“介護”をみんなで支えよう！
～介護予防と介護保険のしくみ～

超高齢社会を迎え、“介護”の必要性は年々高まっています。
今月は、ぬくもりに満ちた長寿社会をめざす本市の介護予防や介護サービスなどの取り組みをご紹介します。
【介護保険課 216-1277】

いつまでも元気で自分らしい生活を続けるために ～介護予防のススメ～

できることから一歩ずつ「介護予防」の取り組みを

将来、介護が必要な状態にならないために、また、介護が必要になっても可能な限り地域で自立した生活が送れるように、日ごろから予防に取り組む「介護予防」が大切です。

市では、介護認定を受けていない65歳以上の人に「元気づくり高齢者調査票」をお送りしています。

この調査の結果、運動や生活改善などが必要とされる人（元気づくり高齢者）には、無料で受けられる介護予防プログラムを案内しています。図1・図2

図1 介護予防プログラムの利用方法

◇**対　象**　65歳以上で要支援・要介護認定者を除く人

送付された**元気づくり高齢者調査票**を返送 → 結果をハガキで通知 → 介護予防プログラムに参加することが望ましいと判断された人 → **地域包括支援センター**の職員が訪問し、本人や家族と一緒に介護予防ケアプランを立てる → 介護予防プログラムを利用する

◇介護予防プログラムの利用は無料

運動器の機能向上プログラム

介護予防プログラムに取り組んでいます

有川 榮美子さん（明和二丁目）

○地域包括支援センターからの呼びかけで介護予防プログラムに参加して1カ月半になります。
○足腰に不安がありましたが、このプログラムに参加して、運動の効果を少しずつ感じられるようになってきました。
○これまでも自己流で少しは運動をしていましたが、このプログラムで効果的な運動法を教えてもらい、自宅でも続けていきたいと思っています。
○足腰が強くなると、生活にも自信が出てきます。皆さんもぜひ参加してみませんか。

介護が必要になったら ～介護保険のしくみと利用方法～

介護保険制度とは？

少子高齢化の進行や核家族化などから、家族だけで介護することが難しくなってきています。

介護保険は、介護が必要な人や家族の負担を社会全体で支え、介護が必要となっても、住み慣れた地域で、できるかぎり自立した生活を送るためにつくられた制度です。

本市に住む40歳以上の人は原則として本市が運営する介護保険の被保険者（加入者）となって保険料を負担し、介護の認定を受け、費用の一部を支払い介護サービスを利用できます。図4

表1 居宅サービス等の支給限度額

要介護状態区分	1カ月の支給限度額
要支援1	4万9700円
要支援2	10万4000円
要介護1	16万5800円
要介護2	19万4800円
要介護3	26万7500円
要介護4	30万6000円
要介護5	35万8300円

※左表は、次のサービスを利用するときのサービス利用料の合計の上限です
通所介護、通所リハビリテーション、訪問介護、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、訪問看護、福祉用具貸与、短期入所生活/療養介護、小規模多機能型居宅介護、夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護　※介護予防サービスを含む

介護サービスはどうしたら受けられるの？

介護保険でサービスを利用するには、まず「要支援」、「要介護」の認定を受けることが必要ですので、介護保険課か各支所で申請してください。

認定申請をすると、原則14日以内に訪問調査が行われ、その結果と主治医の意見書をもとに介護認定審査会で「自立」、「要支援」、「要介護」の介護を必要とする度合いが認定されます。

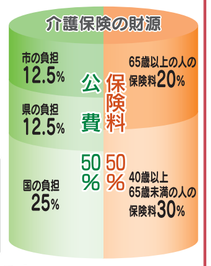
「要支援」「要介護」の認定を受けると、どんなサービスをどれくらい利用するかという計画（ケアプラン）を作成し、それに基づいたサービスを利用します。図5（在宅サービスの利用には要介護状態区分に応じて、1カ月に介護保険を利用できる支給限度額が定められます。表1）

一人で悩まずに周りの人に相談しましょう

介護は精神的にも、肉体的にも多くの負担がかかります。一人で悩んだり、考え込んだりせずに、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所などに相談しましょう。介護保険に関することは、介護保険課の介護保険相談員に気軽にご相談ください。

図4 介護保険制度の概要

◇**加入者**（被保険者）　40歳以上の人
◇**保険料の納付方法**
①65歳以上の人　保険料は年金から天引きか納付書で市へ納付
②40～64歳の人　医療保険に加算して納付



◇**サービスを利用できる人**
①65歳以上で「要支援」「要介護」と認定された人
②40～64歳で老化が原因とされる病気（特定疾病）で「要支援」「要介護」と認定された人
◇**利用料**　原則、費用の1割を負担
※サービスの種類により食費や居住費などの負担が必要なときがあります。

図5 認定申請からサービスを利用するまでの手続きと流れ

①　認定申請

◇介護（介護予防）サービスを利用する必要がある人は介護保険課か各支所で申請
◇申請に行くことができないときなどは、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、介護保険施設が代行申請可
◇**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　※40～64歳の人は健康保険被保険者証

②　認定調査

■**訪問調査**
認定調査員が自宅や病院などを訪問して本人と面接し、心身の状況など74項目について、本人や家族などから聞き取り調査を行います
■**主治医の意見書**
本人の主治医に、心身の状況についての意見書を作成してもらいます　※意見書作成の依頼は、市から主治医に行います

③　審査・判定

コンピュータ判定の結果と訪問調査で記入された特記事項、主治医の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家で構成される「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分等の判定や認定期間の決定が行われます。

コンピュータ判定 ＋ 特記事項 ＋ 主治医の意見書 → 介護認定審査会 → ■**認定**
介護を必要とする度合い（要介護状態区分等）を認定
・非該当（自立）
・要支援1
・要支援2
・要介護1
・要介護2
・要介護3
・要介護4
・要介護5

④　認定結果の通知

原則として、申請から30日以内に、市から認定結果が通知されます

⑤　在宅か施設かを選択
「要支援」・「要介護」と認定された人

⑥　ケアプラン・介護予防ケアプランの作成

■**ケアプランの作成依頼**
要介護1～5の人は、指定居宅介護支援事業者を決めて、ケアプラン（居宅サービス計画）の作成を依頼

■**介護予防ケアプランの作成依頼**
要支援1・2の人は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターに介護予防ケアプラン（介護予防サービス計画）の作成を依頼

※ケアプラン・介護予防ケアプランの作成は全額が保険給付となり、自己負担はありません

⑥　施設サービス計画の作成

入所される施設で、施設サービス計画を作成します

在宅サービス

■**在宅サービス**（必要なサービスを組み合わせて利用）

利用形態	サービスの種類
通所して利用	通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）
訪問を受けて利用	訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、訪問看護、居宅療養管理指導
居宅での暮らしを支える	住宅改修費支給、福祉用具貸与、特定福祉用具販売
短期間入所する	短期入所生活/療養介護（ショートステイ）
在宅に近い暮らしをする	特定施設入居者生活介護

■**地域密着型サービス**（身近な生活圏域ごとのサービス拠点で支援）
◇**サービスの種類**　夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）など

施設入所

介護保険で利用できる施設サービスは3種類。治療が中心か、介護が中心か、どの程度医療上のケアが必要かなどによって入所できる施設を選択します　※「要介護1～5」の人が利用可

施設の種類	概　要
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人を対象に、食事、入浴、排せつなど日常生活の介助、機能訓練、健康管理などを行う
介護老人保健施設（老人保健施設）	病状が安定し、自宅へ戻れるようリハビリに重点を置いたケアが必要な人を対象に、医学管理下での介護、機能訓練、日常生活の介助などを行う
介護療養型医療施設（療養病床など）	急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とする人に、医療、療養上の管理、看護などを行う

⑦　サービスを利用する

⑧　更新

認定には有効期間があります。引き続きサービスを利用したいときには、有効期間満了前に認定の**更新**（介護の必要の程度に変化がないとき）か**変更**（介護の必要の程度に変化があったとき）の申請が必要です
※更新時期には、はがきでお知らせします

非該当（自立）の人

介護保険の対象にはなりませんが、生活機能が低下していて、将来、介護が必要となる可能性が高い人は、地域包括支援センターで介護予防ケアプランを作成し、介護予防プログラムを利用できます

地域包括支援センターとは？

高齢者やその家族の相談を受けたり、心身の状態に合わせた支援を提供するなど高齢者の自立支援、介護予防を行うための施設で、市内15カ所に設置しています。

■**どんなことが相談できるの？**

地域包括支援センターは、保健・医療・介護・福祉などの総合的な相談窓口です。図3　そのほか、介護予防の推進や高齢者の権利擁護、虐待の防止・早期発見など、高齢者が住み慣れた地域で自立して生活できるような援助、支援を包括的に行うため、地域の民生委員やケアマネジャーなどの関係機関と連絡調整を行って、質の高いサービスを提供します。

お気軽にご相談ください「地域包括支援センター」

図2 介護予防プログラムの内容

運動器の機能向上プログラム
理学療法士などの指導による
・筋力トレーニング
・バランストレーニングなど

足が丈夫になり、立ってズボンがはけるようになりました。
体重が減少して湿布も鍼灸も必要なくなりました。

栄養改善プログラム
管理栄養士などの指導による
・体力アップのための食事指導
・食べ方、調理方法、食材の購入方法など

食べ物や料理の方法、食べ方などへの理解が深まり、食べることが楽しくなりました。
食について工夫するようになりました。

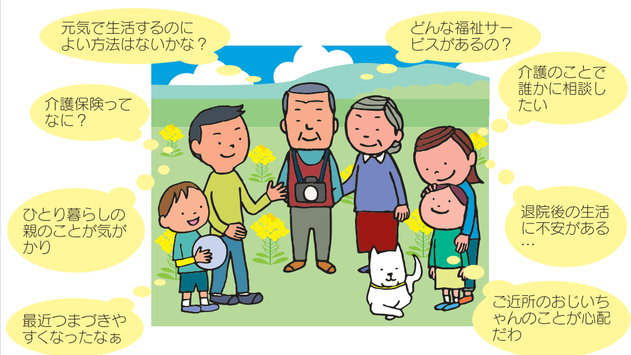
口腔機能向上プログラム
歯科衛生士などの指導による
・食べたり飲み込んだりする機能の維持、機能向上トレーニング
・歯磨きや入れ歯の手入れ法など

むせることもなくなり、飲み込みやすくなってきました。
言葉がはっきり喋れるようになってきました。

閉じこもり予防・支援
認知症及びうつ病予防・支援
・訪問による個別支援
・心の健康相談

閉じこもりがちでしたが、理容室などへ外出できるようになり、いろいろな意欲がでてきました。

図3 こんなときはお近くの地域包括支援センターへお電話ください



内山 めぐみさん（市地域包括支援センター城西 事業所長）

○地域包括支援センターでは、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師が協同して、健康づくりや介護など、さまざまな相談に応じています。
○自分や家族が介護が必要な状態になったとき「何をしたらよいのか」、「どういった制度を利用できるのか」など戸惑う人が多いと思いますが、不安に思ったら、まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。
○また、地域包括支援センターでは、介護予防の取り組みも進めています。
○いつまでも、元気で自分らしい生活を続けるためには、運動や食生活などに気をつけ、将来、介護が必要な状態にならないようにすることが大切です。皆さんもできることから、介護予防に取り組みましょう。

センター	住　所	電話番号
中　央	城南町32-11	219-4061
上　町	大竜町3-17	219-4815
鴨池北	鴨池二丁目25-1-11（保健所内）	812-8825
鴨池南	新栄町1-11	813-0880
城　西	薬師一丁目16-9	813-0130
武・田上	田上三丁目13-2	284-0620
谷山北	自由ケ丘一丁目1-8	284-5320
谷　山	谷山中央三丁目383-18	263-6260
伊　敷	伊敷台二丁目17-15	218-8760
吉　野	吉野町3046	295-7301
桜　島	桜島藤野町1456-1（桜島地区保健センター内）	245-2525
吉　田	本城町1696（吉田支所内）	293-7655
郡　山	郡山町141（郡山地区保健センター内）	245-6601
松　元	上谷口町2883（松元支所内）	278-7131
喜　入	喜入町7000（喜入支所内）	343-5131

◇**相談時間**　月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の8時30分～19時
※桜島・吉田・郡山・松元・喜入は17時15分まで
◇相談は無料

何でも気軽に相談を　認知症介護の相談

月	日	曜	場　所
2	14	火	川上福祉館
	15	水	武岡福祉館
	16	木	甲南・平川福祉館
	17	金	明和福祉館、高齢者福祉センター桜島
	20	月	花野・東谷山福祉館
	21	火	田上台福祉館、吉田福祉センター
	22	水	紫原福祉館、高齢者福祉センター郡山
	23	木	甲東・皇徳寺福祉館
	24	金	柳町福祉館、松元支所
	27	月	吉野・星ヶ峯福祉館
	28	火	宇宿福祉館、喜入老人憩いの家
	29	水	吉野東・福平福祉館
3	1	木	鴨池・桜ケ丘福祉館
	2	金	玉里団地福祉館
	5	月	伊敷台・谷山福祉館
	6	火	西陵福祉館
	7	水	八幡福祉館

◇**相談時間**　10時～15時
◇**問い合わせ**　**認知症の人と家族の会 鹿児島県支部** 257-3887・**介護保険課**216-1277