高齢者虐待への対応や成年後見制度の利用支援など、高齢者の皆さんの権利を擁護します。

## 地域包括支援センター

専門員を配置し、支援を行います。

## 暮らしやすい地域づくり

介護に携わる方々への支援・助言や医療機関などとの調整をします。

連携

## 南幌町（保険者）

介護保険制度の運営は市町村が行っています。

- 制度を運営します。
- 要介護認定を行います。
- 被保険者証・負担割合証の交付を行います。
- 介護保険事業計画を策定します。
- 地域密着型サービス事業所・居宅介護支援事業所の指定、指導・監督を行います。

要介護認定の申請  
保険料の納付

保険料の徴収  
要介護認定  
保険証・負担割合証の交付

介護報酬の請求

介護報酬の支払い

## サービス提供事業者

利用者に合ったサービスを提供します。

- 介護サービス
  - 介護予防サービス
  - 介護予防・生活支援サービス
- (指定を受けた社会福祉法人、医療法人、民間企業、非営利組織などがサービスを提供します。)

サービスの利用  
(利用者負担の支払い)

## 制度のしくみ (みんなで支え合う制度)

介護保険は40歳以上のみなさんが加入者（被保険者）となつて保険料を納め、介護が必要になった時には、介護保険サービスを利用できる制度です。

- 保険料を納めます。
- サービスを利用するため、要介護認定の申請または基本チェックリストを受けます。
- サービスを利用し、利用者負担を支払います。

### 65歳以上の人 (第1号被保険者)

原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要と認定された時にサービスが利用できます。

(交通事故など第三者による行為が原因で介護保険を利用する場合は市町村へ届け出が必要ですので、必ず示談前に市町村担当窓口へ連絡下さい。)

### 40～64歳の人 (第2号被保険者)

特定疾病が原因で介護が必要と認定された時にサービスが利用できます。

※特定疾病とは、加齢に伴って生じる心身の変化に起因する疾病であり、政令で定められています。

- がん (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つ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 ● 閉塞性動脈硬化症
- 脳血管疾患 ● 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

介護保険被保険者証 (一)			
被保険者			
番号			
住所	住所・氏名・生年月日などに誤りがないか確認しましょう		
氏名			
生年月日		性別	
交付年月日			
保険者番号並びに保険者の名称及び印	014233 南幌町 011-378-2121		印

要介護状態区分 (二)	
認定年月日 (事業対象者の場合は基本実施日)	年 月 日
認定の有効期間	年 月 日～年 月 日
居宅サービス等	区分支給限度基準額
	年月日～年月日 1月当たり
うち種類支給限度基準額	サービスの種類 基準額
認定審査会の意見及びサービスの種類の指定	

薄い青緑色

大切に  
保管しましょう

- 65歳以上の方は65歳になる月に交付されます。
- 40歳から64歳の方は要介護(要支援)認定を受けた時に交付されます。
- 要介護(要支援)認定を申請する時に使用します。
- ケアプラン作成や介護サービスを利用する時に使用します。

# 介護保険料

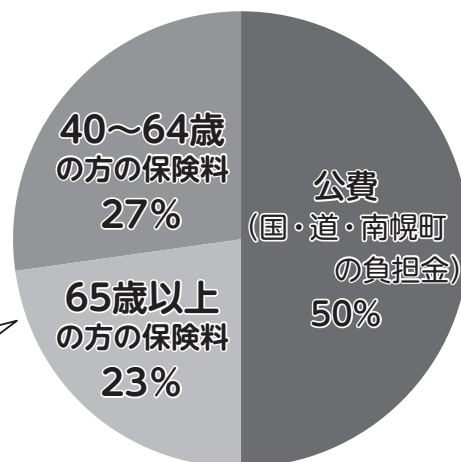
## 介護保険料は大切な財源です。

介護保険は、40歳以上の方が納めている介護保険料が大切な財源になっています。介護が必要になったときに、だれもが安心してサービスを利用できるように、保険料は忘れずに納めましょう。

半分が保険料でまかなわれています。

## 介護保険の財源構成

(利用者負担分は除く)



# 保険料の決め方

※介護保険料は3年ごとに見直されます。

介護保険料は、65歳以上の方と40歳から64歳の方で納める方法が変わります。

それぞれの保険料の決め方や納め方は以下のとおりです。

### 65歳以上の方の保険料 (第1号保険者)

**決め方** 保険料の基準額 (4ページ所得段階の第5段階) は、令和6年度から令和8年度までの3年間の介護サービスに係る給付費の推計、3年間の被保険者数及び給付費に対する保険料の割合によって決定します。

**納め方** 原則、年金からの特別徴収になります。所得段階別の保険料一覧と納め方の詳細については4ページ及び5ページをご覧ください。

$$\text{介護保険料 (年額基準額)} = \frac{\text{合計額 (3年間の介護給付費等)}}{\text{南幌町に住む 65歳以上の人数}} \times 23\%$$

※住民税の課税状況や所得により介護保険料が決定されます。

### 40から64歳の方の保険料 (第2号被保険者)

**決め方** 国民健康保険に加入している方の保険料は南幌町国民健康保険税の算定方法と同様に

**納め方** 世帯ごとに決め、介護保険料と合わせて国民健康保険税として世帯主が納めます。

$$\text{介護保険料 (年間基準額)} = \text{所得割 (所得に応じて計算)} + \text{均等割 (世帯の被保険者の人数に応じて計算)} + \text{平等割 (1世帯ごとに決められた額)}$$

**決め方** 職場の医療保険に加入している方は、医療保険ごとに設定される介護保険料率と給与

**納め方** (標準報酬) 及び賞与 (標準賞与額) に応じて決められ医療保険料と介護保険料を合わせて、給与及び賞与から徴収されます。

$$\text{介護保険料 (年間基準額)} = \text{給与及び賞与 (標準報酬月額と標準賞与月額)} + \text{介護保険料率}$$

# 65歳以上の方の保険料 (令和6年から令和8年度)

前年中の住民税の課税状況や所得により、年度ごとに決定します。

所得段階		対象者	負担割合	保険料 (年額) (下段：月額)
			令和6～令和8年度	
住民税 非課税世帯	第1段階	・生活保護受給者 ・世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金受給者 ・本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の方	基準額×0.285	18,900円 (1,575円)
	第2段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が120万円以下の方	基準額×0.485	32,300円 (2,692円)
	第3段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が120万円を超える方	基準額×0.685	45,600円 (3,800円)
住民税 課税世帯	第4段階	本人が住民税非課税だが、世帯の誰かに住民税が課税されており、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の方	基準額×0.90	59,900円 (4,992円)
	第5段階	本人が住民税非課税だが、世帯の誰かに住民税が課税されており、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円を超える方	基準額×1.0	66,600円 (5,550円)
	第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.20	79,900円 (6,659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210万円未満の方	基準額×1.30	86,500円 (7,209円)
	第8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.50	99,900円 (8,325円)
	第9段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	基準額×1.70	113,200円 (9,434円)
	第10段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	基準額×1.90	126,500円 (10,542円)
	第11段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	基準額×2.10	139,800円 (11,650円)
	第12段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	基準額×2.30	153,100円 (12,759円)
	第13段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上の方	基準額×2.40	159,800円 (13,317円)

※「合計所得金額」とは、収入から必要経費等（給与の場合は給与所得控除額、公的年金等の場合は公的年金等控除額）を差し引いた金額の合計額で、基礎控除、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。

※同一世帯の判定は4月1日時点で判断します。ただし年度の途中で65歳到達の方は誕生日の前日で判断し、転入の場合は転入日の住民登録で判断します。

## … 保険料を滞納すると …

介護保険サービスを利用した際の利用者負担は、通常はかかった費用の1割から3割ですが、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 …… 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（費用の9割から7割）が支払われます。
- 1年6カ月以上 …… 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 …… サービスを利用するときに、利用者負担が4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。

やむを得ない理由で保険料が納められないときは、お早めにあいくるまでご相談ください。

# 65歳以上の方の保険料の納め方

保険料の納め方は、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日）の分から原則として年金から納めます。

※受給している年金とは、老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金をいいます。

## 年金の給付額が年額18万円以上の方 年金から天引きになります。

### 【特別徴収】といえます。

介護保険料の年額が、年金の支払い月（4月、6月、8月、10月、12月、2月）の年6回に分けて天引きになります。

- 年金からの天引き（特別徴収）の開始時期
  - ・65歳になられたとき
  - ・老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金の受給が始まったとき など

（上記対象者と把握された直後から年金より天引きされるわけではなく、おおむね6ヵ月後から年金より天引きされます。）

仮徴収 → 本徴収

4月

6月

8月

10月

12月

2月

（参考）下記の場合は、特別徴収に切り替わるまで、一時的に納付書で納める場合があります。

- 年度途中で65歳となった場合や年金受給が始まったとき
- 年度途中で保険料が減額になった、年金が一時差し止めになったとき  
（特別徴収が停止となり、普通徴収の納め方が変更となります。）
- 年度途中で他の市町村から転入になったとき など

※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。

## 年金の給付額が年額18万円未満の方 納付書で各自納めます。

### 【普通徴収】といえます。

あいくるから郵送されてくる納付書により、役場出納窓口、取り扱い金融機関、コンビニエンスストア・スマートフォン収納（Pay Pay・LINE Pay）などで納めます。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、座振替が便利

#### 手続き

- 1 介護保険料の納付書、通帳、印鑑（通帳届出印）を用意します。
- 2 取り扱い金融機関にて【預金口座振替（自動払込）依頼書】に必要事項を記入し申し込みます。

#### 利用できる金融機関

南幌町農協、空知信金、ゆうちょ銀行、北洋銀行、北海道銀行

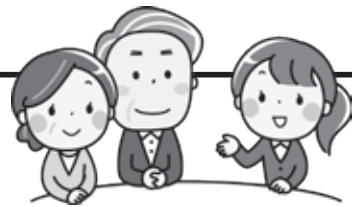
※口座振替の開始は、申し込み日の翌月からになります。【各金融機関で手続きをして下さい。】

※口座の残高をご確認下さい。残高不足で引き落としできないケースがあります。

※年金を受給されている方の介護保険は原則、特別徴収となるため普通徴収を選択することはできません。

# 支援や介護が必要と感じたら

日常生活の中で支援・介護の必要を感じるようになったら、まず地域包括支援センター（あいくる）にご相談ください。どのようなサービスが利用できるか、ご本人の希望や身体状況を伺いながらサービスの利用に向けて検討を行います。



相談する(65歳以上の方) ☎011-378-5888  
地域包括支援センター(あいくる)へ

要介護認定を受ける

認定

高 介護が必要な度合い 低  
要介護度

要 介 護 5	要 介 護 4	要 介 護 3	要 介 護 2	要 介 護 1	要 支 援 2	要 支 援 1
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

非該当

基本チェックリストを受ける

基本チェックリストは、厚生労働省が定める25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないか調べます。介護予防・生活支援サービス事業のみ希望する場合は基本チェックリストの判定で利用できます。

生活機能の低下がみられた方

※介護予防・生活支援サービス事業の対象者

自立した生活を送れる方

介護サービス  
居宅または  
施設サービス

を利用できます。  
(17ページ～)

ケアマネジャーと相談しながら、ケアプランを作成し、サービスを利用します。

介護予防  
サービス

を利用できます。  
(17ページ～)

地域包括支援センター（あいくる）の職員と相談しながら介護予防ケアプランを作成し、サービスを利用します。

介護予防・  
生活支援  
サービス事業

を利用できます。  
(17ページ～)

一般介護  
予防事業

を利用できます。  
(25ページ～)

65歳以上のすべての方が利用可能

- 要支援1・2と判定された方は、介護予防サービスと介護予防・日常生活支援サービス事業の利用が可能です。
- 介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方が要介護1～5となった場合、本人が希望し、市町村が必要と判断すれば引き続き介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。



# 要介護認定の手順（認定を受けるには）

介護サービス・介護予防サービスを利用するときは、まず「要介護認定・要支援認定」の申請をしてください。65歳以上の方は、介護が必要になったときに申請できます。40歳～64歳の方は、特定疾病（2ページ参照）が原因で介護が必要になったときに申請できます。

## 1 認定の申請

保健福祉課高齢者包括係（あいくる）に申請をします。

### 申請に必要なもの

- 要介護・要支援認定申請書
- 介護保険被保険者証
- 主治医の名前、病院、所在地など
- 健康保険被保険者証（第2号被保険者のみ）
- 個人番号（マイナンバー）確認書類
- 本人確認書類（代理人申請の場合は、代理人の本人確認書類・委任状または代を依頼されたことがわかるもの）

## 2 認定調査

### 訪問調査

申請をすると、町の職員または町が委託した居宅介護事業者の職員が自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境などについて聞き取り調査を行います。

### 主治医の意見書

町の依頼により、本人の主治医に、心身の状況について意見書を作成してもらいます。主治医がいない方は、町が指定した医師の診断を受けます。

### 一次判定

訪問調査の結果や主治医意見書の項目をコンピュータに入力し一次判定を行います。

### 二次判定（介護認定審査会）

一次判定や認定調査における特記事項、主治医意見書などをもとに、保健・医療・福祉に関する学識経験者で構成されている介護認定審査会で介護の必要性を総合的に審査し、要介護状態区分の判定を行います。

### 主治医意見書

生活機能が低下した原因の傷病や治療内容、心身の状態などについて、主治医が記載した書類のことです。

### 介護認定審査会

南幌町は、栗山町・由仁町と合同で審査会を開催しており、3つの合議体が順番に審査を行います。1合議体4～5人の委員で構成されています。





### 3 認定の通知・サービスの利用

介護認定審査会の判定に基づき、【要支援1・2】、【要介護1～5】の認定又は【非該当】の決定が行われ、結果が記載された【認定結果通知書】と【介護保険被保険者証】をお送りします。これらは、原則として申請日から30日以内に送付することになっていますが、何らかの事情で遅れる場合は、別途お知らせします。

要介護度別の状態の例と利用できるサービス		
介護度	身体状態の例	利用できるサービス
認定	要支援1 日常生活機能の一部に若干の低下が認められ、要介護状態とならないよう支援が必要な状態	介護予防サービス 介護予防・生活支援サービス 要支援1・2
	要支援2 日常生活機能の一部に低下が認められ、要介護状態とならないよう支援が必要な状態	
	要介護1 立ち上がり・歩行等に不安定さがみられ、排せつ入浴等に部分的な介助を要する状態	介護サービス 要介護1～5
	要介護2 立ち上がり・歩行時が自力ではできない場合が多く、排泄・入浴等に部分的又は全介助を要する状態	
	要介護3 立ち上がり・歩行時が自力ではできず、排泄・入浴に全面的な介助を要する状態	
	要介護4 日常生活を行う能力がかなり低下しており、全面的な介護が必要な場合が多い。 また、尿意・便意が見られなくなる場合もある状態	
	要介護5 日常生活を行う能力がいちじるしく低下しており、全面的な介護が常時必要な場合が多い。 また、意思伝達がほとんど又は全くできない場合が多い。	
非該当	社会支援を要するに至っていない状態（自立） ※基本チェックリストに該当となった方は、右のサービスが受けられます。	介護予防・生活支援サービス 事業対象者

#### 認定には有効期限があります。

有効期間含め要介護認定の結果は、介護保険被保険者証に記載しております。（2ページ参照）  
有効期間後もサービスの利用を希望する場合には、有効期間満了前に更新の申請が必要となります。

#### 認定結果に不服がある場合

要介護認定結果に疑問や不満のあるときは、地域包括支援センター（あいくる）の窓口にご相談ください。その上で、納得できない場合は、結果通知が届いてから60日以内に、「北海道介護保険審査会」に不服申し立てを行うことができます。

# 介護（介護予防）サービス利用の手順

ケアプランとは、どんなサービスを、いつ、どのくらい利用するのかを決めた計画書のことです。このケアプランに基づいて介護保険のサービスを利用します。

要介護1～5の人はケアプラン、要支援1・2の人は介護予防ケアプランを作成します。

このケアプランの作成にかかる費用は、介護保険で全額負担するため、利用者負担はありません。

## 要介護1～5の方

自宅で暮らしながら  
サービスを利用したい

### 居宅介護支援事業者に連絡

- 居宅介護事業者（ケアマネジャーを配置しているサービス提供事業者30ページ参照）を選び、連絡します。
- 担当のケアマネジャーが決まります。

### ケアプランを作成

- 担当のケアマネジャーが、利用者や家族と話し合い、本人に適したケアプランを作成。

### 在宅サービスを利用

- サービス提供事業者と契約を結び、ケアプランに沿って介護サービスを利用します。

介護保険施設へ  
入所したい

### 介護保険施設に連絡

- 入所前に施設を見学したり、サービス内容や利用料金について検討し、施設申し込みを行います。

### ケアプランを作成

- 入所する施設の担当のケアマネジャーがケアプランを作成。

### 施設サービスを利用

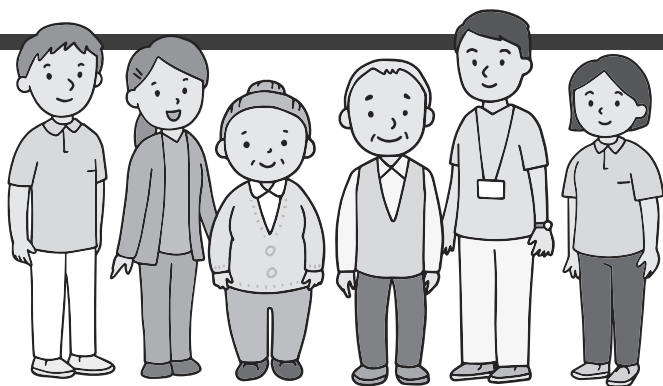
- 施設サービス計画に沿って介護サービスを利用します。

#### 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もった専門家で、介護保険サービスを利用するときの相談や利用者の心身の状況に応じたケアプランを作成します。また、サービス提供事業者との調整やケアプランの評価や見直しを継続的に行います。

#### 居宅介護支援事業者とは

ケアマネジャーが所属し、ケアプランの作成や、サービスを適切に利用できるようサービス提供事業者などとの連絡や調整をします。また、介護保険施設の紹介や要介護認定の申請代行もします。



**要支援1・2の方**

**介護予防サービスを利用したい**

**基本チェックリストにより生活機能の低下が確認された方**

**介護予防・生活支援サービスを利用したい**

**地域包括支援センター（あいくる）に連絡、相談します。**

● 担当者が決まります。 ☎011-378-5888

**介護予防ケアプランを作成**

- どのようなサービスをどのくらい利用するかについて、地域包括支援センター（あいくる）の担当者が、本人や家族の希望を考慮しながら、適切な介護予防ケアプランを本人と相談して作成します。
- 要支援1・2の方は、介護予防サービスと介護予防・生活支援サービスが利用できます。

**介護予防サービスを利用**

- サービス提供事業者と契約します。
- 介護予防ケアプランに沿って介護予防サービス及び介護予防・生活支援サービスを利用します。

**介護予防・生活支援サービスを利用**

- サービス提供事業者と契約します。
- 介護予防ケアプランに沿って介護予防・生活支援サービスを利用します。

**サービス提供事業者と契約する際の  
注意点**



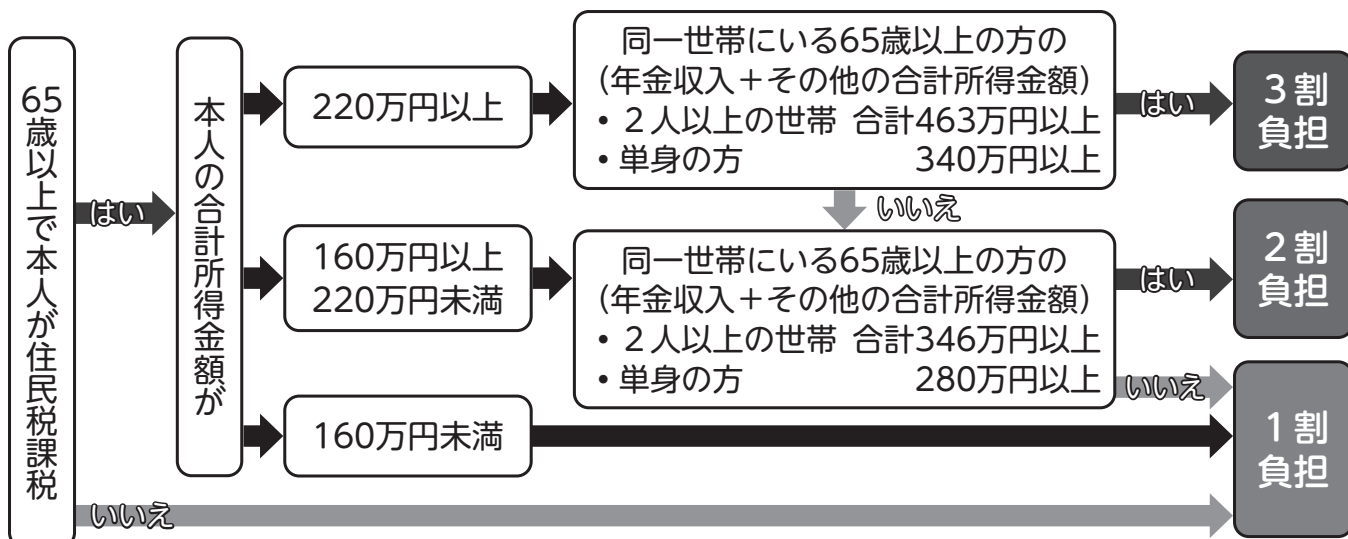
- 重要事項説明書などの書類を受け取り、サービスの内容に納得しましたか？
- 利用者の心身の状況をよく把握してもらっていますか？
- 介護保険が使えるサービスと使えないサービスがわかるようになっていますか？
- 利用料やキャンセル料、支払いについて納得しましたか？
- 契約をやめるときにどうすればよいのかがわかりますか？

※利用開始後も不満な点があるときやサービスに納得できないときは、事業者を変えることができます。疑問な点は、ケアマネジャーに相談してみましよう。

# サービスの利用者負担割合

介護保険のサービスを利用したときには、下記の基準により、サービス費の1割、2割又は3割を負担します。

<b>1割</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下記以外の方</li> <li>● 住民税非課税の方、生活保護受給者</li> <li>● 40歳から64歳の第2号被保険者</li> </ul>
<b>2割</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の前年の合計所得金額が160万円以上</li> <li>● 同一世帯の65歳以上の課税年金収入額＋年金以外の合計所得金額の合計が2人以上いる方は346万円以上（一人の場合は280万円以上）</li> </ul>
<b>3割</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の前年の合計所得金額が220万円以上</li> <li>● 同一世帯の65歳以上の課税年金収入額＋年金以外の合計所得金額の合計が2人以上いる方は463万円以上 一人の場合は340万円以上（年金のみの方は343万円）</li> </ul>



※土地や建物の譲渡所得に特別控除がある方は、合計所得金額から【長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額】を控除した金額を用います。

※課税年金収入額とは、公的年金等の収入金額のことで、障害者年金・遺族年金は含みません。

※合計所得金額とは、収入から必要経費等（給与の場合は給与所得控除額、公的年金等の場合は公的年金等控除額）を差し引いた金額の合計額で、基礎控除や扶養控除・社会保険料控除等の控除する前の所得金額のことです。

※その他の合計所得金額とは、合計所得金額から年金の雑所得を除いた所得金額のことです。

## 負担割合証 (16ページ参照)

要介護・要支援認定者、介護予防・生活支援サービス事業該当者には、利用者の負担割合を記載した「負担割合証」を送付します。

サービスを利用される際は、ケアマネジャー及びサービス提供事業者に「被保険者証」、「負担割合証」を提示してください。

負担割合証の有効期間は、前年の所得に基づき8月1日から7月31日までとなります。毎年7月下旬に新しい負担割合証を送付します。



## 在宅サービスを利用した場合の利用限度額

介護保険では要介護度に応じて1カ月に利用できる金額の上限（限度額）が設けられています。上限を超えてサービスを利用した時は、超えた分が全額自己負担になります。

### 【サービスの支給限度額（1カ月）】

要介護等 状況区分	支給限度額 (1カ月)	利用者負担 (1割の場合)
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310円	10,531円
要介護1	167,650円	16,765円
要介護2	197,050円	19,705円
要介護3	270,480円	27,048円
要介護4	309,380円	30,938円
要介護5	362,170円	36,217円

※介護予防・生活支援サービス事業対象者と判定された方の1カ月に利用できる金額の上限は、原則要支援1の支給限度額です。ただし、利用者の状態により、南幌町が必要と認める場合には、要支援2の限度額まで利用可能です。（要支援1、2の方で介護予防・生活支援サービスを利用する方は、その利用金額も含めます。）

### ●上記の限度額に含まれないサービス

- ・特定福祉用具購入〔特定介護予防福祉用具購入〕
- ・住宅改修〔介護予防住宅改修〕
- ・特定施設入居者生活介護（地域密着型含む）〔介護予防特定施設入居者生活介護〕
- ・居宅療養管理指導〔介護予防居宅療養管理指導〕
- ・認知症対応型共同生活介護 等

### ●施設に入所して利用するサービスは、上記の限度額に含まれません。

## 施設サービスを利用した場合



サービス費の1割～3割の利用者負担に加え、居住費（滞在費）・食費・日常生活費を利用者が支払います（ショートステイの費用も同様です）。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{施設サービス費の} \\ \text{利用者負担割合分} \\ \text{(サービス費用の)} \\ \text{(1割、2割、3割)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{居住費等} \\ \text{基準費用額} \\ \text{があります。} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{食費} \\ \text{基準費用額} \\ \text{があります。} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{日常生活費} \\ \text{(理美容代など)} \\ \hline \end{array} = \text{自己負担}$$

### 基準費用額

居住費等・食費の利用者負担は施設と利用者間で契約により決められますが、基準となる額（基準費用額）が定められています。

### ●居住費・食費の基準費用額（1日あたりの平均的な費用を勘案して定める額）

	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	食費
令和6年 7月まで	2,006円	1,668円	1,668円 (1,171円)	377円 (855円)	1,445円
令和6年 8月から	2,066円	1,728円	1,728円 (1,231円)	437円 (915円)	1,445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は（ ）内の金額となります。

## 非課税世帯の方に対する居住費・食費の負担の減額

低所得者の方の施設利用が困難とならないよう、負担を軽減するしくみがあります。

施設サービスや短期入所サービスを利用する場合、非課税世帯の方に対しては、所得に応じた居住費（滞在費）と食費の自己負担の上限（限度額）が設けられており、これを超える自己負担はありません。超えた分は特定入所者介護サービス費として介護保険から施設に給付されます。

※南幌町への申請が必要です。対象となる方には、「負担限度額認定証」を交付します。（16ページ参照）

※配偶者が住民税課税者である場合は、世帯を別にしていない場合も支給対象外となります。

※なお申請時点で支給対象外の方であっても、必要となる生活費の支出などにより預貯金額が減少し、認定要件を満たした場合はその時点での申請により対象となります。

### ■施設サービス及び短期入所サービスの居住費・食費の自己負担限度額（1日あたり）

（負担限度額の適用）

令和6年8月から

区分	所得の状況	預貯金等 資産状況	居住費（滞在費）				食費
			ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型 個室	多床室	
第1段階	生活保護受給者	単身1,000万円以下 夫婦2,000万円以下	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
	老齢福祉年金受給者		<b>880円</b>	<b>550円</b>	<b>550円 (380円)</b>		
第2段階	前年の年金収入額と合計所得金額が80万円以下	単身650万円以下 夫婦1,650万円以下	820円 ↓ <b>880円</b>	490円 ↓ <b>550円</b>	490円 (420円) ↓ <b>550円 (480円)</b>	370円 ↓ <b>430円</b>	390円
第3①	前年の年金収入額と合計所得金額が80～120万円以下	単身550万円以下 夫婦1,550万円以下	1,310円 ↓ <b>1,370円</b>	1,310円 ↓ <b>1,370円</b>	1,310円 (820円) ↓ <b>1,370円 (880円)</b>	370円 ↓ <b>430円</b>	650円
第3②	前年の年金収入額と合計所得金額が120万円超	単身500万円以下 夫婦1,500万円以下	1,310円 ↓ <b>1,370円</b>	1,310円 ↓ <b>1,370円</b>	1,310円 (820円) ↓ <b>1,370円 (880円)</b>	370円 ↓ <b>430円</b>	1,360円
参考	居住費・食費の基準費用額 (住民税課税世帯の方)		2,006円 ↓ <b>2,066円</b>	1,668円 ↓ <b>1,728円</b>	1,668円 (1,171円) ↓ <b>1,728円 (1,231円)</b>	855円 (377円) ↓ <b>915円 (437円)</b>	1,445円

※短期入所サービスにおける食費の限度額が、第2段階は600円、第3段階①は1,000円、第3段階②は1,300円となります。

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合は（ ）内の金額となります。

※年金収入額には、老齢年金などの課税年金だけでなく、非課税年金（遺族年金・障害年金）も含まれます。

※65才未満の方は、収入等に関係なく、預貯金等の合計は1,000万円（夫婦は2,000万円）以下です。

## 住民税課税世帯に対する特例減額（基準費用額対象者）

住民税課税世帯で一方または双方が介護保険施設に入所して居住費・食費を負担した場合に、生活困窮にならないように特例の減額制度というものがあります。

特例措置の要件とは（すべての要件を満たす方が対象となります。）

- ① 住民税課税世帯者がいる高齢夫婦などの世帯（世帯分離をしている夫婦を含む。）
- ② 世帯の方が介護保険施設に入所し、利用者負担（居住費・食費の基準費用額）の基準費用額の負担をしている方
- ③ 世帯の年間収入から、施設の利用者負担（1割～3割）、食費・居住費の年間合計額の見込み額を除いた額が80万円以下となる方
- ④ 世帯の現金・預貯金等の額が450万円以下の方
- ⑤ 日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない方
- ⑥ 介護保険料の滞納が無い方

## 社会福祉法人による利用者負担軽減制度

社会福祉法人が運営主体となっているサービスを利用した場合に、申請により利用者負担が軽減される場合があります。

世帯全員が住民税非課税で以下の条件を全て満たす方または生活保護受給者は、一定のサービス（総合事業含む）の利用者負担額・居住費（滞在費）・食費のそれぞれ4分の1（生活保護受給者は個室居住費（滞在費）の全額）が軽減されます。

※年間収入額には非課税年金（遺族年金・障害年金）、仕送り等も含まれます。

対象者	住民税非課税世帯の方であって ① 年間収入額が単身世帯で150万円、世帯の人数が1人増えるごとに50万円加算した額以下である方 ② 預貯金の額が単身世帯で350万円、世帯の人数が1人増えるごとに100万円を加算した額以下である方 ③ 日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない方 ④ 負担能力のある親族に扶養されていない方 ⑤ 介護保険料を滞納していない方 以上の要件をすべて満たし、その方の収入や世帯状況、利用者負担などを総合的に勘案し、生活が困難であると町長が認めた方および生活保護を受給している方	
減額割合	●生活保護を受給していない方 利用者負担額 25%、食費・居住費 25%	●老齢福祉年金受給者 利用者負担額 50%、食費・居住費 50%
	●生活保護を受給している方 個室の居住費100%	

ただし、施設入所等に係る食費・居住費は、特定入所者介護（予防）サービス費が支給されている場合に限り軽減されます。

また、特別養護老人ホーム、地域密着型特別養護老人ホームの利用者で高額介護サービス費利用者負担段階が第2段階で軽減を受けている方は食費・居住費負担のみが対象となり、介護費については、高額介護サービス費での返還になります。

## 利用者負担が高額になったとき

1カ月間に利用した介護保険サービスの自己負担額の合計が、世帯の負担上限額を超えた場合に、限度額を超えた部分が高額介護サービス費として支給されます。

高額介護サービス費の給付を受けるためには申請が必要となり、対象となる方には申請書を郵送しますので、必要事項を記入し提出してください。

(申請は初回のみとなり、2回目以降の申請は不要です。)

### 高額介護サービス費の自己負担限度額 (月額)

負担所得区分		利用者上限額
●生活保護の受給者等		個人 15,000円 世帯 15,000円
●住民税非課税世帯		世帯 24,600円
課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方		個人 15,000円
老齢福祉年金の受給者		
●一般 (住民税課税世帯)		世帯 44,400円
●現役並み所得相当の世帯	課税所得145万円以上380万円未満	世帯 44,000円
	課税所得380万円以上690万円未満	世帯 93,000円
	課税所得690万円以上	世帯 140,100円

※世帯は、住民基本台帳上の世帯となります。

※2号被保険者のみの世帯の場合は、市町村民税課税世帯は44,400円が上限となります。

### 高額介護サービス費の合算対象外となるサービス

- 特定福祉用具購入費の自己負担分
- 居宅介護住宅改修費の自己負担分
- 要介護等状態区分の支給限度額を超えた自己負担分
- 介護保険サービス以外の自己負担額
- 施設サービス等での居住費 (滞在費)・食費など





## 介護保険と医療保険の支払いが高額になったとき

医療保険と介護保険の1年間の自己負担額の合計が高額となり限度額を超えた場合、申請により超えた分が高額医療合算介護サービス費として支給されます。

また、医療保険、介護保険、介護予防・生活支援サービス事業を利用する世帯にも、利用者負担額（年額）の合計が限度額を超えた場合は、高額介護予防医療合算サービス事業費として支給されます。

### 高額医療・高額介護合算制度の自己負担限度額（年額／8月～翌年7月）

70歳以上の人がある世帯			70歳未満の人がある世帯		
所得区分		基準額	所得区分 (基礎控除後の 総所得金額等)	基準額	
住民税 非課税世帯	低Ⅰ※	19万円	住民税非課税世帯	34万円	
	低Ⅱ	31万円			
住民税 課税世帯	一般	56万円	基準 総所得額	210万円以下	60万円
	145万円以上 380万円未満	67万円		210万円超から 600万円以下	67万円
	380万円以上 690万円未満	141万円		600万円超から 901万円以下	141万円
	690万円以上	212万円		901万円超	212万円

※世帯全員が住民税非課税でかつ各所得から必要経費を控除したときに0円となる方(年金収入のみの場合、80万円以下の方)

※所得区分及び自己負担額についての詳細は、加入している医療保険の窓口へお問い合わせください。

※同じ世帯でも異なる医療保険に加入している場合は、合算できません。

水色

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
被 保 険 者	番 号
	住 所
	氏 名
	生年月日
性別	
利用者負担 の割合	適用期間
割	開始年月日 終了年月日
保 険 者 番 号並びに保 険者の名称 及び印	0 1 4 2 3 3
	印

負担割合の  
1～3割が  
記載されます。

ピンク色

介護保険負担限度額認定証		
交付年月日 年 月 日		
被 保 険 者	番 号	
	住 所	
	フリガナ 氏 名	
	生年月日	性別
	適用年月日	年 月 日から
	有効期限	年 月 日まで
食費の負担限度額	(介護予防)短期入所生活(療養)介護 その他のサービス 円	
居住費又は 滞在費の負 担限度額	ユニット型個室 円 ユニット型個室の多床室 円 従来型個室(特養等) 円 従来型個室(老健・療養等) 多床室 円	
保 険 者 番 号並びに保 険者の名称 及び印	南幌町	

大切に  
保管しましょう

# 介護保険サービスの種類

南幌町で利用できる介護保険のサービスには、在宅で利用するサービスや施設に入所するサービス、その他いろいろな種類のサービスがあります。  
ケアプランの内容に基づいて利用します。

## 在宅サービス（訪問を受けて日常生活の手助けをしてもらうサービス）

### 訪問介護

（ホームヘルプサービス）

要介護 1～5

ホームヘルパーに自宅に訪問してもらい、食事・入浴・排泄などを介助してもらう身体介護や、調理・洗濯などの生活支援が受けられます。

【身体介護】

上記の他に衣類の交換 など

【生活援助中心】

上記の他に住居の清掃、買い物 など



### 訪問型サービス

要支援 1・2

事業対象者

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護（食事、入浴等の生活動作の介助）や生活援助（掃除、洗濯、調理、生活必需品の買い物などの支援）が受けられます。

### 生活援助サービス

要支援 1・2

事業対象者

生活援助員（※）等に自宅に訪問してもらい、生活援助（掃除、洗濯等の支援）が受けられます。

※町の研修を修了した者

本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超える以下のことなどは、サービスの対象外です。

- 本人が使う部屋以外の掃除
- ペットの世話
- 預金の引き出し、預け入れ
- 本人以外の人に係わる洗濯・調理
- 草むしり
- 家具の移動や修繕
- 来客の応接
- 模様替え
- 留守番 など

## 訪問入浴介護

要介護 1～5

要支援 1・2

入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで自宅に訪問してもらい、入浴の介助が受けられます。



## 訪問 リハビリテーション

要介護 1～5

要支援 1・2

事業所の医師の指示により、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問し自宅での生活行為を向上させるためのリハビリテーションが受けられます。



## 訪問看護

要介護 1～5

要支援 1・2

疾患などを抱えている人が、訪問看護ステーションなどの看護師などに自宅に訪問してもらい、主治医の指示のもと、病状の観察や、療養上の世話などが受けられます。



## 居宅療養管理指導

要介護 1～5

要支援 1・2

通院が困難な人が、医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、療養上の管理や指導が受けられます。



## 在宅サービス（サービス事業所に通って利用するサービス）

### 通所介護（デイサービス）

要介護 1～5

デイサービスセンターなどで、食事・入浴などの日常生活の支援やレクリエーションなどを通じた機能訓練が日帰りで受けられます。

### 通所リハビリテーション（デイケア）

要介護 1～5

要支援 1・2

介護老人保健施設・病院・診療所で、リハビリの専門職による機能訓練や介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などを日帰りで受けられます。

基本のサービスに加えて、下記のメニューを利用できる事業所もあります。

- 筋力トレーニングなどの機能訓練（運動器機能向上）
- 食事に関する指導など（栄養改善）
- 口腔内の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など（口腔機能向上）

### 通所型サービス

要支援 1・2

事業対象者

通所介護と同様のサービスの利用を受けられます。

基本のサービスに加えて、下記のメニューを利用できる事業所もあります。

- 筋力トレーニングなど（運動器機能向上）
- 食事に関する指導など（栄養改善）
- 口腔内の手入れ方法や、咀嚼・飲み込みの訓練法の指導など（口腔機能向上）

### 認知症対応型通所介護（認知症デイサービス）

要介護 1～5

要支援 1・2

地域密着型

認知症の方が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。認知症の方を対象とした専門的なケアを提供するデイサービスです。

※南幌町民だけが利用できるサービスです。

### リハビリの専門職とは？

リハビリの専門職とは「理学療法士」や「作業療法士」「言語聴覚士」のことです。具体的には下記のようなリハビリを行います。

**理学療法士**：日常生活に必要な基本動作を行う機能の維持・回復のために、運動療法や温熱を使った物理療法などを行います。

**作業療法士**：日常活動の仕事や遊びなどの動作を通じて心身の機能の回復を図ります。

**言語聴覚士**：音声・言語・聴覚に障害のある方に訓練や検査などを行います。

## 短期間施設に入所して利用するサービス（ショートステイ）

※短期入所サービスについては、限度額の範囲内であっても、連続して利用できるのは30日までとなっています。

### 短期入所生活介護

要介護 1～5

要支援 1・2

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴など日常生活上の支援が受けられます。



### 短期入所療養介護

要介護 1～5

要支援 1・2

介護老人保健施設などに短期間入所して、介護や看護、日常生活上の世話や機能訓練などが受けられます。



### 部屋のタイプについて

※リビングスペースとは共同生活室のことです。

#### ◆ ユニット型個室

ユニットケア（10人程度を1つの単位とする介護方法）を行っている施設でリビングスペースを併設している個室

#### ◆ ユニット型個室的多床室

ユニットケアでリビングスペースを併設しており、プライバシーを確保できるよう従来の部屋を個室に改修した居室

#### ◆ 従来型個室

従来型のケア（ユニットケアでない介護方法）を行っている施設の個室

#### ◆ 多床室

定員2人以上の居室、ユニット型の施設にはありません。

## 住まいを移して利用するサービス

### 特定施設入居者生活介護

要介護 1～5

要支援 1・2

介護型の有料老人ホームなどに入居している方が利用するサービスです。

食事・入浴など日常生活上の介護や機能訓練を受けられます。

サービスは、施設の職員がサービスを行う包括型（一般型）と、外部の事業者がサービスを提供する外部サービス利用型に区分されます。



※特定施設入居者生活介護を利用できるのは、有料老人ホームや軽費老人ホームなどのうち、特定施設（入居施設で入居者の受ける介護サービスが介護保険の対象となる施設）の指定を受けた施設です。

## 認知症の方が施設で共同生活をおくるサービス

### 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

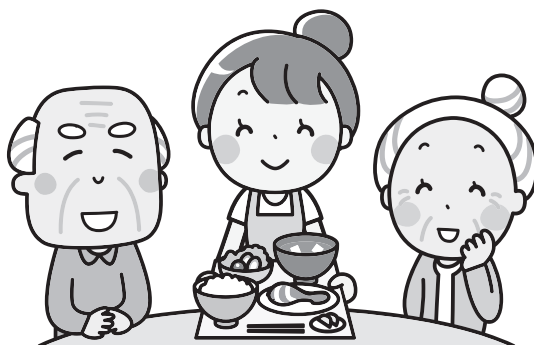
要介護 1～5

要支援 2

地域密着型

認知症と診断された方が、家庭的な環境で5～9人を1ユニットとして共同生活を行いながら、サービスを受けられます。

※町内にあるグループホームは、地域密着型サービス施設のため、南幌町民の方だけが利用できる施設です。要支援1の方は利用できません。



## 介護保険施設に入所して受けるサービス（施設サービス）

### 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

要介護3～5

生活介護が中心の施設

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方を対象とした施設です。

食事・入浴など日常生活上の介護や機能訓練、療養上の世話などが受けられます。

※要介護1・2の方は、やむを得ない事情により特別養護老人ホーム以外での生活が著しく困難であることが認められる場合、「特例入所」として利用できる場合があります。



### 介護老人保健施設

要介護1～5

介護やリハビリが中心の施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方を対象とした施設です。医学的な管理のもとでの介護や看護、機能訓練を一体的に提供し、在宅生活への復帰を目指します。



## 生活環境を改善するためのサービス

### 福祉用具貸与

要介護1～5

要支援1・2

右の13種類がレンタルの対象となります。

一定の例外(※)を除き、要支援1・2の方、要介護1の方は①～④のみ利用できます。

⑬は、要介護4・5の方のみ利用できます(尿のみを吸引するものは要支援1・2の方や要介護1～3の方も利用できます)。

※一定の例外に該当するかは、個々のケースで判断しますので、ケアマネジャーに相談してください。

**適正な価格で、福祉用具を利用しましょう。**

適正な価格で利用するために下記の点を理解しておきましょう。疑問点は事業者にご相談しましょう。

- 商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されており、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されています。(上限を超えた場合は、保険給付対象外【自己負担】となります。)
- 事業者には、下記において義務付けられています。
  - ★貸与する商品の機能や価格帯の異なる複数商品を選択肢として示す。
  - ★貸与する商品の全国平均価格とその事業者の価格を説明する。

① 手すり (工事を伴わないもの)
② スロープ (工事を伴わないもの)
③ 歩行器
④ 歩行補助つえ (松葉づえ、多点つえなど)
⑤ 車いす
⑥ 車いす付属品 (クッション、電動補助装置など)
⑦ 特殊寝台
⑧ 特殊寝台付属品 (サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルトなど)
⑨ 床ずれ防止用具 (エアーマットなど)
⑩ 体位変換器 (起き上がり補助装置を含む)
⑪ 認知症老人徘徊感知機器 (離床センサーを含む)
⑫ 移動用リフト (立ち上がり座いす、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む)
⑬ 自動排泄処理装置 (便吸引の場合は原則要介護4・5の方のみ)

### 特定福祉用具購入

要介護1～5

要支援1・2

右記の福祉用具を都道府県指定の事業者から購入したときは、いったん全額支払ったあとに利用者負担額を除いた額が支給されます。要介護区分に関係なく上限額は年間10万円です。

事業者によっては、受領委任払い方式(購入費用の利用者負担額のみを事業者支払い、町が残りの費用を事業者支払う方式)が利用できます。受領委任払い登録事業者のみご利用いただけますので、事前に福祉用具事業者にご確認ください。

- 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)
- 自動排泄処理装置の交換可能部品
- 入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルト等)
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具の部分



令和6年4月から

福祉用具貸与用具のうち、固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、単点杖(松葉杖を除く)、多点杖は、貸与か購入かを選択できるようになりました。



# 住宅改修

要介護 1～5

要支援 1・2



生活環境を整えるため下記の住宅改修を行ったときは、いったん全額支払ったあとに利用者負担額を除いた額が支給されます。(償還払い方式)

※一般的なリフォームは対象外です。

※施工前の申請が必要ですので、施工前にケアマネジャー又は、あいくるにご相談ください。

- 1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うことも可能です。
- 引っ越しをした場合や要介護度が著しく高くなった場合、再度支給を受けることができます。

## 介護保険の対象となる工事

- 手すりの取付け
  - 段差や傾斜の解消（スロープの設置など）
  - 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
  - 開き戸から引き戸等への扉の取替え、扉の撤去
  - 和式便器から洋式便器への取替え等
  - その他これらの各工事に付帯して必要な工事
- ※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。

## 支給限度額/20万円(原則1回限り)

支給限度額の1割～3割が自己負担です。

事業者によっては、受領委任払い（工事費用の利用者負担額のみを事業者を支払い、町が残りの費用を直接事業者を支払う方式）が利用できます。受領委任払いは、登録事業者のみとなりますので、事前に住宅改修事業者にご確認ください。

## 手続きの流れ

事前と事後に申請が必要です。

### 相談します

ケアマネジャーやあいくるの窓口などに相談します。できるだけ複数の事業者から見積もりをとり内容を確認しましょう。

### 事前申請

工事を始める前にあいくるの窓口にて、必要な書類を提出します。

- 支給申請書・住宅改修が必要な理由書
- 工事着工前の写真（日付入り）
- 工事費の見積書（利用者宛） など

### 工事・支払い

あいくるから審査の結果を受けてから着工します。改修費用を事業者にいったん全額支払います。

### 事後申請

工事終了後あいくるに、支給申請のための書類を提出します。

- 改修後の写真（日付け入り）
- 工事費の内訳書
- 領収書（利用者宛） など

### 払い戻し

工事が介護保険の対象であると認められた場合、実際にかかった費用から利用者負担を除いた額が支給されます。

# 介護予防事業

生活機能を維持し要介護状態等になることを予防するための効果的な介護予防事業などを推進し、高齢者の健康づくりや社会参加の支援を行っています。

25ページから29ページまでの事業やサービスの利用などにおける問い合わせについては、地域包括支援センター（あいくる）までお問い合わせください。☎011-378-5888

## 快足シャキッと倶楽部

運動指導員による筋力トレーニング、ストレッチを中心とした軽運動や健康講話を行い、運動機能の維持・向上を図っています。

楽しく身体を動かすことで継続した運動となり健康寿命の延伸に繋がり、参加者同士やスタッフとの交流も図られ、社会関係が豊かになります。

### 開催日程

あいくる／週2回、ふれあい館／週1回  
※広報で日程をご確認下さい。

## 高齢者いきいき健康マーじゃん

高齢者の仲間づくりや老化防止を目的に、いきいき健康マーじゃんを実施しています。

未経験者も参加できるようボランティアの方が支援します。



## ふまねっと事業

歩行機能の改善やバランス機能の向上、さらに認知機能にも効果的であり、身体に負荷がかかるような激しい運動ではないことから、高齢者に喜ばれ、各サロンや老人会での集まりで実施しています。

「どんぐりころころ」を歌いながら歩いてみましょう



				さあ！たいへん
おいけにはまって				
				どんぶりこ〜
どんぐりころころ				

(ステップの例)



## 水中運動事業

運動指導員の指導のもと、生活習慣病の改善や介護予防を目的に、町民プールを活用し実施しています。

膝や腰が悪かったり、陸上での運動が困難な方でも比較的容易に運動ができ、筋力の維持向上や心肺機能の向上が得られます。



## 男の料理教室

男性の買い物、料理など食生活を自主的に送るための機会づくりと健康や栄養に関する講話を実施しています。

講話を通じて、体の疑問や不安を解決できることを目的に実施しています。



## 地域づくりサロン事業

地域の高齢者が気軽に立ち寄り、集える場としてカフェサロンを運営しています。各サロンでは、地域住民やボランティア等の協働により実施しており、お茶などを飲みながら交流を図っています。



## 配食サービス

認知症・障がい・退院時の虚弱等の理由により、食事の仕度や買い物が困難な高齢者に対して、管理栄養士のアセスメントにより配食サービスを実施しています。

また、栄養状態の確認を行うために、管理栄養士による訪問、相談を行い、適切な栄養が摂取できるよう支援を行っています。(利用者負担あり)



## 介護者サロン

認知症高齢者や要介護者を介護する家族等に対して、介護の知識や技術の習得、情報交換の機会を提供し、介護者同士の交流を行っています。

## 介護支援ボランティアポイント事業

介護施設や社会福祉協議会、地域包括支援センターが行う介護予防事業などでボランティア活動に参加した高齢者などにポイントを付与し、高齢者自身の社会参加を促進しています。

## 地域リハビリテーション活動支援事業

健康・身体状況に適したリハビリテーションを利用しながら、その人らしい普通の暮らしができることを目的に、老人クラブやカフェサロンなど、元気高齢者の集まりにリハビリ専門職などを派遣し、介護予防のための知識の普及や技術への助言、レクリエーションなどを行い、地域における介護予防の取り組みを行っています。

## 福祉用具相談・レンタル事業



介護保険適用外の高齢者もしくは要支援・要介護認定者で退院したばかりの方に福祉用具(車いす・ポータブルトイレ・シャワーチェア・四点杖など)の貸出しや相談を行っています。

## 総合相談支援



### 総合相談窓口

サービスに関する情報などの初期相談をはじめ、医療、介護、住まい、生活支援、認知症の相談など、多様な相談に対応しています。また、民生委員児童委員、人権擁護委員、老人クラブ会長を在宅高齢者相談協力員として委嘱し、地域で広く相談に応じています。

### 家庭訪問

高齢者の自宅に保健師や管理栄養士が訪問し、介護、健康、栄養、生活に関する相談や助言を行っています。

### 健康教室・健康相談

保健師が老人クラブなどの集まりに出向き、健康増進や介護予防に関する知識の普及、啓発を行っています。

- 随時受付しています。
- 内容は、介護予防、健康づくり講話、感染対策、健康相談、認知症に関すること など

### こころの健康相談

月に1回、精神科医師による【こころの健康相談】を実施しています。

さまざまな理由が原因で、集中できない、眠れないなど日常生活に不安を抱え社会生活に支障をきたしている方など、無料で精神科医師による相談を受けることができます。予約制となっておりますので、詳細については地域包括支援センター(あいくる)までお問い合わせください。

## 権利擁護事業

### 高齢者虐待防止事業

高齢者への虐待を予防・早期発見するために、地域や介護事業所・医療機関と連携し、高齢者虐待防止ネットワーク事業を実施しています。

### 認知症高齢者見守り事業

認知症高齢者が地域で安心して暮らすことができるよう、徘徊の恐れがある高齢者の登録や、行方不明時に迅速な発見や保護を行うため、地域の方や介護事業所、医療機関と連携をとるなど見守り体制を整えています。

また、認知症サポーターの養成を推進しています。

### 成年後見制度利用支援事業

成年後見制度を利用するときに必要な費用を助成します。

- 対象者・・・本人に判断能力がなく、親族がいない方で町の申立が必要な方
- 事業内容・・・成年後見制度の申立をするときの費用と成年後見人の報酬の助成

### 日常生活自立支援事業

日常生活について、心配ごとや生活費などのお金の管理などが一人では難しい場合、生活支援員が訪問して、相談や生活費の管理などのお手伝いをします。詳細については、南幌町社会福祉協議会にお問い合わせください。

☎011-378-2088

## 包括的・継続的マネジメント

### 在宅医療・介護連携推進事業

医療機関を含めた関係機関と連携を図り、地域における包括的・継続的なケアを実施するため、情報交換や検討を行い、高齢者の在宅生活を支援しています。特に、医療機関からの退院などで在宅への円滑な移行が行われるよう調整や支援を行っています。

# 高齡者保健福祉サービス

## 特定健康診査・重症化予防の生活・栄養指導

南幌町国民健康保険加入者の40歳から74歳までの方を対象に、身体計測、血液検査、尿検査、心電図検査等を実施しています。生活習慣病を改善して生活の質を向上させることを目的としているため、生活、栄養習慣を自ら改善できるよう支援を行っています。



## 後期高齢者健康診査・生活栄養指導

75歳以上の後期高齢者を対象に特定健康診査と同様の検査項目により健診を実施し、生活習慣病の重症化予防や健康状態の確認ができるよう支援を行っています。



## がん検診

がんの早期発見、早期治療を目的に、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がんの検診を実施しています。



## 巡回脳検診

移動検診車のMRI検査により、脳の疾患を早期発見し、適切な治療と生活改善を促しています。



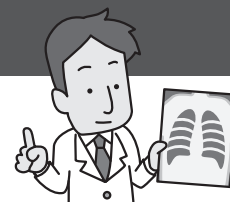
## 高齡者インフルエンザ予防接種

インフルエンザの感染予防のために、65歳以上の高齢者を対象に予防接種費用の助成を行っています。



## 高齡者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌による肺炎の重症化を防止するため、対象となる高齢者に対し接種費用の助成を行っています。



## 緊急通報装置設置事業

日常生活上の不安などの軽減や生活の安全確保を目的に、一人暮らしの高齢者及び高齢者のみの世帯の自宅に緊急通報装置を設置し24時間体制で、緊急時における急病等などの救急救助体制を整えています。

また、札幌市が運営する救急医療相談窓口「救急安心センターさっぽろ(#7119)」の利用促進に向け周知を行っています。



## あんしんキット配布事業

一人暮らしの高齢者及び高齢者のみの世帯などに緊急連絡先や主治医情報を記入した用紙を入れて保管ができる【あんしんキット】容器を配布し、急病などで救急隊が駆け付けた際に、かかりつけ医療機関などを素早く確認し、迅速な救急対応を行えるよう体制を整えています。



## 除雪サービス

高齢者のみの世帯又は障がい者のみの世帯などで疾病や身体障がいにより除雪が困難な方に、身体的、精神的な軽減や緊急時における避難路の出入り口の確保を目的として、公道除雪が行われた日に公道から自宅まで、又は公道除雪が終わった後の自宅間口に残る雪の除雪を行っています。



## 高齢者等住宅屋根雪下ろし助成事業

高齢者世帯などの冬の暮らしの安全確保を目的に、自力での雪下ろしが困難な高齢者などの住宅屋根の雪下ろしにかかる費用の一部を助成しています。



## 災害等発生時要援護者安否確認・避難行動要支援者名簿整備

要介護3以上の一人暮らしや夫婦世帯、身体障がい者などがある世帯で、災害時要援護の登録をした世帯を対象に、震度4以上の地震が発生した場合などに電話や訪問を行うなどの安否確認を行っています。

また、現在登録されている要援護者を災害時における要支援者として位置づけ、避難行動要支援者名簿に登録し、民生委員などの関係機関と連携を図り、災害発生時に円滑な安否確認や避難支援ができる体制を整えています。



# 介護保険サービス提供事業者の状況

(令和6年4月現在)

## ① 居宅サービス

サービス種類名	サービス提供事業者	住 所	電話番号
居宅介護支援	南幌みどり苑居宅介護支援事業所	元町2丁目2番2号	378-3816
	居宅介護支援事業所アザレア	栄町1丁目1番20号	378-0096
介護予防支援	南幌町地域包括支援センター	中央3丁目4番26号	378-5888
訪問介護	訪問介護ステーションおひさま	栄町1丁目1番20号	378-0091
訪問看護	訪問看護ステーションマーガレット	栄町1丁目1番20号	378-0092
訪問リハビリテーション	Re・ハッスル	栄町1丁目1番20号	378-0091
	町立南幌病院 訪問リハビリテーション	元町2丁目2番1号	378-2111
通所介護	南幌みどり苑デイサービスセンター	元町2丁目2番2号	378-1559
認知症対応型 通所介護	小規模デイサービスセンターみどり野 《定員12人》	中央2丁目2番1号	378-7030
通所リハビリテーション	介護老人保健施設ゆう 《定員60人》	栄町1丁目1番20号	378-0091
短期入所 生活介護	特別養護老人ホーム南幌みどり苑 《定員8人》	元町2丁目2番2号	378-1556
短期入所 療養介護	介護老人保健施設ゆう 《定員2人》	栄町1丁目1番20号	378-0091
認知症対応型 共同生活介護	福音の家 《定員9人》	元町4丁目3番14号	378-1078
	鶴城の郷 《定員18人》	南18線西11番地	378-5601
	なかま 《定員9人》	栄町1丁目1番6号	380-4360
	みどり野の郷 《定員9人》	栄町1丁目1番20号	378-0091

## ② 施設サービス

サービス種類名	サービス提供事業者	住 所	定員	電話番号
介護老人福祉施設	特別養護老人ホーム南幌みどり苑	元町2丁目2番2号	70人	378-1556
介護老人保健施設	介護老人保健施設ゆう	栄町1丁目1番20号	70人	378-0091

## ③ その他

### サービス付き高齢者向け住宅の状況

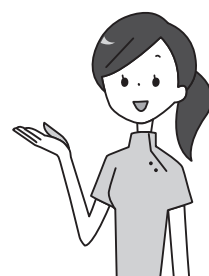
サービス種類名	サービス提供事業者	住 所	定員	電話番号
サービス付き 高齢者向け住宅	きらめきの郷	栄町1丁目1番20号	12戸	378-0091

### 医療機関の状況

医療機関名	住 所	病床数	訪問診療	電話番号
国民健康保険町立南幌病院	元町2丁目2番1号	60床	○	378-2111
みどり野医院	栄町1丁目1番20号	19床	○	378-2648

### 歯科医院の状況

医療機関名	住 所	訪問診療	電話番号
藤井歯科医院	西町5丁目3番1号		378-2877
加藤歯科	中央4丁目5番7号	○	378-1881
南幌中央歯科	元町2丁目3番14号		378-1000
いしい歯科	東町4丁目9番21号	○	378-5511
南幌みどり野歯科	栄町1丁目1番12号		378-5110



安心して暮らせるまち“なんぽろ”にしよう

# 認知症あんしんガイド(南幌町認知症ケアパス)

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。認知症は徐々に進行する病気ですが、早い段階から認知症を理解し、早めに症状にあった治療と対応を始めれば、進行が緩やかになり、認知症になってもその人らしい生活をおくることができます。この「認知症あんしんガイド」は認知症の方やその家族が安心して暮らしていただくために、認知症についてどんな時にどこへ相談すれば良いかなどをまとめたものです。

## 1 認知症で現れてくる症状

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下し、日常生活にまで支障がでるような状態で、通常の老化による衰えとは違い脳の病気です。

病気により脳の細胞の働きが失われることで、記憶力・理解力・判断力などが衰えることを中核症状といいます。認知症の人が感じている、うまく適応できない不安や焦り、認知症の人ご自身の病気に対する葛藤などで、攻撃的な言動や妄想などの症状が出ることを「周辺症状」といいます。

### 主な認知症状(中核症状)

#### 記憶障害

- 新しい体験や出来事を忘れるなど、新しいことが覚えられない。
- 同じ質問を繰り返す。

#### 実行機能障害

- 計画を立てて段取りができない。
- 調理の手順がわからなくなる。



#### 理解・判断力の障害

- 考えるのが遅くなる。
- 2つ以上のことが重なると混乱してしまう。
- 真夏にセーターや真冬に薄着で外出する。

#### 見当識障害

- 時間や場所、季節が分からなくなる。
- 周囲の人との関係が分からなくなる。

本人の  
もともとの性格

ストレスの多い  
生活環境や  
周囲との人間関係

### 主な行動・心理的症状(周辺症状)

中核症状に、環境や身体状況、本人の性格などが加わって起こる二次的な症状

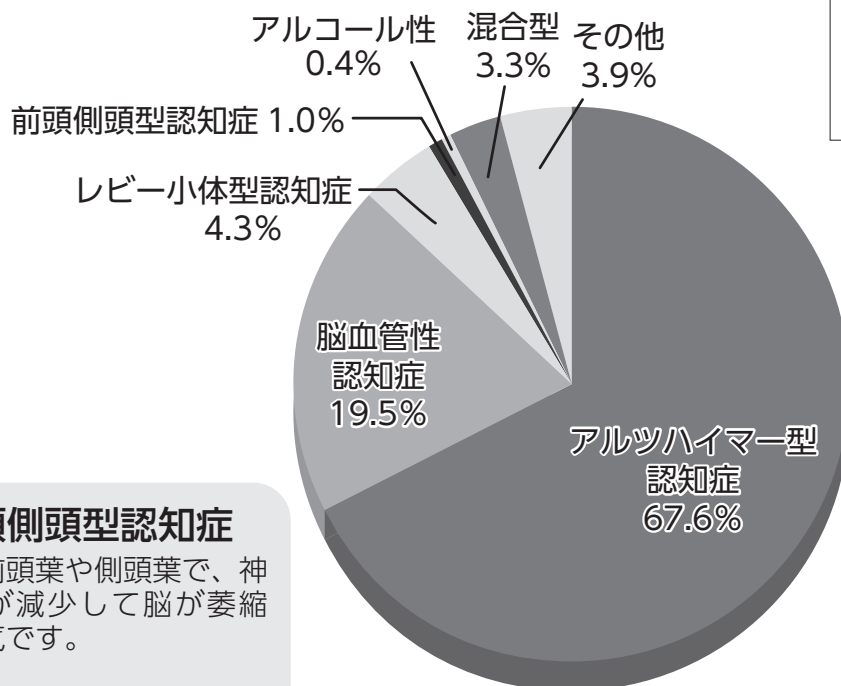
- 不安・焦り(自分に起こる異変を何となく気づいている)
- 外を歩き回る
- うつ状態(興味・関心が低下する)
- 興奮・暴力(大声をあげたり、暴力をふるう)
- 幻覚、妄想(見えないものが見える、物盗られ妄想)



## 2 認知症を引き起こす病気

認知症にはその原因などにより、いくつか種類があります。

### 認知症の種類(主なもの)



各説明は、全国国民健康保険診療施設協議会「認知症サポーターガイドブック」を元に作成  
データは、「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25.5報告)を引用

#### ■アルツハイマー型

◆脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が occurs します。

##### 【症状】

昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていきます。

#### ■前頭側頭型認知症

◆脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する病気です。

##### 【症状】

感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。

#### ■レビー小体型認知症

◆脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経細胞が破壊されおこる病気です。

##### 【症状】

現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

#### ■脳血管性認知症

◆脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。

##### 【症状】

脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また障害を受けた部位によって症状が異なります。

#### その他の病気が原因となる認知症

脳腫瘍、頭部外傷(慢性硬膜下血腫)、正常圧水頭症、脳炎、中毒(アルコール、薬物)、ビタミン欠乏、甲状腺機能低下症などの病気によるものがあります。

## 3 認知症の早期発見・早期治療が大切です

認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。認知症はどうせ治らないから、医療機関にかかっても仕方ないと考えていませんか？認知症は早期に発見すれば、治療によっては進行を遅らせることや、日常生活動作(ADL)や生活の質(QOL)の維持につながりますのでなるべく早く医療機関に相談しましょう。また、家族などの周囲が受診を勧めても本人が受診を嫌がることもあります。そのような時には**地域包括支援センター(あいくる)の相談窓口**で受診についても相談を受けることができます。

## 自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	//	//	//	//
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	//	//	//	//
今日が何月何日かわからないときがありますか。	//	//	//	//
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	//	//	//	//
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
一人で買い物に行けますか。	//	//	//	//
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	//	//	//	//
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	//	//	//	//
電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	//	//	//	//

チェックしたら合計を計算 合計 点

※20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※かかりつけ医または地域包括支援センターに相談してみましょう。

## 4 認知症かなと思ったら抱え込まずとにかく相談しましょう

認知症やその介護についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医をはじめ、地域包括支援センター（あいくる）などに早めに相談しましょう。

### 南幌町地域包括支援センター

南幌町保健福祉総合センターあいくる

所在地：南幌町中央3丁目4番26号 ☎011-378-5888

### かかりつけ医

日頃から診察を受けている医師（かかりつけ医）に相談してみましょう。

本人のみならず、家族が相談することも可能です。

### 認知症疾患医療センター 認知症に関する専門の医療機関です（要予約）

江別すずらん病院 所在地：江別市上江別442-15 ☎011-384-2100

江別市立病院 所在地：江別市若草町6番地 ☎011-382-5151

## 認知症の人と家族の会 介護経験者が相談に応じてくれます

☎0120-294-456 (フリーダイヤル) 携帯電話からは☎050-5358-6578  
土・日・祝日を除く平日、午前10:00~午後3:00



ホームページには様々な情報も掲載されています。

URL <https://www.alzheimer.or.jp/>

## 5 声をかけようと思った時は

家の近所で、職場で、町中で「あの人は困っているのかな」「もしかしたら認知症の人かもしれない」と思ったときには、どのような点に気をつけて声をかけ、接すると良いでしょうか。

### 基本の考え方

人から不意に声をかけられると、誰でもびっくりします。背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急かしたりして混乱させることがないように気をつけましょう。  
本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がけることも重要です。

### 具体的なポイント

#### ●まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。



#### ●やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると、「怖い」、「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

#### ●余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急くと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

#### ●おだやかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。

#### ●声をかけるときは一人で

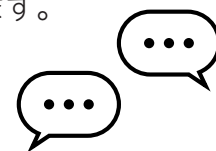
なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

#### ●会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

#### ●背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。



## 認知症が疑われるサイン

本人や家族が下記にあるような「認知症が疑われるサイン」に気づいたら、まずは地域包括支援センター（あいくる）に相談して下さい。必要に応じて専門医療機関の紹介を受けましょう。

- 知っている人の名前が思い出せない
- 身なりを気にしなくなった
- 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった
- 外出や人と会うことがおっくうになった
- 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 今までできていた家事、計算、運転などでミスが多くなった

## 【認知症と年齢相応のもの忘れの違い】

認知症による 「もの忘れ」	生理的老化による 「もの忘れ」
<b>体験のすべてを忘れてしまう</b> 体験したこと（例えば食事とか）自体を忘れてしまう。	<b>体験の一部を忘れる</b> 食事の内容などを忘れることがあります。
<b>日時、場所、人などがわからなくなる</b> 月日や家族、自宅の場所、周囲の人との関係などが分からなくなります。	<b>日は多少間違えても、月は間違えない</b> <b>人物、場所などは覚えている</b> 家族や自宅の場所を忘れることはありません。
<b>性格が変わる</b> 頑固さ怒りっぽさなどが目立つようになります。	<b>性格に大きな変化はない</b> 態度や人格面は変わりません。
<b>日常生活に支障がある</b> ふだんの生活をするうえで、さまざまな支障が起きやすくなります。	<b>日常生活には支障はない</b> 問題なく日常生活を送ることができます。

## 6 行方不明になったときに早く見つかるための事前の備え

ご近所の方などに声をかけておきましょう (ご家族・介護者の方へ)

近所の人や、よく行くお店の人などに、一人で外出していたら「これからどこに行くの？」など声をかけてもらえるように、ちょっとした手助けをお願いしておきましょう。

外出中に行方不明になることは、「まさか」と予想もつかないときに起こり、思ったよりも遠くに行ってしまうこともあります。ご本人は道に迷っても自分から人に道を聞いたり、助けを求めたりすることができないことがあります。

もしもの時のために、日頃からの備えが大切になります。

靴や洋服に名前を記入しておきましょう



連絡先を記入したメモを本人が持ち歩くものに入れておきましょう



### 『南幌町認知症高齢者SOSネットワーク』に登録しておきましょう

ご本人の写真や特徴を事前にあいにくに登録します。

行方不明になったときに、警察だけでなく、地域の関連団体（公共交通機関）等に捜索協力してもらい、早期に発見・保護するしくみです。



## 認知症高齢者等見守りGPS端末を貸し出します

行方不明になるおそれのある方を介護するご家族にGPS端末機を貸し出し、認知症高齢者等とその家族の方の安心な生活を支援します。

ただし、利用にあたっては南幌町認知症高齢者SOSネットワークの登録が必要です。



## ■地域の方々へのお願い

道に迷って困っているような高齢の方や、同じ場所で長時間立ち止まっている方を見かけたときは「こんにちは、どちらへ行かれますか?」と、やさしく声をかけてください。名前や住所が言えなかったり、行き先がわからない場合は、駐在所や地域包括支援センター(あいくる)へ連絡をお願いします。保護されるまでは、そばについてあげてください。

汗をかいていたり、のどが渇いている場合には、水分を補給してあげてください。



## みなさんも『認知症サポーター』になりませんか?

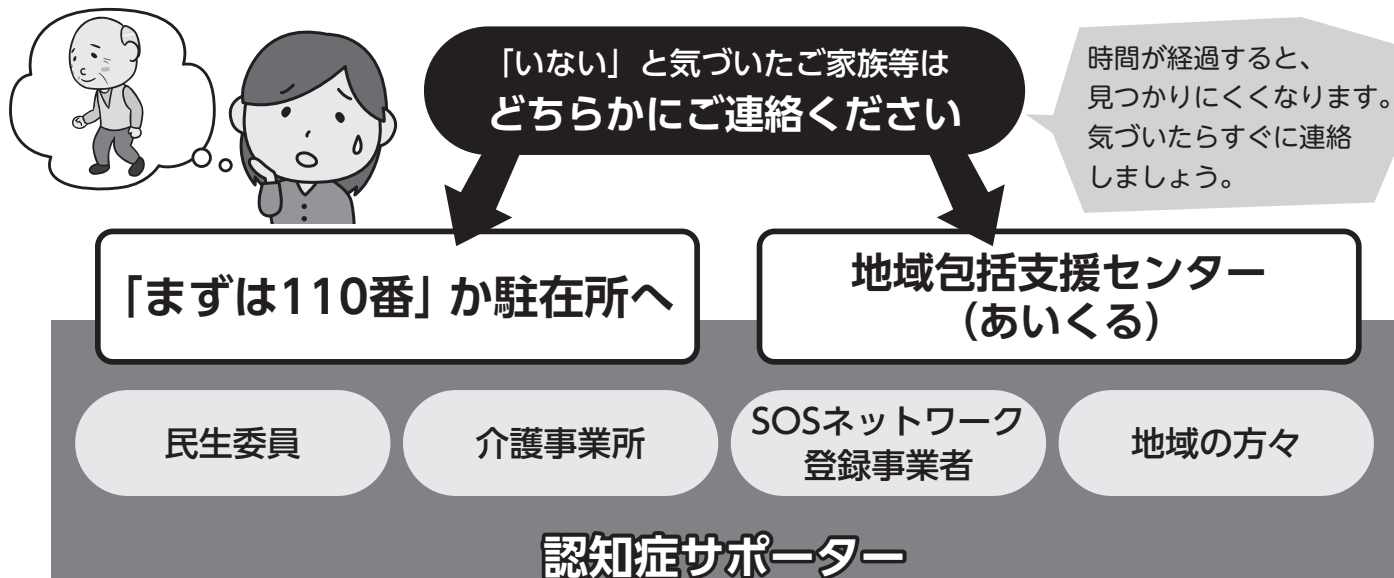
認知症について勉強してみたい!という町民や企業、団体などの方を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しています。

講座では、認知症の症状や望ましい対応方法などを分かりやすくお話しします。詳しくは、地域包括支援センター(あいくる)まで、お問い合わせください。



# 7 認知症の方がいなくなると気づいたら

認知症になると道を間違えたり、自分がどこにいるかわからなくなり、家に帰れなくなることがあります。このような方を、一刻も早く無事に発見できるよう早急な対応が必要です。



日常業務や地域の中で、高齢者の見守りを行っています。異変に気づいたり、道に迷って困っている方を発見した場合は、警察や地域包括支援センター(あいくる)に知らせます。

# 認知症の経過と対応・サービス

右に行くほど進行している状態を示します(本人の様子や症状には個人差があります)  
あくまで参考としてください

認知症の程度	正常～軽度認知障害(MCI) もの忘れはあるが日常生活は自立している(金銭管理など)	認知症疑い～初期 認知症の症状がみられるが、日常生活はほぼ自立している
本人の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れの自覚がある</li> <li>●何を食べたか思い出せない</li> <li>●人や物の名前が出てこない</li> <li>●約束をうっかり忘れてしまう</li> <li>●あれ、それなどの代名詞を多用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●何度も同じことを聞いたり話したりする</li> <li>●料理の段取りや金銭管理に支障をきたす</li> <li>●物をなくしたり、いつも何か探し物をしている</li> <li>●買い物の際に同じ物を買ってきたり、小銭での支払いができなくなる</li> <li>●意欲が低下し趣味や日課をやめてしまう</li> <li>●家に閉じこもりがちになる</li> </ul>
家族へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症サポーター養成講座を受けたりなど、認知症に関する知識や接し方などを学びましょう</li> <li>●普段から近所や地域の方との交流の機会をもちましょう</li> <li>●規則正しい生活をしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早期に専門医療機関にかかり、適切な診断や治療を受けましょう</li> <li>●大事な物の置き場所などは、メモしたり目につきやすい場所に貼っておきましょう</li> <li>●閉じこもりにならないよう趣味活動が続けるなどして外出の機会を増やしましょう</li> </ul>
主なサービス	相談をしたい	地域包括支援センター 担当ケアマネジャー
	安否確認、見守りをしてほしい	緊急通報装置 安全安心見守りネットワーク 配食サービス 民生委員 SOSネットワーク事前登録 GPS端末の貸し出し
	生活の支援を受けたい	配食サービス 除雪サービス 屋根雪下ろし費用助成事業 日常生活自立支援事業
	医療の相談をしたい	かかりつけ医 認知症専門医 訪問看護
	悩みを聞いて欲しい	介護者サロン こころの健康相談
集える所	認知症カフェ(カフェサロン)	

## MCI(軽度認知障がい)を知っていますか？

MCIとは、ご本人やご家族に認知機能の低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。健常な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健常な状態にも移行しうる状態であるともいえます。

そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、適切な認知症予防対策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

認知症初期～中期 誰かの見守りがあれば 日常生活をおくることができる	認知症中期～後期 日常生活全般に 誰かの手助けや介護が必要	認知症後期～終末期 常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> <li>●よく知っている場所で道に迷うことがある</li> <li>●薬の飲み忘れが目立つ</li> <li>●家事が上手くできなくなる</li> <li>●大事な物をしまい忘れ、誰かに盗まれたと言う</li> <li>●攻撃的な行動が目立つ</li> <li>●火の不始末が見られるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●時間、場所、季節が分からなくなる</li> <li>●着替えや食事、トイレなどが一人では難しくなる</li> <li>●自宅にいるのに「家に帰る」という</li> <li>●食事をしたばかりなのに、「食べていない」という</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親しい人や家族が認識できなくなる(意思疎通が難しい)</li> <li>●表情が乏しくなり、言葉が減る</li> <li>●食べ物が飲み込みにくくなり、むせやすくなる</li> <li>●全般的にケアが必要になってくる</li> <li>●言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬の飲み忘れがないようお薬カレンダーを利用したりしましょう</li> <li>●まだまだ出来ることはありますので、本人のできることを奪わないようにしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体機能の低下により転倒などが起きやすくなるため、介護保険による住宅改修を検討するなど住まいの環境を整えましょう</li> <li>●介護者自身の健康管理に気を付け気分転換の時間をもちましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活でできないことが多くなるので、介護サービス事業所とこまめな情報交換をしましょう</li> <li>●どのような終末期を迎えるか、家族間でよく話し合っておきましょう</li> </ul>
地域包括支援センター		
担当ケアマネジャー		
緊急通報装置	安全安心見守りネットワーク	配食サービス
民生委員		
SOSネットワーク事前登録		
GPS端末の貸し出し		
配食サービス	除雪サービス	屋根雪下ろし費用助成事業
訪問介護		通所介護
かかりつけ医		認知症専門医
訪問看護		
介護者サロン		こころの健康相談
認知症カフェ (カフェサロン)		

## 地域でできること

日常的な見守り・気づき大切です

.....  
 普段の関わりの中で、行動や話すことがいつもと違っているという気づきが認知症の発見につながります。本人や家族から相談を受けた際は、話を聞いてあげたり「あいくるに相談してみてもいいよ」などのアドバイスをして下さい。

### 認知症カフェ (カフェサロン)

地域にある誰でも気軽に立ち寄れるカフェサロンです。サロンには『認知症サポーター』がスタッフとしています。人と交流することでちょっとした息抜きになったり、悩みを相談することもできます。詳しくは下記までお問合せください。

社会福祉協議会 (☎011-378-2088)





## 介護保険利用の手引き

発行日／令和6年6月

発行／南幌町

連絡先／保健福祉課 011-378-5888  
地域包括支援センター（あいくる）

