

鯖江市 高齢者福祉・介護保険 ガイドブック



めがねのまち
さばえ

Sabae Japan Eyeglasses

介護予防	P5～
高齢者福祉事業	P8～
教えて介護保険Q & A	P14～

鯖江市 健康福祉部 長寿福祉課

〒916-8666 鯖江市西山町13-1
(直通) TEL 53-2219 高齢福祉グループ
TEL 53-2218 介護保険グループ
TEL 53-2265 地域包括支援グループ

令和6年4月 発行版

こんなとき・・・

ひとり暮らしで掃除
やゴミ出しが大変に
なってきたなあ。



母親のものの忘れが
最近気になるなあ。



最近足腰が弱ってきた…。
体を動かせるところはないかな。



毎日隣の家から怒鳴る声が
聞こえるけど大丈夫かな…。



親の介護が大変。
誰に相談したらいいの。



お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センター

鯖江市社会福祉協議会 地域包括支援センター神明
(アイアイ鯖江・健康福祉センター内)

水落町 2-30-1 TEL 51-2840

担当地区：神明

鯖江西地域包括支援センター
(エレガントセニールガーデン内)

吉江町 31-7-1 TEL 53-2776

担当地区：立待・吉川・豊

鯖江東地域包括支援センター
(鯖江ケアセンターみどり荘内)

中野町 33-20-1 TEL 54-0513

担当地区：中河・片上・北中山・河和田

地域包括支援センターさばえ
(木村病院内)

旭町 4-4-9 TEL 51-0112

担当地区：鯖江・新横江

地域包括支援センターとは

高齢者の総合相談窓口として、地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしていけるよう、「保健師」・「社会福祉士」、「主任ケアマネジャー」の3職種を配置し、医療・保健・福祉・介護などのさまざまな面から、高齢者やその家族を支える市の委託機関です。

総合相談支援

介護保険に限らず、高齢者の生活全般にわたって相談を受け、必要なサービスや機関につなげます。

地域包括支援センター の主な業務

権利擁護

高齢者虐待の予防および対応、困難事例への対応、成年後見制度の活用推進、消費者被害の防止等を行います。

包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者一人ひとりの心身状態、生活環境の変化などにおける様々な問題を解決するため、医療機関を含めた関係機関とのネットワークをつくり、高齢者の皆さんが暮らしやすい地域づくりを目指します。

介護予防ケアマネジメント

体力の低下や日常生活に支援が必要と感じる人に、適切に介護予防の取り組みができるように必要な援助を行います。

いつまでも、元気であるために！

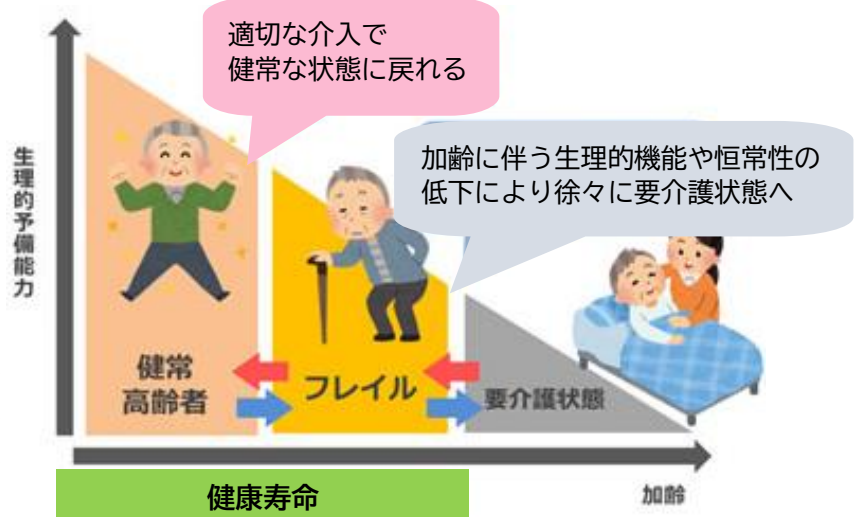
さあ、今から “フレイル予防”

フレイルとは「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間です。

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。

「外出の機会が減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。



75歳以上の方の多くは、健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るとわれています。

フレイルを防ぐ4つのポイント

「外出できない」「友達に会えない」ことをきっかけに、進行することがあるフレイル。予防するには、運動、食事、お口の健康、そして周囲の人との支え合いが欠かせません。

バランスのよい食事を

・しっかりバランスよく食べましょう。



お口を清潔に

- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- ・お口の周りの筋肉を保ちましょう。

ちょっとした運動で 体を守ろう！

- ・座っている時間を減らしましょう。
- ・筋肉を維持しましょう。
- ・日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう。



支え合いが大切

- ・孤独を防ぎましょう。
- ・買い物や生活支援でも支え合いを。



市では、フレイル予防に関する活動を支援する市民サポーター（フレイル予防サポーター）を養成し、フレイル予防の普及・啓発やフレイルチェックの進行および測定を行っています。サポーター活動が、サポーター自身のフレイル予防につながります。

フレイル予防やサポーターに関する問合せ先：地域包括支援グループ（TEL 53-2265）

見つけよう、健康長寿のサイン！ 「健康チェックリスト」で生活機能をチェックしてみましょう！！

市では、要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に「健康チェックリスト」を実施しています。いつまでもいきいきと生活するためには、生活習慣病を予防するとともに老化のサインに気づき、早めに予防に取り組むことが大切です。健康チェックリストは介護予防の第1歩です。生活するために必要な機能（運動・口腔・栄養・認知など）が低下していないかをチェックし、ぜひ、ご自身の状態を確認してみましょう。

対象者 介護保険および総合事業の認定を受けていない65歳以上の人

郵送で健康チェックリストを送る人（送付時期）

令和6年度末の年齢が71歳・74歳・77歳の人（6月中旬発送）

郵送で通知が届かない人も、いつでも健康チェックリストを実施することができます。各地域包括支援センターにお問い合わせください。

日頃から、下の表でチェックしておきましょう。

生活の活発さ	1	バスや電車で1人で外出していますか（自家用車を含む）	0. はい	1. いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)		
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
も閉じこ	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
心の健康	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ

もの忘れ	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ
	26	ときどき道に迷うことがある	1. はい	0. いいえ
	27	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	1. はい	0. いいえ
	28	物の置き忘れがしばしばあって困る	1. はい	0. いいえ
	29	最近の出来事を思い出せないことがよくある	1. はい	0. いいえ
	30	以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(または、そう言われる)	1. はい	0. いいえ
(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が 18.5 未満の場合に該当となります。				

健康チェックリストの見方について

項目	健康チェックリスト番号	見方
生活の活発さ	1~5	この項目では“生活機能の低下の有無”を見ます。この項目のチェックが多いと、生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険性があります。
運動機能の状態	6~10	この項目では“運動機能の低下の有無”を見ます。筋力の衰えから活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。運動習慣を身につけましょう。
栄養の状態	11~12	この項目では“低栄養の状態かどうか”を見ます。バランスの取れた食事をとりましょう。 BMIとは、身長と体重から求める体格指標のひとつです。 計算式：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) 計算例：体重 50kg、身長 150cm の場合、 $50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$ (基準値) 肥満：BMI = 25.0 以上 標準：BMI = 18.5 以上 25.0 未満 やせ：BMI = 18.5 未満
口腔機能の状態	13~15	この項目では“口腔機能の低下の有無”を見ます。口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など全身の健康状態が悪化します。歯磨きの習慣を付け、義歯の点検をするとともに、かむ・飲み込むという点にも目を向けましょう。
閉じこもりの状態	16~17	この項目では“閉じこもり気味かどうか”を見ます。家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や物忘れ、気分が沈みがちになる等の状態を引き起す可能性があります。なるべく外出する機会をもちましょう。
もの忘れの状態	18~20 26~30	この項目では“もの忘れがあるかどうか”を見ます。もの忘れが気になるようでしたら医師や地域包括支援センターに相談してみましょ。 ※結果によっては、医療機関受診をお勧めする場合があります。
心の健康状態	21~25	この項目では“心の健康状態”を見ます。気分が沈みがちになると、活動量が減って心身が衰える可能性があります。長く状態が続くようなら、医師や地域包括支援センターに相談してみましょ。

健康チェックリストの7つの項目について

それぞれの項目で、1.にチェックのつく数が多いほど要注意となります。

お問い合わせ・ご相談は 地域包括支援グループ (TEL 53-2265) まで

介護支援サポーターポイント事業

介護支援サポーター（さばえ♡ いきいきサポーター）

として活動してみませんか？

介護支援サポーターポイント事業とは

サポーター活動(ボランティア)を通して、地域参加・地域貢献をするとともに、自分自身の健康づくり・いきがづくり・介護予防につなげていただくことを目的に、介護支援サポーター（さばえ♡ いきいきサポーター）の登録申請を受け付けています。

介護支援サポーターに登録すると、市が指定したサポーター活動(ボランティア)を行った場合にポイントを貯めることができ、最終的に交付金と交換することができます

※就労支援を目的とした事業ではありません。

介護支援サポーター（さばえ♡ いきいきサポーター）の登録について

対象者は鯖江市在住の40歳以上の方です。

登録申請は社会福祉協議会（アイアイ鯖江内）で受け付けています。

申請書には活動を希望する施設・活動内容・活動可能な曜日・時間帯・特技などを記入していただきます。

※申請時には身分証明書をご持参ください。

サポーター活動(ボランティア)の内容について

活動内容は主に2つあります。※希望する活動を選んで、無理のない範囲で行ってください。

①介護施設等での活動

（レクリエーション等の指導・参加支援、お茶出し・配膳などの補助、芸能披露などの行事の手伝い、傾聴・話し相手、その他施設職員と共に行う補助的な活動）

②市の介護予防事業等での活動

（健康寿命ふれあいサロン、介護予防いきいき講座、プラスいきいき DAY、認知症カフェ、配食サービス等）

ポイントについて

介護支援サポーターに登録するとサポーター手帳が1枚配布されます。

その手帳にはサポーター活動1時間につきスタンプ1個（100ポイント）を貯めることができます。ただし、スタンプは活動時間が2時間以上の場合でも1日2個（200ポイント）を限度とし、年間で50個を上限とします。

最終的に貯めたスタンプ1個（100ポイント）は100円に換算され、年間で最大5,000円分の交付金と交換することができます。

お気軽にお問い合わせください!!

【申請・問合せ先】鯖江市社会福祉協議会（アイアイ鯖江内）Tel 51-0091

介護予防事業

【介護予防を図り、いきいきと生活するために】

健康寿命ふれあいサロン

内容	サロンとは、町内ごとに5人以上のおおむね65歳以上の高齢者で構成するグループで、住居近くの集会場等に集まり、介護予防に関する基礎知識を学習したり、高齢者の共通の悩みを和らげたり、精神的な安らぎを得る場です。健康寿命を延ばし、在宅の高齢者の福祉の推進を図るために、サロン運営に係る経費の一部を助成します。(原則1町内1サロンとする)
対象者	おおむね65歳以上の人
回数等	各サロン月1回程度
助成額	1サロン当り 年額45,000円 実績に応じて、下記の内容を加算します。 【拡大】年間24回以上実施した場合 1サロン当り 会員20人以上：36,000円、20人未満：24,000円を加算 【共生】子どもとふれあう内容を実施した場合 1回当り 10,000円を加算(上限年2回) 【新規】サロンがない町内に新たにサロンをつくった場合 1サロン当り50,000円
申請等	(受付) 鯖江市社会福祉協議会 TEL 51-0091

いきいき講座

内容	いつまでも自分らしく生活するために、認知機能低下の防止を目的として、自分の体の状態を知ったり、学習や体を動かして、介護予防に主体的に取り組めることを目指します。
対象者	おおむね65歳以上の人
会場	地区公民館等(10地区)
回数等	各会場月2回×9か月間
参加費	無料
申込等	広報さばえ7月号にて参加者募集(申込制)
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265

フレイル予防体操教室

内容	いつまでも自分の足で行きたいところが行けるように、下肢筋力アップを中心とした体操を行い、フレイル予防に主体的に取り組めることを目指します。教室の前後で身体評価も行います。
対象者	おおむね65歳以上の人
会場	市民ホールつつじ、神明苑、河和田公民館
回数等	月2回×3か月を1クールとして各会場年2回実施
参加費	無料
申込等	広報さばえ7月号にて参加者募集(申込制)
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265

介護予防出前講座			
内容	介護予防に関心のある市民の集まり等、おおむね10人以上の団体を対象に、転倒骨折予防、栄養、お口の健康、認知症予防、介護保険制度の利用の仕方などの講座を開催します。		
対象者	介護予防に関心のある各種団体（健康寿命ふれあいサロンは除く）		
回数等	1団体につき、年度内2回	負担金	無料
問合せ先	お住まいの地区担当地域包括支援センター（表紙裏参照）		

プラスいきいき DAY			
内容	お買い物ついでにみんなとおしゃべりしたり、簡単な運動や脳トレといった介護予防をしたり、不安に思っていることを相談したりできます。		
会場	アル・プラザ鯖江 2階 旅行センター前		
日時	毎週水曜日 (6/5、7/31、8/14、10/2、1/1、1/15を除く) 午後1時30分～午後3時（受付：午後1時～）	参加費	無料
申込等	申込不要。 動きやすい服装で、水やお茶など水分補給できるものを持参してください。		
問合せ先	アル・プラザ鯖江 TEL 54-8181		

認知症サポーター養成講座			
内容	町内会、学校、地域の企業・団体、職場、有志の集まりに講師が出向いて、認知症について正しく理解していただくための勉強会を開催します。		
対象者	市内に在住、在勤の方を中心とした2名以上の集まり		
	地域の人たちで	自治会、子供会、婦人会等	
	地域の企業・団体で	金融機関、スーパーマーケット、コンビニ等	
	学校で	小学校・中学校・高等学校生徒、PTA等	
利用者負担等	無料	問合せ先	県民せいきょう鯖江きらめき TEL 52-8050

認知症カフェ（オレンジカフェ）	
内容	認知症の方とそのご家族、認知症について不安のある人や地域の人など、気軽に集える「オレンジカフェ」を開催しています。「オレンジカフェ」では、気軽に集いゆっくり交流することができます。また、専門職の相談日には、認知症のことや医療・介護のこと、日々の生活で心配なことなどお気軽にご相談ください。
対象者	認知症の方とそのご家族、認知症について不安のある人や関心のある人
開催日	開催会場、開催日はお問合せください。
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265 または、お住まいの地区担当地域包括支援センター（表紙裏参照）

もの忘れ検診	
内容	健康チェックリストの結果、もの忘れの項目に該当した方を対象に、市内の指定医療機関において、質問による脳の検査（MMSE 検査）を受けられます。もの忘れが多いが自立して生活できる軽度認知障害（MCI）の段階で発見し、適切に対処すれば、認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。
対象者	65歳以上の市民で健康チェックリストの結果、もの忘れの項目に該当した方
申込等	指定医療機関を選択し、直接医療機関に予約する。
利用者負担等	受診には、認知機能チェック項目の判定結果票（健康チェックリストの結果票）と健康保険証（保険診療）が必要。
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265

脳の健康度テスト（ファイブ・コグ検査）および結果説明会			
内容	脳の機能のうち、認知症となる前に低下しやすい5つの知的機能（「記憶」「注意」「言語」「視空間認知」「思考」）を測る検査で、その結果から自分の脳の機能の状態を知ることができます。検査時間は50分程度。スクリーンを見て音声を聞きながら記入して行います。※認知症かどうかを検査するものではありません。		
対象者	おおむね65歳以上の市民		
回数等	年2回（※日程は広報等で案内）	利用者負担等	無料
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265		

～いくつになってもできることは続けたい～ 家での困りごとをリハビリ職に相談してみませんか？（リハビリ職派遣事業）			
内容	リハビリテーションの職（理学療法士や作業療法士）がケアマネジャーまたは地域包括支援センター職員と一緒に自宅を訪問し、お住まいの環境、福祉用具の選定、生活動作などについてアドバイスをします。 ※希望される訪問日の3週間前までにお申込みください。		
対象者	おおむね65歳以上の市民であって体の不安や困りごとのある方。 介護認定の有無は不問。既にリハビリ職が関わっている人は対象外。		
回数等	1人 1回	利用者負担等	無料
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265		

高齢者福祉事業

【高齢者の権利擁護】

成年後見制度	
内容	認知症などによって判断能力が不十分な人について、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選び、本人を法律的に支援する制度です。不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービスの契約を結んだり、遺産相続の協議を自分で行うことが困難な場合に利用することができます。
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265 または、お住まいの地域の地域包括支援センター

高齢者虐待防止	
内容	高齢者虐待の解決にあたっては、早期発見・早期対応が極めて重要になってきます。高齢者や家族のちょっとした変化やサインに気づき、みんなで声をかけあい、支え合うことが虐待の防止につながります。高齢者虐待は誰の身近にも起こりうる問題です。「何かおかしい」、「もしかしたら虐待かもしれない」と感じたときは、すぐにご連絡ください。早期発見・早期対応が虐待の深刻化を防ぎます。ご連絡をいただいた人のお名前や相談内容の秘密は守ります。また、家庭での高齢者の介護方法などの相談事や悩みを誰にも話せず一人一人で悩んでいる人も悩みを全て自分で抱え込まないでどんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265 または、お住まいの地域の地域包括支援センター

【不安を解消・安心安全のために】

緊急通報体制整備運営事業 ～緊急時の不安解消に～	
内容	ひとり暮らし等の不安を解消するために、緊急通報装置を貸与します。設置後、けがや病気などの緊急時に通報があれば、警備員が駆け付け、必要に応じて救急車を要請します。毎月1回電話での安否確認も行います。
対象者	①おおよね65歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者世帯 ②身体障害者手帳1級または2級に該当する者のみで構成される世帯に属する者
設置機器	①固定電話回線専用機器：月額使用料2,200円 ②LTE回線(携帯電話)専用機器：月額使用料3,740円 ※固定電話をお持ちの場合は①の機器を設置します。
利用者負担等	【世帯員全員が住民税非課税の場合】月額使用料：市が負担 【世帯員の誰かが住民税課税の場合】月額使用料：利用者が負担 ※電話回線契約料や通話料は利用者の負担です。 ※装置の設置費用は基本無料ですが、利用者の希望により①の機器を固定電話の横以外に設置する場合は別途工事費用がかかる場合があります。その場合の設置費用は利用者の負担です。
申請等	①申請書兼同意書②承諾書③契約書④申請時チェック表を提出 ※近隣協力員については親族以外の近隣者に承諾をもらい2名登録することが条件

ひとり暮らし高齢者友愛訪問事業 ～不安な時は、定期的な訪問で安心！～

内容	孤独感の解消と精神的な健康の保持増進を図るため、民生委員が安否確認の訪問をします。(副次的に乳酸菌飲料を配布します。)				
対象者	家族や友人の行き来がない等、安否確認の必要性が認められる 70歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者世帯員				
回数等	毎週訪問	利用者負担等	無料	申請等	民生委員が内申書にて申請
※民生委員を紹介してほしい等の相談は社会福祉課にお問い合わせください TEL 53-2264					

「食」の自立支援事業・・・配食サービス ～週に1度、健康食で安心！～

内容	孤独感の解消と健康の保持増進を図るため、ボランティアがお弁当を配達し、安否確認を行います。				
対象者	「要介護・要支援の認定を受けている」または 「介護予防・日常生活支援総合事業対象になっている」 おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者世帯員				
回数	週1回：金曜日の昼食分	利用者負担等	1食あたり 250円		
申請等	申請書、印鑑 ※申請後に実態把握を行い、必要と認められた場合のみ対象になります。				

【日常生活での困りごとに】

軽作業援助事業 ～日常生活でちょっと困ったとき、下記について応援します！～

内容	高齢者の自立生活を支援するため、鯖江市シルバー人材センターに作業依頼した際にかかる費用の一部を助成します。※事業登録前に依頼した費用は対象外です。				
助成対象作業	①庭、生垣、庭木等の家周りの手入れ ②家屋、電気機器等の軽微な修繕等 ③家周りの除雪 ④台風等自然災害への防備 ⑤家屋内の大掃除 ※自宅以外での作業、農作業(家庭菜園含む)、屋根雪おろし作業は対象外です。				
対象者	おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者世帯員で、家族の支援が受けられず、日常生活の援助が必要な方。【ただし住民税非課税世帯のみ対象】				
助成額	1回あたり 作業費用の7割を助成※消耗品代、ごみ処分費用等は対象外です。 ※年間助成限度額28,000円を超えるまでは何度も利用可能です				
申請等	申請書、印鑑(代筆の場合のみ) ※登録は年度更新のため継続利用される場合はご注意ください。				

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス事業 ～清潔なふとんで気持ち良く！～

内容	在宅の高齢者等に清潔な安らぎを与え、また介護者の労苦を軽減するため、寝具の洗濯・乾燥・消毒を行います。(洗濯の期間中は、無償で布団の貸し出しも可能。)				
対象者	①おおむね65歳以上で、在宅のひとり暮らし高齢者または高齢者世帯員 ②要介護3～5に認定された在宅の要介護者				
回数等	年2回(5月、10月) ただし、利用できるのはどちらか1回のみ				
利用者負担等	・住民税非課税世帯 負担金なし ・住民税課税世帯 敷布団・掛布団 各1枚700円 毛布 1枚300円				
申請等	申請書(対象者②のときは、担当ケアマネジャー経由)、印鑑(代筆の場合のみ)				

【介護を必要とする方のために】

在宅理容・美容出張サービス利用助成事業 ～自宅でスッキリ・さっぱりいかがですか？～	
内容	店舗などに出向いて理髪・整髪を行う事が困難な要介護者が、理美容業者に居宅での出張サービスを依頼したときにかかる費用を一部助成する助成券を交付します。 ※サービス内容については業者と要相談
対象者	65歳以上で要介護3～5に認定された在宅の高齢者
助成額	上限額5,000円分の助成券を1枚交付します。 ※申請は年度内1回のみ ※分割での利用はできません。
申請等	申請書、印鑑（代筆の場合のみ）、介護保険被保険者証

外出支援サービス事業 ～要介護者の外出を支援します！～	
内容	自宅から医療機関や保健福祉サービス施設に通うためにタクシー等を利用した際の乗車賃を一部助成するタクシー乗車券を発行します。
対象者	65歳以上で要介護3～5に認定された在宅の高齢者 ※入院、入所中の方の場合は、退院日、退所日が決まっている方のみ申請可能
助成額	月額1,000円分（年間最大12,000円分） ※社会福祉課で福祉タクシー乗車券（障がい者対象）を交付済の方は対象外
申請等	申請書、印鑑（代筆の場合のみ）、介護保険被保険者証

「障害者控除対象者認定書」の申請	
内容	障害者手帳の交付を受けていなくても、市より「障害者控除対象者認定書」が交付されれば、障害者控除の申告ができます。
対象者	65歳以上で要支援・要介護認定された高齢者
申請等	申請書 ※申請後、税控除を受ける当該年の12月31日時点の状況で判定し、対象と認められた場合のみ認定書を交付します。

介護用品(紙おむつ)支給事業 ～紙おむつの購入費用を助成します！～	
内容	紙おむつを使用している要介護者やその介護者の労苦を軽減するため、紙おむつ購入費用の一部を助成する介護用品(紙おむつ)助成券を交付します。 ※紙おむつはフラット型・パンツ型・パッド型のものを対象とします。
対象者	鯖江市に住所があり、在宅で介護を受けていて、常時紙おむつの利用が必要な方の内、次のいずれかに該当する方 ◆要介護4または5の認定を受けている方 ◆要介護1～3の認定を受けていて、自力での排泄行為が困難なため、介助や見守りを必要としている方のうち、利用者本人が住民税非課税の方 ※入院、入所中の方の場合は、退院日、退所日が決まっている方のみ申請可能
助成額 (月額)	【要介護4または5の方の場合】 ◆世帯員全員が住民税非課税の場合4,800円 ◆世帯員の誰かが住民税課税の場合2,400円 【要介護1～3の方の場合】 ◆世帯員全員が住民税非課税の場合3,200円 ◆本人以外の世帯員の誰かが住民税課税の場合1,600円
申請等	申請書、ケアマネジャーの調査票 ※助成対象と認められた場合は申請月の翌月から助成券が交付されます。

要介護高齢者住宅改造助成事業【福井県住まい環境整備支援事業】

内容	在宅要介護者の生活改善や介護者の負担軽減のために行う改造工事費用の一部を助成します。ただし、介護保険サービスの住宅改修の対象になっている工事は対象外です。(手すりの取り付け、床段差の解消、滑り防止等のための床材の変更、和式から洋式トイレへの取替え等) ※老朽化に伴うリフォーム工事や新築・増築工事、賃貸借物件での工事は対象外
対象工事	①廊下、トイレ、浴室、居室、玄関、ポーチ、玄関から一般道路までの住宅周辺部分等の拡幅 ②車いす使用等による適切な高さまたは身体状況に適した洗面台、手洗い器、流し台、ガス台、調理台への取替え ③レバー式蛇口等への取替え ④階段昇降機の設置 ⑤段差解消機の設置 ⑥移動改善のための扉新設 ⑦洋式トイレの移設および移設に伴い必要となる給排水工事 ⑧転倒時等のけが予防等を目的とした壁材等の変更(床材は対象外) ⑨電気スイッチ等の高さの変更、身体状況に適した電気スイッチ等への取替え ⑩訪問介護員等の出入りのための勝手口の設置 ⑪寝室内への便器の設置および設置に伴い必要となる給排水工事 ⑫水洗式ポータブルトイレの設置に伴い必要となる給排水工事 ⑬福祉用具設置のための壁、床または天井等の補強工事 ⑭福祉用具設置のための設置場所の拡幅および段差の解消等 ※⑬⑭の福祉用具は「手すり、スロープ、移動用リフトのうち、介護保険が適用される福祉用具貸与に該当するもの」のみ対象です。
対象者	①要介護3～5に認定された在宅の方 ②要介護1・2と認定された在宅の方の内 「車いすを利用していること」等の要件を満たす方 ※入院、入所中の方の場合は、退院日、退所日が決まっている方のみ対象です。 ※65歳以上の方で、過去に社会福祉課で「重度障害者住宅改造助成事業」の助成を受けたことがある方は対象外です。
申請	各年度の予算内で申請を受け付けますので、必ず改造工事の着工前にケアマネジャーを通じて市に相談してください。その後、対象工事と認められた場合のみ申請書等を受理します。※今年度の予算がなくなった場合は翌年の予約対象工事としてのみ受け付けます。
助成額	総工事費用の中で助成対象となる経費の内、対象者の介護保険負担割合に応じて7～9割分(支給限度額80万円)※助成は対象者1人あたり1回限りです。

短期入所日数超過分助成事業(あんしんステイ事業)

内容	災害や介護者の長期入院等の理由で給付限度額を超えて短期入所生活介護・短期入所療養介護を利用したとき、超えた日数分に係る入所費用の一部を助成します。
対象者	65歳以上で要支援・要介護に認定された在宅の高齢者 ただし、住民税非課税世帯者に限ります。
回数等	年度内45日分を限度とする
利用者負担等	超過入所費用の3割 (注)食費等の実費分は利用者負担
申請等	申請書、印鑑(代筆の場合のみ)、介護保険被保険者証

在宅介護サービス利用支援金支給事業

内容	経済的な不安から介護サービスの利用を控えている方の利用促進のために、支援金を支給します。
対象者	要介護3～5に認定された在宅の要介護者 ただし、住民税非課税世帯で、市税および介護保険料の滞納がない世帯者に限る。
回数等	年2回支給 ※前期(4～9月)後期(10～3月)の各期間の現況を確認後に対象月分のみ支給
支給額	各月の在宅日数に応じて換算し支給する(年間最大60,000円) ①在宅日数が1か月の内20日以上の場合5,000円 ②在宅日数が1か月の内10日以上20日未満の場合2,500円 ③在宅日数が1か月の内10日未満の場合、その月分は支給無し
申請等	申請書、印鑑(代筆の場合のみ)、介護保険被保険者証、口座確認のための通帳の写し

【家族介護者のために】

認知症の人と家族の会

内容	認知症の本人や介護者が悩みや体験を語り合いながら、交流を深めます(本人と家族は別々で交流)。		
対象者	認知症の症状がある方、家族、福祉関係者等		
開催日	年4回程度		
利用者負担等	無料	申請等	申込み不要。開催時間内であればいつでも参加可能
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265		

家族介護支援事業

内容	介護者が悩みや体験を語り合いながら交流を深め、介護技術の向上と在宅福祉サービスの理解を図ります。
対象者	おおむね65歳以上の寝たきりや認知症の高齢者常時在宅で介護している家族
問合せ先	お住まいの地区担当地域包括支援センター(表紙裏参照)

徘徊高齢者等SOSネットワーク事業 ～徘徊高齢者を早期に発見！！～

内容	徘徊のおそれのある認知症高齢者等を事前に登録し、徘徊が発生した場合、地域の協力機関に連絡をして、早期に発見できるよう支援します。 また、対象者の衣服や靴、杖などの持ち物に貼りつけて、携帯電話等で読み取ることができる「認知症高齢者見守りシール」を配布します。希望される場合は、別途登録が必要です。
対象者	① おおむね65歳以上の市内に居住する認知症高齢者であって徘徊のおそれがあると認められる人 ② その他(若年性認知症の人等)
申請等	申請書(鯖江市徘徊高齢者等SOSネットワークシステム登録票)、印鑑、本人の写真(できるだけ直近のもの)*登録書裏面にご家族の同意が必要です
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265

徘徊高齢者家族支援事業		～徘徊高齢者の行方を発見！～	
内容	認知症高齢者等が徘徊した時、居場所を家族が早期に発見できるよう徘徊探知機（GPS 機器）を購入・契約をした際にかかった初期費用の一部を助成します。		
対象者	市内に住所を有し、かつ居住する、次のいずれかに該当する方を介護する人 ① 65歳以上で、介護保険における要介護または要支援の認定を受けており、既に認知症徘徊が認められる人 ② 40歳以上65歳未満で、介護保険における要介護の認定を受けており、既に認知症徘徊が認められる人		
助成額	初期費用(契約加入料金または購入に要する費用等)に対して7,700円上限 ※月額利用料等は対象外(対象経費が不明な場合は市にご相談ください。)		
申請等	申請書、介護保険被保険者証、機器の説明書、利用契約書、領収書等の写し		

【健康で生きがいのある生活を送るために】

はり、きゅう、マッサージ施術費助成事業		～さらに健康保持アップ！～	
内容	高齢者の健康の保持増進を図るため、市の登録施術機関における医療保険適用外の施術にかかる費用の一部を助成します。		
対象者	65歳以上の高齢者※ただし65歳になった月の翌月から対象になります。		
回数等	年1回交付 ※毎年申請可能	助成額	1,000円分の助成券3枚綴り
申請等	申請書・身分証明書 ※市役所長寿福祉課窓口のほか、各地区公民館でも申請できます。		

入浴施設等利用助成事業		～入浴施設やジムを利用してリフレッシュ～	
内容	市の指定施設における入浴料またはジム利用料1回分を助成します。		
対象者	65歳以上の高齢者※令和6年12月31日までに65歳になる方を含む		
回数等	年1回対象者に一齐郵送にて交付します。※申請は必要ありません。		
利用施設	①鯖江市地域交流センター(市民ホールつつじ)：入浴料およびジム利用料 ②鯖江市農林業体験実習館(ラポーゼかわだ)：入浴料 ③鯖江市多機能型健康福祉施設神明苑(三六温泉神明苑)：入浴料またはジム利用料 ④鯖江市スポーツ交流館：ジム利用料		

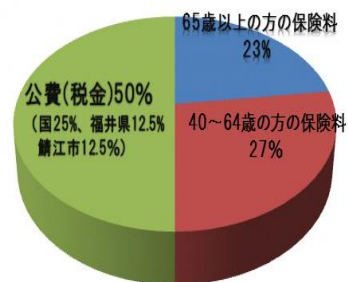
いきがい講座事業			
内容	健康で生きがいのある生活を送るための学習活動支援として各種講座を行います。		
対象者	市内在住者の60歳以上の方		
講座内容	①太極拳(初級・中級) ②旅行英会話(初級・中級) ③ヨガ(A・B) ④歌謡フラダンス ⑤ピラティス ⑥パソコン講座(初級・中級) ⑦ハーモニカ講座 ⑧木彫 ⑨絵画 ⑩水墨画 ⑪スマホアプリ講座 ⑫陶芸 ⑬籐工芸 ⑭デジカメ写真 ⑮レクレーション講座 ⑯ラジオ放送部講座 ※各講座は1回1～2時間で月2～4回開講		
期間	前期：4月～9月、後期10月～3月で年2回開講		
利用者負担等	1講座につき月額600円(6ヶ月分一括前納)※材料費等は別途実費負担		
申込等	申請書	問合せ先	委託先：たんなん夢レディオ TEL 0778-53-2562

教えて！介護保険Q&A

Q： 介護サービスを利用しなくても、介護保険に加入しないといけませんか？

A： 介護保険制度は、いつまでも元気で暮らせるよう、また、介護を必要とする状態となっても自立した生活ができるよう、高齢者の皆さまを社会全体で支えるしくみです。サービス利用の有無にかかわらず、原則 40 歳以上の方は加入しなければなりません。介護保険は鯖江市が保険者となり、40 歳以上の方が納める介護保険料と公費でまかなわれています。（右表参照）

財源の表



Q： 介護保険料の納め方を教えてください。

A： 40 歳から 64 歳の方は、加入している医療保険から医療保険分と介護保険分を合わせて健康保険料として納めてもらっています。詳しくは加入している健康保険者にお尋ねください。65 歳以上の方は原則、受給している年金から天引きされます。（ただし、一定の条件に該当する場合は、納付書により納めていただきます）

Q： 65歳以上の介護保険料は、どのように決まるのですか？

A： 65 歳以上の方の保険料は下記表のとおり所得段階ごとに決定します。皆さま一人ひとりの介護保険料額は、毎年 7 月中旬に御案内します。

【第 9 期保険料（令和 6 年 4 月～令和 9 年 3 月）】

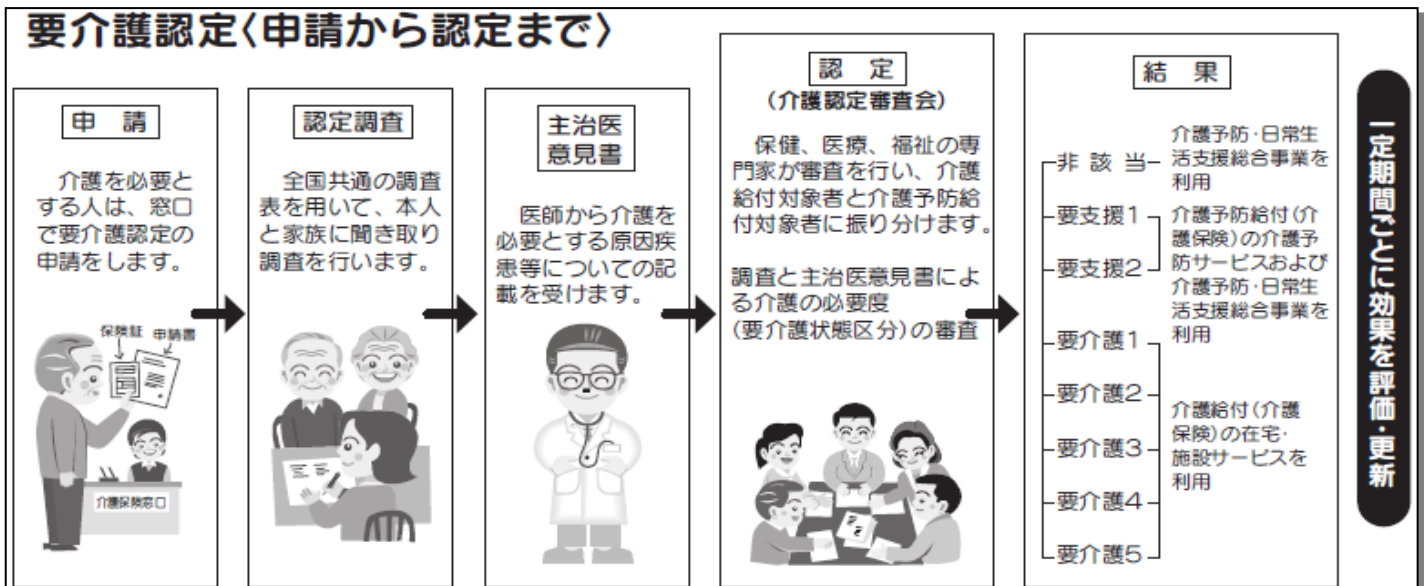
所得段階	対象者	負担割合	保険料年額(円)
第 1 段階	生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で世帯員全員が住民税非課税者の方 世帯員全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円以下の方	基準額×0.2	13,560
第 2 段階	世帯員全員が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 120 万円以下で、第 1 段階に該当しない方	基準額×0.35	23,760
第 3 段階	世帯員全員が住民税非課税で第 2 段階に該当しない方	基準額×0.65	44,160
第 4 段階	世帯員の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税者で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円以下の方	基準額×0.85	57,600
第 5 段階	世帯員の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税者で第 4 段階に該当しない方	基準額	67,800
第 6 段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 125 万円未満の方	基準額×1.2	81,360
第 7 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 125 万円以上 210 万円未満の方	基準額×1.3	88,200
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×1.5	101,760
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 430 万円未満の方	基準額×1.7	115,320
第 10 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 430 万円以上 540 万円未満の方	基準額×1.9	128,880
第 11 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 540 万円以上 760 万円未満の方	基準額×2.1	142,440
第 12 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 760 万円以上 870 万円未満の方	基準額×2.2	149,160
第 13 段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が 870 万円以上の方	基準額×2.3	156,000

Q：介護保険は、だれでも利用できるのですか？

A：介護保険サービスを利用できる人は、65歳以上（第1号被保険者）で介護を必要とする状態になった人と、40歳から64歳までの人（第2号被保険者）で加齢が原因とされる16の特定疾病により介護を必要とする状態になった人です。介護が必要と認められた場合、介護保険のサービスを1割～3割の負担で利用できます。負担割合は、利用する人および同一世帯の第1号被保険者の所得により決定します。

Q：私の母ですが、近ごろ物忘れもひどく、歩くことも困難になってきました。かかりつけ医に相談したところ、介護認定を受けて介護サービスを利用しては、と言われました。どのような手続きをしたら良いですか？

A：まずはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターでお母様の状態や家族の希望を御相談ください。介護保険サービスの利用を希望する場合は、申請を行い、要介護認定を受けることが必要となります。手続きの詳細については、地域包括支援センターにお尋ねください。（表紙裏面を参照）



Q：今は元気に過ごしているけれど、いざという時のためにも、介護保険について知っておかないとね！

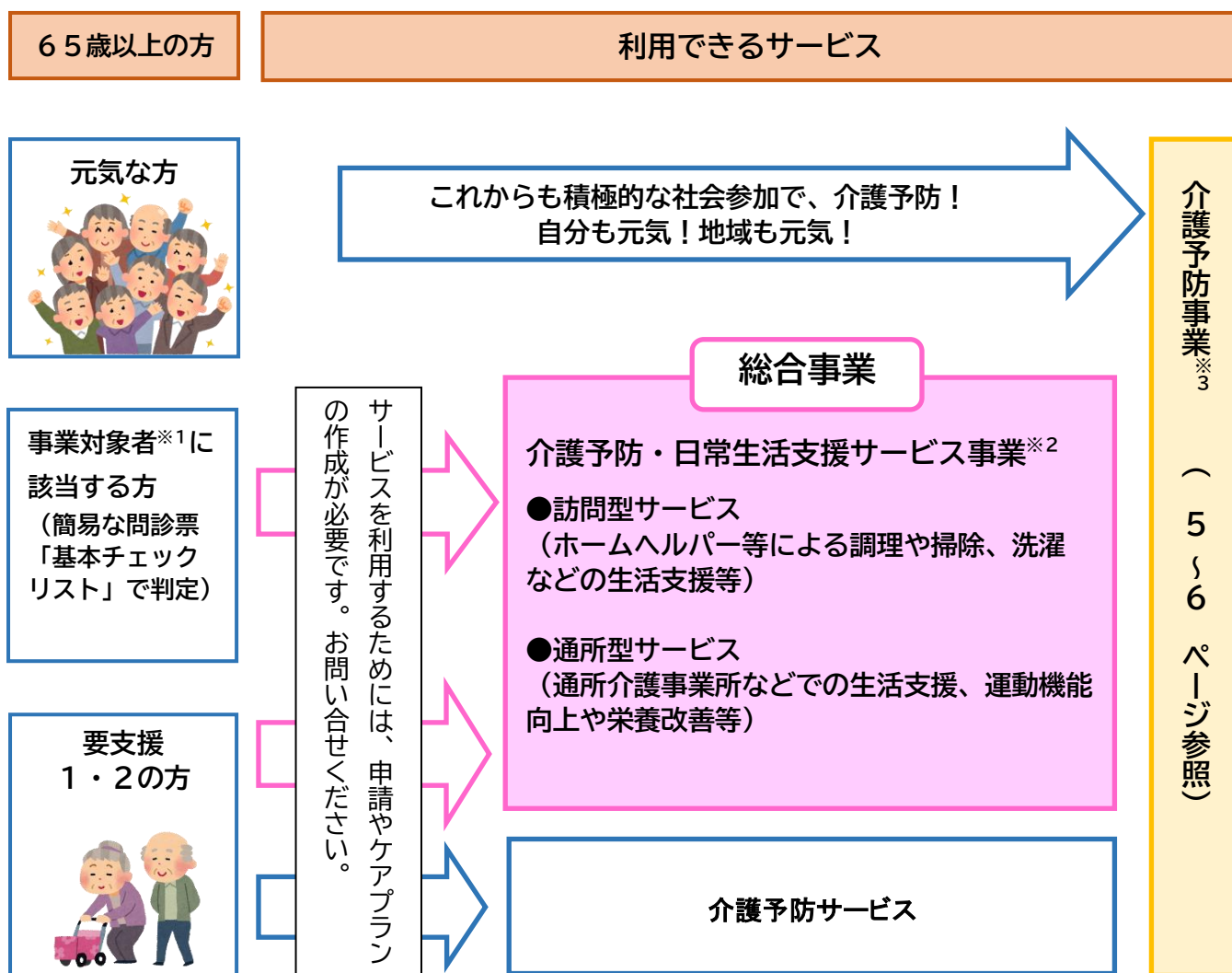
A：関心をお寄せいただきありがとうございます。鯖江市では、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、日常生活圏域ごとに地域包括支援センターを設置しています。地域包括支援センターでは、介護予防を推進しながら支援体制の充実を図っています。高齢者の総合相談窓口として詳しいパンフレットを御用意しておりますので、お気軽に御連絡、御相談ください。

鯖江市介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

介護保険の認定を受けていなくても利用できるサービスがあります！

【総合事業ってなんだろう？】

総合事業は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業です。要支援1・2の認定を受けた方や、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方が利用できる『介護予防・生活支援サービス事業(※2)』と65歳以上のすべての方が利用できる『一般介護予防事業(※3)』があります。



※1 介護保険を申請するほどではないが、サービス利用が必要な人。

【問合先】

鯖江市長寿福祉課 (TEL 53-2265)
地域包括支援センター (表紙裏面参照)

