

# 安心ガイドブック



高齢者の皆様が安心して暮らせる小山市を目指した  
地域包括ケアハンドブックです

小山市  
(2023年度版)

地域包括ケアの  
実現に向けて

1

元気を活用  
生きがいづくり

3

いつまでも元気で  
暮らすために

4

介護が  
必要になったら

8

介護保険以外の  
福祉サービス

55

在宅医療に  
ついて

62

認知症かなと  
思ったら

63

高齢者の権利擁護  
について

75

高齢者の相談窓口  
について

78



小山市では、「地域包括ケア」の実現を目指し、高齢者の皆様一人ひとりが、その状況に合わせて、様々な支援を切れ目なく受けられる地域づくりに努めています。

「いくつになっても笑顔で住み慣れたこのまちで暮らしたい」これは市民の皆様の共通の願いです。

このガイドブックには、元気な高齢者の介護予防・生きがいづくりの取組から、介護が必要になった時のサービスについてまで、幅広い情報を掲載させていただいています。

住み慣れたこの小山市で自分らしく豊かな人生を送れるよう、本冊子をご活用いただくと幸いです。



# 目 次

## 1. 地域包括ケアの実現に向けて

- ◆地域包括ケアシステムってなかに . . . . . 1
- ◆みんなで支え合える地域づくりのために . . . . . 2
  - ①生活支援体制整備事業と生活支援コーディネーター
  - ②地域の支え合いの活動を支援する制度『小山市見守り・支え合い推進補助金』

## 2. 元気を活用、生きがいづくり

- ◆仲間との集いの場を見つけたい . . . . . 3
  - ①小山市老人クラブ連合会（思桜会）
  - ②ふれあい健康センター
- ◆技能やキャリアを活かしたい . . . . . 3
  - ①シルバー人材センター事業

## 3. いつまでも元気で暮らすために

- ◆介護予防の取組 . . . . . 4
  - ①シニア元気あっぷ塾
  - ②いきいき百歳体操
  - ③介護予防トレーニング
  - ④いきいきふれあい事業
- ◆介護予防活動を支援する制度 . . . . . 7
  - ①地域介護予防等支援補助金
  - ②介護ボランティア支援事業

## 4. 介護が必要になったら

- ◆介護保険制度の仕組み . . . . . 8
  - ①介護保険制度とは
  - ②介護保険に加入する人は
  - ③介護保険料の納め方
- ◆介護サービス利用の流れ . . . . . 11
  - ①サービスを利用するために（その1）
  - ②サービスを利用するために（その2）
  - ③ケアマネジャーを選ぶには
- ◆介護サービスの種類 . . . . . 18
  - ①介護保険で利用できる給付サービス・サービス事業【在宅編】
  - ②介護保険で利用できる給付サービス【施設編】
- ◆介護サービスを利用するときの自己負担 . . . . . 48
- ◆利用負担を軽減する制度 . . . . . 50
  - ①介高額介護（予防）サービス費
  - ②高額医療合算介護（予防）サービス費
  - ③介護保険負担限度額認定
  - ④社会福祉法人等による利用者負担の軽減
  - ⑤小山市居宅サービス利用者負担助成事業

## 5. 介護保険以外の福祉サービス

- ◆介護保険を使わずに生活支援を受けられるサービス . . . . . 55
  - ①配食サービス
  - ②軽度生活援助事業
  - ③寝具洗濯乾燥消毒サービス
  - ④医療機関への移送サービス
  - ⑤短期入所事業（ショートステイ）
  - ⑥日常生活用具の給付・貸与
- ◆高齢者一般向け助成制度 . . . . . 58
  - ①緊急通報装置の貸与
  - ②老人性白内障特殊眼鏡等購入費助成金
  - ③はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧施術費助成券
  - ④シルバーカー購入費助成金
- ◆在宅で介護をする方への助成制度 . . . . . 60
  - ①在宅ねたきり老人等介護手当
  - ②在宅ねたきり老人等紙おむつ券

## 6. 在宅医療について

- ◆在宅医療をはじめたいと思ったら . . . . . 62
  - ①在宅医療ってなあに？
  - ②在宅医療を受けるためには

## 7. 認知症かなと思ったら

- ◆認知症に関する相談・認知症の方を支える家族への支援 . . . . . 63
  - ①認知症（医療・介護）相談事業
  - ②認知症初期集中支援チーム
  - ③認知症地域支援推進員をご存知ですか？
  - ④認知症カフェ（オレンジカフェ）
  - ⑤認知症予防教室
  - ⑥もの忘れ相談会
  - ⑦タッチパネルでもの忘れチェック
  - 《自分で出来る認知症気づきチェックリスト》
  - ⑧認知症ケアパスについて
- ◆認知症の方が安心して生活を送れるために . . . . . 72
  - ①徘徊高齢者等 SOS ネットワーク事業
  - ②徘徊高齢者等賠償責任保険加入支援事業
  - ③徘徊高齢者見守りシール交付事業
  - ④徘徊高齢者探索機器利用費助成

## 8. 高齢者の権利擁護について

- ◆高齢者の方が安心して生活を送れるために . . . . . 75
  - ①成年後見制度利用支援事業
  - ②高齢者虐待について

## 9. 高齢者の相談窓口について

- ◆高齢者サポートセンター . . . . . 78

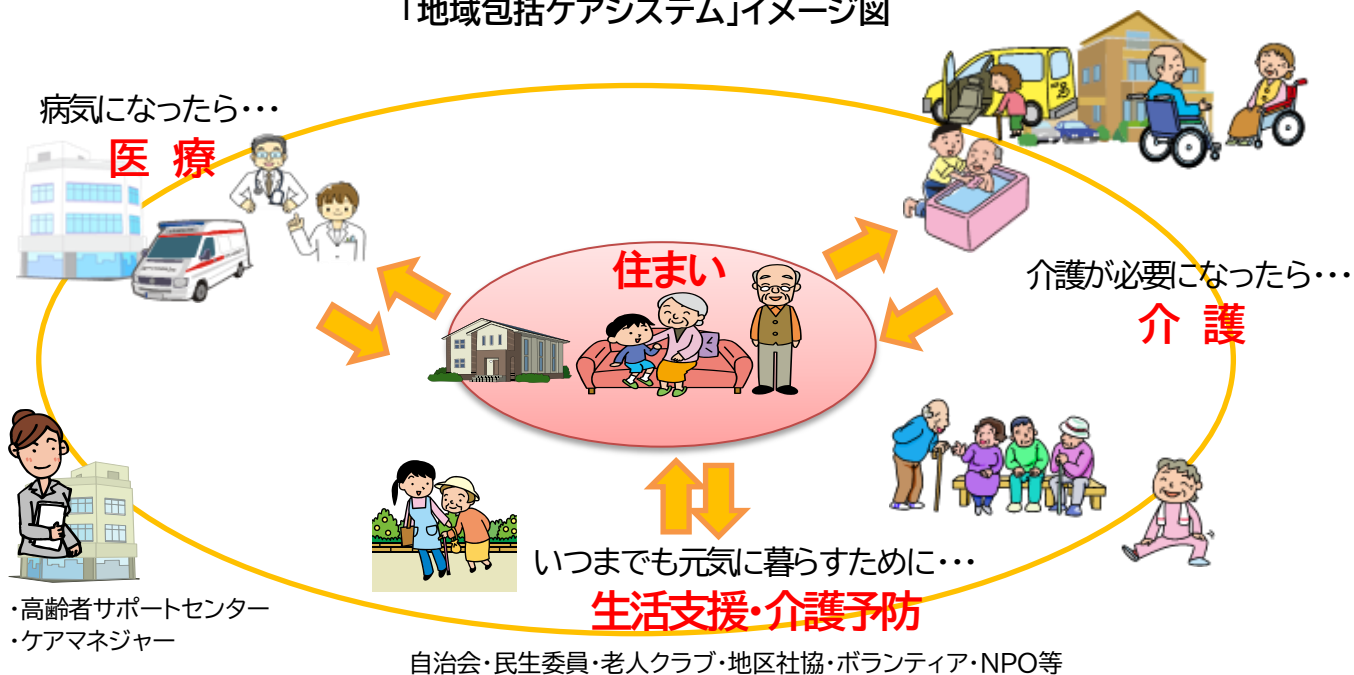
# 1. 地域包括ケアの実現に向けて

## ◆ 地域包括ケアシステムってなあに

「地域包括ケアシステム」とは、全ての高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・介護予防・生活支援・住まいが一体的に提供される体制のことです。

この体制の実現のためには、自助(介護予防への取組や健康寿命を伸ばすなどの自分自身のケア)、互助(家族や親戚、地域での支え合い)、共助(介護保険・医療保険サービスなどの利用)、公助(生活保護支給等の行政サービス)という考えに基づき、地域住民・介護事業者・医療機関・自治会・ボランティア団体などが一体となって地域全体で取り組むことが求められています。

「地域包括ケアシステム」イメージ図



「地域包括ケアシステム植木鉢モデル」の解説

### 「地域包括ケアシステム植木鉢モデル」



「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・福祉」の3枚の葉が、専門職によるサービス提供として表現され、その機能を十分に発揮するための前提として、「介護予防・生活支援」や「すまいとすまい方」が基本になるとともに、これらの要素が相互に関係しながら、包括的に提供されるあり方の重要性を示しています。

例えば、「すまいとすまい方」を地域での生活の基盤をなす「植木鉢」に例えると、それぞれの「住まい」で、生活を構築するための「介護予防・生活支援」は植木鉢に満たされる養分を含んだ「土」と考えることができます。

また、「介護予防・生活支援」という「土」がない(機能しない)ところでは、専門職の提供する「医療」や「介護」「保健・福祉」を植えても、それらは十分な力を発揮することなく、枯れてしまいます。さらに、これらの植木鉢と土、葉は「本人の選択と本人・家族の心構え」の上に成り立っています。

出典:三菱UFJリサーチ&コンサルティング「<地域包括ケア研究会>地域包括ケアシステムと地域マネジメント」(地域包括ケアシステム構築に向けた制度およびサービスのあり方に関する研究事業)、2015年度厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年より

# ◆ みんなで支え合える地域づくりのために 地域支援係 22-9616

## ① 生活支援体制整備事業と生活支援コーディネーター

生活支援体制整備事業は、平成 27(2015)年の介護保険法改正でスタートしました。市町村の日常生活圏域※ごとに「生活支援コーディネーター」と「協議体」を配置して、地域住民の互助による助け合い活動を進めることで、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを行うものです。

※小山市は、「小山」「大谷」「間々田」「生井」「寒川」「豊田」「中」「穂積」「桑」「絹」の 10 圏域としています。

### 《小山市の生活支援コーディネーター》

●小山市全域を担当（第 1 層）小山市社会福祉協議会に配置しています。

●日常生活圏域を担当(第 2 層) 各高齢者サポートセンターに配置しています。

市全域を担当する第 1 層生活支援コーディネーター、各日常生活圏域を担当する第 2 層生活支援コーディネーターは、勉強会の開催や地域で取り組むべきことなどを一緒に考える話し合いの場(協議体)を設けながら、介護保険などの公的なサービスではサポートできないようなちょっとした日常生活の困りごとに対し、支え合いの仕組みを作るお手伝いをします。

※活動に関する相談や他の地域の取組について情報がほしい場合には、お住まいの地域を担当している高齢者サポートセンターに配置されている生活支援コーディネーターにご相談ください。

(担当地域はP79 をご確認ください)

## ② 地域の支え合いの活動を支援する制度「小山市見守り・支え合い推進補助金」

### 【目的】

地域の日常的な見守り・支え合いの体制づくりを推進し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせることを目的とし、地域における見守り・支え合い活動を実施していただける自治会に対して、必要な経費の一部を補助します。

### 【交付対象】

見守り・支え合い活動の中心となる方※を選び、活動に取り組んでいただける自治会。

※人数や役職の有無、年齢等は問いません。自治会の実情に応じて決めていただいて結構です。

### 【対象となる活動】

(1)見守り・支え合い体制の整備

(2)支援を必要とする方に対し、日常的に生活の状況を見守る活動

(3)日常生活を支え合うための活動

例:ゴミ出し、庭の草取り、電球交換、障子の張替え、買い物等々

### 【補助額】

初年度 上限 50,000 円/年度

翌年度以降 上限 30,000 円/年度

### 【用途】

会議資料や活動記録、チラシなどのコピー代、活動に必要な消耗品、電話代、会議のお茶代等。その他、詳細は申請時にご相談ください。

### 【申請期間・方法】

4月～12月に、「小山市見守り・支え合い推進補助金交付申請書」を高齡生きがい課にご提出ください。年度ごとに申請が必要です。

申請に必要な書類や手引きは、市ホームページよりダウンロードできます。