

介護予防の地域の拠点

介護予防センター

介護予防センターの方に
お話を聞きました



介護
予防センター
まこまない
なかに
高田さん

ちば
千葉さん

介護予防教室を開催したり、介護予防の相談に応じたりしています。市内に53カ所あり、お住まいの住所ごとに担当するセンターがあります。

皆さんの取り組みを支援します

心身の機能を維持・改善するための講話や体操などを行う教室の開催のほか、地域の方が自主的に集まる健康づくりの活動を支援しています。

介護予防は一人一人が主役

自宅に閉じこもりがちになっている高齢の方に、関する相談も受けています。介護予防に取り組み始めるきっかけとなるように、そして続けていけるようお手伝いしますので、気軽にお問い合わせください。

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターの方に
お話を聞きました



南区第3地域
包括支援センター長
ふかざわ
深澤さん

主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師などの専門職が高齢の方の相談に応じています。市内に27カ所あり、お住まいの住所ごとに担当するセンターがあります。

一人一人の状況に合わせて提案します

高齢の方が生活の中で大変だと感じる事やこれからの不安など、さまざまな相談を受けています。暮らしの中でできる工夫や民間で提供されているサービス、介護保険の認定手続きや介護保険サービスの利用方法などをお伝えしています。中には、心身や生活の状況を改善できて、再び自立した生活ができるようになった方もいます。自分以外のことでも、高齢の方の日常生活で気になる事があったらご相談ください。

お住まいの住所を担当する各センターの確認の方法は7ページへ

住み慣れたさっぽろで 安心して暮らしたい

日常生活の中で支援や介護が必要な方は、年齢が高くなるほど増えていきます。介護予防に取り組みたいとき、支援や介護が必要と感じたとき、どうしたらよいのでしょうか。今回の特集では、そういった困り事の相談先や介護保険制度について紹介します。

詳細 介護保険課 ☎211-2547

困っている高齢の方はいませんか？

市内には、介護予防の取り組みを支援している拠点や、高齢になることで生じる悩み事などの相談窓口があります。自分や身近な人に次のような不安がある方は、相談をしてみませんか。

当てはまり
ませんか？

体力が落ちてきたと感じる

介護予防に取り組みたい など



1人暮らしで今後が心配

何かあったときに受けられる支援を知りたい など



退院後も自宅で暮らしたい

体調が良くなるまで支援を受けて生活したい など



家族の介護が大変

周りに頼らず介護をしてきたが、つらくなってきた など



物忘れが増えてきた

よく物をなくす、予定を忘れてしまう など



介護保険サービスを利用するまでの流れ

1 認定の申請



日常生活に支援や介護が必要と感じたら、お住まいの区の区役所保健福祉課へ申請をしてください。区役所から意見書の作成を依頼するため、主治医をお聞きしています。

2 調査員との面談



立ち上がる際に何かにつかまるか、日常生活に支障を来す物忘れがあるかなど、心身の状況を調査するために本人と面談を行います。面談には、本人以外も同席できます。

3 認定結果の通知



区役所からの依頼で作成してもらった主治医の意見書と調査した内容を基に、専門家による審査が行われます。原則として、申請から30日以内に認定結果が被保険者証と併せて届きます。

4 ケアプランの作成



結果が届いたらケアマネジャーへ連絡します。相談をしながら、それぞれの状況に合った適切なサービスの利用計画（ケアプラン）を作ってもらいます。作成費用は無料です。

5 介護保険サービスの利用



ケアプランに基づき、介護保険サービスを利用します。ケアマネジャーが定期的に本人の心身の状況に変化がないかなどを確認し、サービスの見直しなどを行います。

介護保険制度について、 皆さんの質問にお答えします！



介護保険課
たみや
田宮 職員

Q1 介護保険制度って何？

A1 介護を社会全体で支え、
いつまでも皆さんが安心して
暮らすための仕組みです。

介護保険制度は、40歳以上の方に納めていただく介護保険料と、税金によって運営されています。

Q2 介護保険サービスを利用できるのは？

A2 日常生活を送る上で
支援や介護が必要と
認定された方です。

原則65歳以上の方が利用対象ですが、40～64歳の方でも、加齢が原因とされる16種類の病気に当てはまり、支援や介護が必要と認定されたときは利用できます。

Q3 「認定」とは？

A3 その人の心身の状況に応じた
区分の判定を受けることです。

「要支援1・2」「要介護1～5」といった区分があります。区分によって、利用できる介護保険サービスの種類や回数、費用などが変わります。

Q4 費用はどれくらい負担する？

A4 介護保険サービスの利用にかかる費用のうち
1～3割分です。

負担する割合は所得額によって決まります。なお、介護保険サービスの利用中にかかる費用でも、自身で希望して使う日用品などの代金は、全額が自己負担となります。

Q5 サービスを使うには？

A5 認定の申請が必要です。

地域包括支援センターや居宅介護支援事業所にいるケアマネジャーへ相談すると、区役所への認定申請の代行や、必要なサービスの検討、サービスを提供する事業所への連絡などをしてもらえます。

孤立感の解消や心身機能を維持 通所介護（デイサービス）

通所介護の施設に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や体を動かす訓練などを、日帰りで受けられます。利用者の自宅から施設までの送迎も可能です。



家族（介護者）の身体的・精神的負担の軽減 短期入所生活介護 （ショートステイ）

特別養護老人ホームなどに短期間入所し、食事や入浴などの日常生活上の支援や体を動かす訓練などを受けられます。



介護保険についてまとめた
パンフレットを配布しています



配布場所
区役所(1階)、市役所3階介護保険課、ホームページ



現在抱えている不安や悩みを相談することが、これからも住み慣れた地域で自立した生活を続けていくための第一歩になります。自分や家族だけでは解決できないことがあったとき、まずは相談してみるのはいかがでしょうか。

困ったときはご相談を

他にも、さまざまな種類の介護保険サービスがあります。一人一人の状況に合わせたサービスの紹介などを行いますので、困り事があるときはご相談ください。

【介護予防センター、地域包括支援センター】

お住まいの住所を担当するセンターをホームページで確認するか、市コールセンター(1階)、区役所(1階)の保健福祉課へ電話で確認の上、ご相談ください。

ホームページ



【居宅介護支援事業所】

ホームページで、各区の「指定事業所および施設一覧」を確認の上、ご相談ください。閲覧が難しい場合は区役所(1階)の保健福祉課へご連絡を。

ホームページ



【認知症コールセンター】

認知症についての相談をお受けしています。

☎206-7837（月～金曜10～15時。祝・休日、12/29～1/3を除く）

介護保険サービスの一部を紹介

※利用できる介護保険サービスの内容は、心身の状況や同居人の有無、住環境などで異なります

家事などをヘルパーが支援 訪問介護

訪問介護員（ホームヘルパー）が利用者の自宅を訪問。自宅で自立した生活を送れるように、自分や家族でできない、食事・排せつ・入浴などの介護や、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活の支援をします。

サービスを週に1度利用している
わたなべ
渡邊さんにお話を聞きました



民生委員を通じて介護保険サービスについて知り、地域包括支援センターに相談しました。足腰が悪いため、買い物や風呂掃除などをヘルパーの方にお願いしています。また、数年前から認知症の予防のためにペン画を始め、昨年作品展を開きましたね。人とのつながりを大切にして、支援を受けながら自立に向けてさまざまなことに取り組み、心身の健康を維持していきたいです。

自宅での転倒の危険を減らす 住宅改修

利用者の状況に合わせた改修を行い、安心して自宅で過ごすことができる環境を整えます。原則、利用者1人当たり20万円までの工事費用が、介護保険サービスの利用対象(1～3割は自己負担)です。

※改修前に必ずケアマネジャーにご相談ください



日常生活を福祉用具でサポート

福祉用具貸与・購入

車いすや工事が不要な手すり、床擦れを防止する用具などの福祉用具を貸与します。また、一部の福祉用具は購入することができます。10万円までの購入費用が介護保険サービスの利用対象(1～3割は自己負担)です。

※購入費用の補助は購入先が限られます。事前にケアマネジャーへご相談ください

