介護保険を利用する前に

介護保険法の制度理念

自立支援と重症化防止（介護保険法第1条、第2条第2項）

介護保険は、介護（支援）等を必要とする方が、その有する能力に応じ自立した生活を送ることが出来るよう、要介護（要支援）状態の軽減と悪化の防止のために必要な支援を行うことを目的としています。

努力と義務（介護保険法第4条）

国民は、自ら要介護状態になることを予防するため健康の保持増進に努めること、要介護状態となった場合においても、その能力の維持向上に努めることが求められております。

お身体や生活に合わせて、介護保険のほか身近にある様々なサービスの活用を検討しましょう！

自分の介護や家族の介護について不安

一人暮らしで相談できる相手がいないため、福祉推進員や民生児童委員に相談したところ、地域包括支援センターを紹介された。介護サービスを使わなくても、いつでも相談できることがわかった。

ちょっとした工夫で家事を継続

掃除をする時に腰痛で困っていたが、友達に教えてもらった柄の長いモップを使うと痛みは感じなく掃除が楽に出来た。掃除や家事もリハビリの一つと思ってできる限り体を動かすようにしている。毎日、少しずつ続けることが大切だと思った。

運動がしたい

最近、体を動かす機会が減っていた。介護予防センターから、近くで運動をしているところを聞くと町内会館で数人が集まって活動をしていることが分かった。参加者から声をかけてもらえたので近くの会館へ歩いて参加することになった。

1人で入浴するのが不安でデイサービスを利用しようか迷っている

スーパー銭湯の送迎バスを調べたら近くを通ることがわかりました。今では友人と一緒に行って楽しんでいます。

無理のない程度に家族や周囲の協力も得られると心強いですね。

荷物の多い買い物が大変

腰が曲がって歩くのが大変だけど、自分で買物に行き、荷物が多いときは、お店から運んでもらっている。電話やインターネットで注文して運んでもらうこともある。

解決できないことや困ったことがありましたら地域包括支援センターにご相談ください。

自立支援の実践例

一人暮らしのAさんは、自宅で転倒し足を骨折。病院で手術を受けました。手術は成功しリハビリを受けて歩けるようになりましたが、楽しみにしていた旅行や趣味活動ができなくなったほか、自分で買い物や掃除をすることが大変な状況になり、地域包括支援センターにそのことを相談してみました。

買い物については、スーパーが提供する宅配サービスを利用し、介護保険サービスとして、訪問介護（ホームヘルプサービス）により、掃除の支援を受けつつ、通所介護（デイサービス）を利用して運動も行いました。

その結果、足腰に力がつき、自分で掃除や買い物が出来るようになったほか、旅行や趣味活動も楽しめるようになり、介護保険サービスを利用しなくてもよくなりました。

自分自身で出来ることが増えていくことは、ご自身はもちろんのこと、ご家族にとっても必ず喜びになります。
適切なサービスを利用することにより健康寿命を延伸していきましょう。

知ってほしいポイント！！

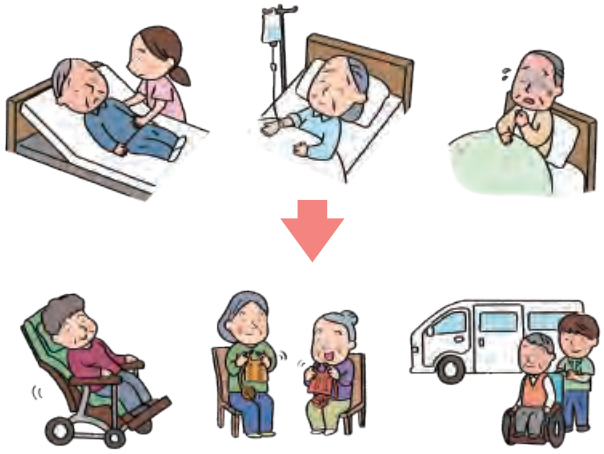
- ●介護保険制度は、利用者自身も心身を健全に保つようセルフケアを充実することによって少しでも健康になり、その人なりの自立した生活を目指していくものです。
- ●介護保険サービスはその方の状態に応じて、必要な時に必要な分だけ利用するものです。
- ●介護保険サービスを利用することで、できなくなったことを支援してもらうことができますが、自立した生活を低下させないためにも「自分でできることを自分で行う」ことを大切にしていきましょう。
- ●介護保険ではできないこともありますので居宅介護支援事業所や地域包括支援センターに相談し、上手に活用しましょう。

重症化防止とは

重症化防止とは、病気になった方、身体の動きが衰え始めた方に対し、関係機関が連携して、適切なリハビリや治療の方針を共有することで、「寝たきり」などの重症化を防ぐことです。

維持例

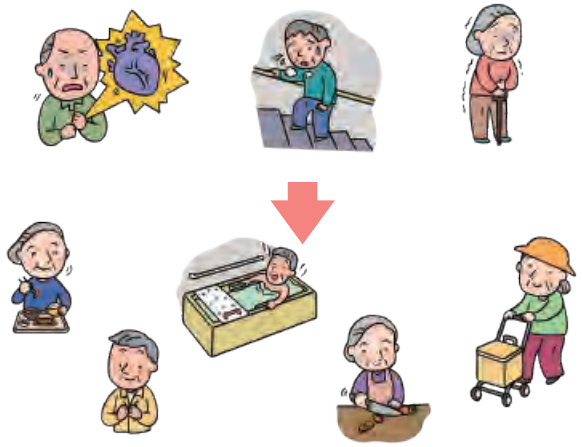
がんや難病などの疾患で思うように動くことができなかった方が、看護師、リハビリ、ヘルパー、福祉用具等を活用することで・・・



家族と過ごす時間が増えたり、本人の趣味の再開につなげることができます

改善例

心疾患や呼吸器疾患、脳血管疾患の後遺症により障がいが残存した方が、通所介護・リハビリ、福祉機器などのサービスを利用することで・・・

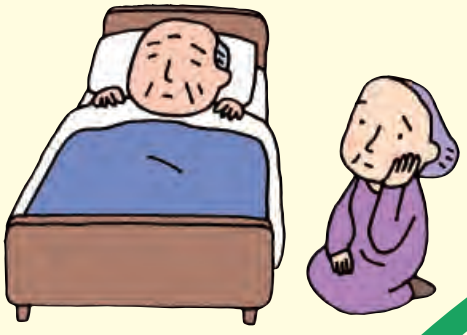


身辺動作が自立したり、一人で外出ができるようになる場合があります

病気や障がいを抱える方が、以前のように生活したいと希望しているときに「無理しないで周りに何でも頼ってください」と本人の役割や活動を制限してしまうと、運動機能も認知機能もあっという間に衰え、必要な介護のレベルも、金銭的な負担も急速に増大していくことになってしまいます。
本人が望む生活をあきらめるのではなく、家族等の協力を得ながら適切な支援やサービスを利用することで、その人らしい自立した生活を支援します。重症化予防というのはそのような取組になります。

サービスを利用するため

日常生活に介護や支援が必要になったら



区役所や介護支援専門員などへ相談を

介護保険制度やサービスの利用などに関する相談は、お住まいの地域の区役所保健福祉課や地域包括支援センター、介護予防センター、身近な介護支援専門員などが受け付けます。

サービス利用について介護支援専門員がお手伝いします。

介護（予防）サービス計画（ケアプラン）を作ります

要介護1～5に認定された方は、介護支援専門員が利用者に合わせた介護サービス計画を作成します。要支援1・2に認定された方は、お住まいの地域の地域包括支援センターの職員等が介護予防サービス計画を作成します。

※総合事業（サービス・活動事業）の利用については、15・16・18ページをご確認ください。

介護（予防）サービスを利用します

介護（予防）サービス計画に基づいて、在宅や施設などでのサービスが受けられます。その後、定期的に更新申請の手続きが必要となります。ただし、介護（予防）サービスを使わない方は更新申請を行う必要はありません。

には、手続きが必要です。

お住まいの区の区役所に申請を

介護サービスを利用するためには、まず要介護認定の申請が必要です。申請は、本人や家族などのほか、介護支援専門員も代行できます。申請はお住まいの区の区役所保健福祉課で受け付けます。

※第1号被保険者(65歳以上の方)で、医療保険が国民健康保険または後期高齢者医療保険以外の方は、申請書に、医療保険の内容をご記入ください。
※第2号被保険者(40～64歳の方)の場合は、医療保険の加入状況を確認するため、スマートフォン画面等で「マイナポータルの保険証情報」をご提示ください。そのほか、「従来保険証(令和7年12月1日まで)」・「資格確認書」・「資格情報のお知らせ」でのご提示でも構いません。(写しでも可)

介護支援専門員(ケアマネジャー)は…

- 制度やサービス利用に関する相談
- 要介護認定申請の代行
- 介護サービス計画の作成 など

サービス利用についての支援を行います。

介護支援専門員のいる居宅介護支援事業所の一覧表は、区役所保健福祉課で配布しています。

家庭や施設を訪問して調査します

札幌市の調査員が家庭や施設にうかがい、ご本人にお会いして、食事や入浴、日常生活動作などに関する74項目について調査を行います。また、主治医に意見書の作成を依頼します。長期間受診がない場合などは、正確な記載ができませんのでご注意ください。

介護認定審査会で審査します

訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家5人で構成する「介護認定審査会」が介護の必要性の有無や、その程度などについて審査します。審査は、全国一律の基準に従って行います。

認定結果が届きます

原則として、申請から30日以内に、認定結果を要支援1･2、要介護1～5の7段階に分けて通知します。
なお、非該当(自立)と認定された方は介護保険のサービス(総合事業(サービス･活動事業)は除く)は受けられませんが、介護予防や自立した生活を支援する観点から札幌市が行う地域支援事業やそのほかの保健･福祉サービスを利用できる場合がありますので、お住まいの区の区役所保健福祉課にご相談ください。

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」といいます。）は、高齢者が介護予防活動への参加により元気を維持し、地域の支え合いや民間事業者による生活支援を組み合わせて利用することにより、できる限り住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう支えていく事業です。心身の状態に応じて、専門職による訪問や通所のサービスを受けることができます。

札幌市では、総合事業の実施を通じて、介護予防と生活支援を充実し、高齢者がその持てる力を発揮して、『笑顔』で『いきいき』と暮らしていけるまちづくりをめざしています。

総合事業の種類

要支援に認定された方や生活機能の低下がみられ、本事業に該当する方（事業対象者）を対象とした**「サービス・活動事業」**と、65歳以上で介護予防活動への参加を希望する方を対象とした**「一般介護予防事業」**を行っています。

●サービス・活動事業

訪問型サービス、通所型サービスがあります。詳しくは18ページをご覧ください。

●一般介護予防事業

介護予防センターなどで実施しています。⇒介護予防センターについては10ページをご覧ください。

めざそう！いきいきスマイルシニア

身近な地域で学びましょう ～介護予防教室～

地域のみなさんと一緒に楽しく、介護予防について学んで、取り組むきっかけづくりのための教室です。介護予防って何をすればいいの？と思うあなたにおすすめです！

地域の自主的な集まりを応援します！

地域のみなさんが主体となって行う集まり（グループなど）に専門職が伺い、効果的な介護予防の方法や、継続するためのヒントを伝授します。一人よりみんなで楽しく介護予防に取り組みたいグループのみなさんを応援します！

総合事業の利用の流れ

地域包括支援センターや区役所などで相談。
要介護の方を対象とした介護サービスを利用する流れは、13・14ページをご確認ください。

訪問型サービス／通所型サービスの利用を希望

❶はじめて利用する方
❷要支援認定の更新時期を迎えた40～64歳の方（第2号被保険者）
❸要支援認定の更新時期を迎えた下記の方
▶介護予防サービス（福祉用具貸与など）の利用を希望される方
▶要支援1相当のサービス量で不足する方
▶要支援認定の更新を希望される方

要支援認定の更新時期を迎えた65歳以上の方で**訪問型サービス／通所型サービス**のみの利用を希望される方

介護予防教室などに参加を希望

区役所
非該当 ← 要支援認定
※
要支援1・2
ケアプランの作成

地域包括支援センター
基本チェックリスト → 非該当
事業対象者
ケアプランの作成

介護予防サービス

サービス・活動事業
（訪問型サービス／通所型サービス）

一般介護予防事業

※要介護（要支援）認定の結果、非該当となった方で基本チェックリストに該当し、地域包括支援センターによるアセスメントの結果、支援が必要と確認された場合は、総合事業（サービス・活動事業）の利用が可能です。

高齢者の「なりたい自分」を支えます！

ケアプランを作ります。

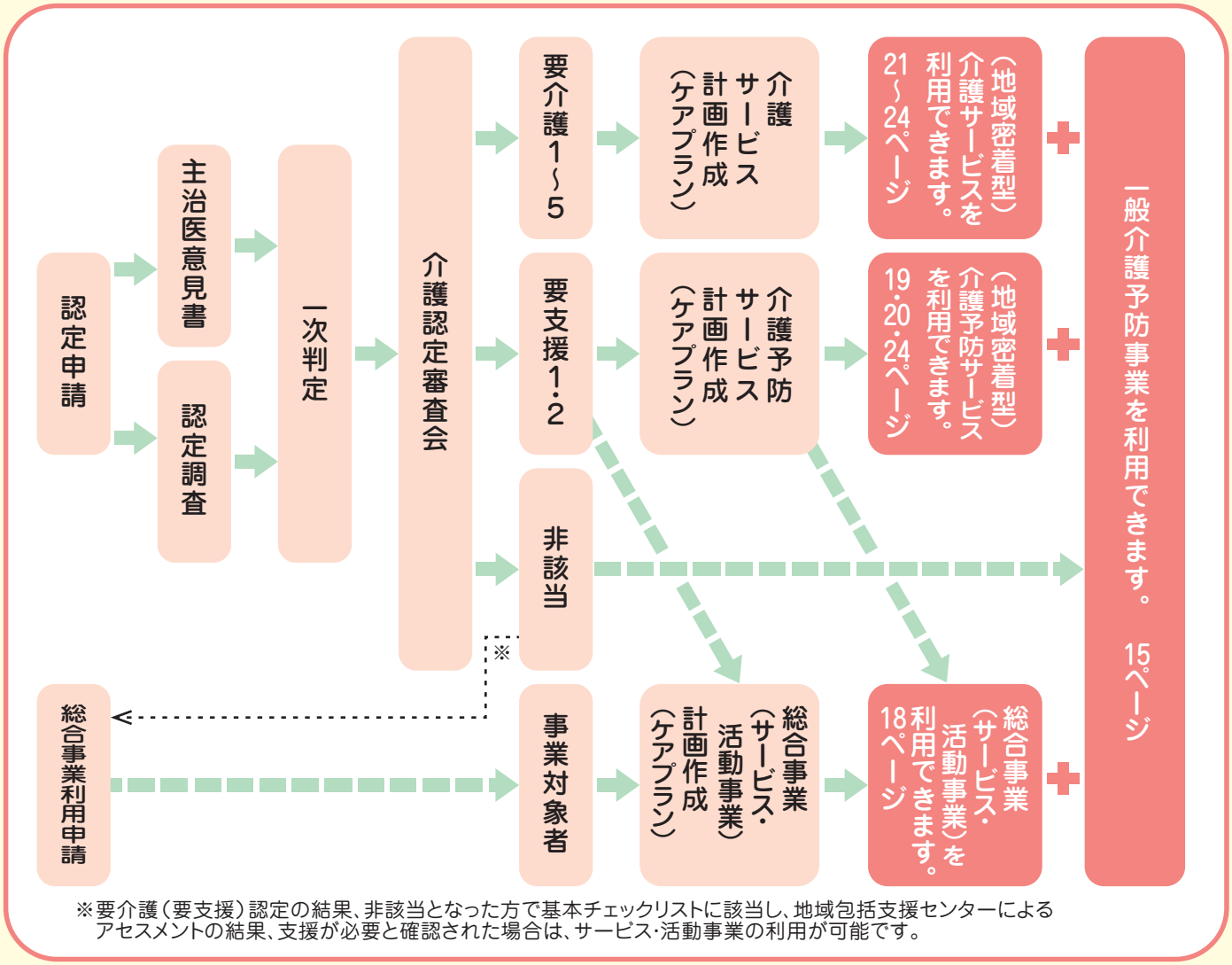
ケアプランとは？

要介護・要支援に認定された高齢者、または事業対象者と確認された高齢者の希望に沿ったサービスを利用できるように、本人や家族の心身の状況や生活の環境などに配慮し、利用するサービスの種類や内容を定めた「サービスの利用計画」のことです。

要介護に認定された高齢者は、居宅介護支援事業所に依頼し、心身の状況や本人の希望などに基づき居宅サービスなどを適切に利用できるよう介護サービス計画（ケアプラン）を作成してもらいます。居宅介護支援事業所は、札幌市長の指定を受け、介護支援専門員（ケアマネジャー）を配置し、サービス提供機関と連絡・調整を行います。

要支援に認定された高齢者、または事業対象者と確認された高齢者は、地域包括支援センター等に依頼し、要支援状態の悪化防止や改善に重点を置いた介護予防サービス計画または総合事業（サービス・活動事業）計画（ケアプラン）を作成してもらいます。地域包括支援センターは、札幌市が設置し、社会福祉法人などに運営を委託した公正・中立な機関です。

●ケアプランの作成費用は、全額保険給付で自己負担はありません。
●ケアプランはご自身で作成することもできますが、総合事業（サービス・活動事業）をご利用の方は、ご自身でケアプランの作成を行うことはできません。
●居宅介護支援事業所の一覧表は、区役所保健福祉課で配布しているほか、札幌市公式ホームページでもご覧いただけます。
●地域包括支援センターの一覧表は、43・44ページをご覧ください。



※要介護（要支援）認定の結果、非該当となった方で基本チェックリストに該当し、地域包括支援センターによるアセスメントの結果、支援が必要と確認された場合は、サービス・活動事業の利用が可能です。