

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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 5 ～
高齢者福祉事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 8 ～
教えて介護保険 Q & A・・・・・・・・・・・・・・	P 14 ～

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5年4月発行

新型コロナウイルス感染症感染拡大時等、事業が中止・変更となる場合があります。

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。

令和4年4月から地域の相談窓口が、より身近になりました

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！

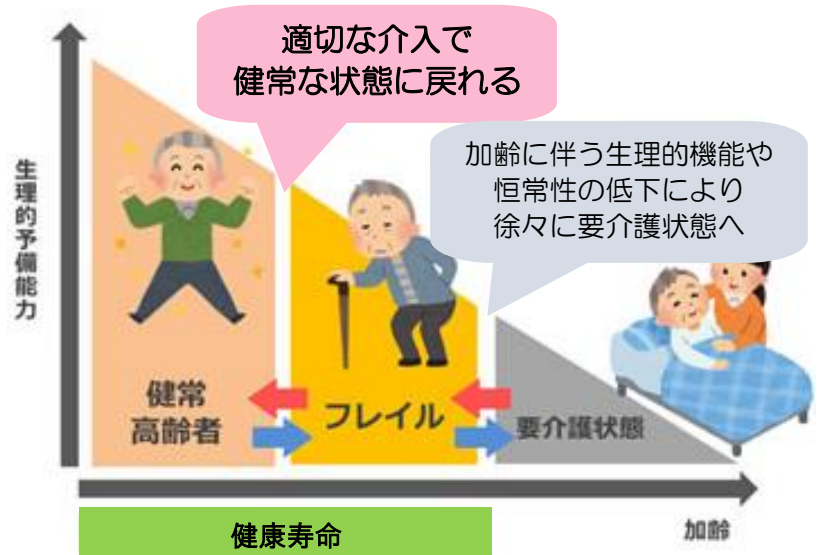
さあ、今から “フレイル予防”

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、健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。

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

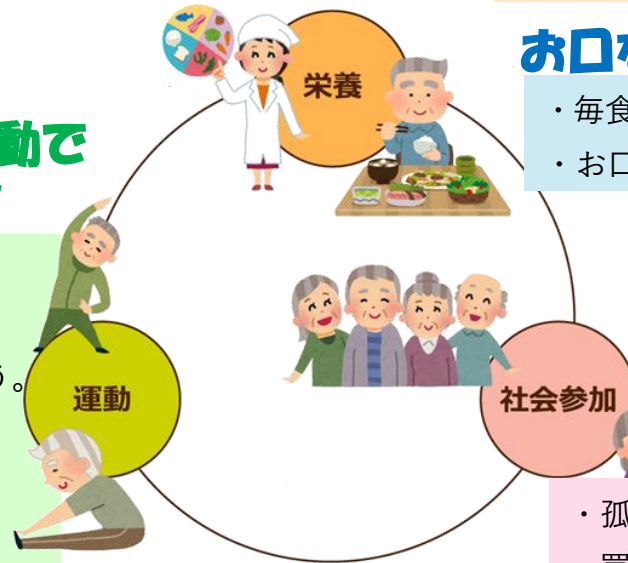
・しっかりバランスよく食べましょう。

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5年度末年齢が、71・74・77歳の人（6月中旬）

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ヵ月間で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 c m 体重 k g (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 り 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 わ 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
	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

もの忘れ	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

健康チェックリストの7つの項目について

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。

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

(さばえ♡いきいきサポーターポイント事業)

あなたも介護支援サポーターとして活動してみませんか

(さばえ♡いきいきサポーター)

Q 介護支援サポーターポイント事業って？

40歳以上の方が介護支援サポーターとして、市が指定した介護施設などでサポーター活動(ボランティア)を行うとポイントが加算され、交付金を受けることができます。

平成29年度から、従来の介護支援サポーターと介護予防サポーター(介護、栄養、レクリエーション、傾聴など)の名称が統一されて「さばえ♡いきいきサポーター」になりました。

まずはサポーター登録を！

Q どこで登録ができるの？

社会福祉協議会(アイアイ鯖江内)で受け付けています。身分証明書を持参してください。その際に、活動を希望する施設・活動内容・活動可能な曜日・時間帯・特技などをお聞きます。

いつでも、どこでも、自分のペースで！

Q サポーター活動の内容は？

市が指定する市内の介護施設で、施設職員の補助的な活動を行います。(1回あたり1~2時間の活動です。具体例は、右の【活動内容】を参照)

ポイントを貯めると

最高で5,000円の交付金！

Q どうやってポイントを貯めるの？

登録の際に配布するサポーター手帳に、活動1時間につきスタンプ1個(100ポイント分)を押印します。ただし、1日2個(200ポイント)が限度です。100ポイントは100円に換算し、年間で最高5,000円分の交付金と交換することができます。

Q この目的は？

40歳以上の方がサポーター活動(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、ご自身の健康づくりやいきがづくり、介護予防につなげます。

Q 誰でも介護支援サポーターになれるの？

市内に住所がある40歳以上の人なら、どなたでも活動できます。ただし、あらかじめ登録が必要です。

【活動内容】

●施設利用者の話し相手

介護施設を利用している人と一緒に話をします。また、食事の配膳やお茶出し、入浴後のドライヤーがけなどを手伝います。

●レクリエーション補助や芸能披露

歌や踊り、音楽演奏などの芸能披露やそのお手伝いをします。また、囲碁や将棋、手品などのレクリエーション活動の補助をします。

●外出の補助や付き添い

介護施設を利用している人が外出する際の移動補助や付き添いをします。

“サポーターの皆様の声”

・参加者の喜ぶ顔が見られる。・ボランティア同士が親しくなれた。・自分自身が楽しい。
・自分の得意なことが生かしてよかった。・いきがいになった。・「また来てね。待ってるよ」と言われるとまた頑張ろうと思う。・一緒に運動することで、自分の健康管理もできた。

お気軽にお問い合わせください

鯖江市社会福祉協議会 (アイアイ鯖江・健康福祉センター内) 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42,000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 【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	疾患や目的別の講座で保健師・看護師に相談できます。介護予防やフレイル予防について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×3か月間 3クール実施
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

歌楽人(からっと)体操教室	
内容	運動指導員のもと通信カラオケ機器の介護予防プログラムにあわせて、健康体操等を行います。
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	各会場12回 3クール実施
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

安心・長寿出前講座			
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1回	負担金	無料
問合せ先	地域包括支援グループ TEL 53-2265		

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（5/3、6/7、8/16、10/4、12/27、1/3、1/17、2/21除く） 午後1時30分～3時30分 （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		
	地域のひとたちで	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	地域包括支援グループ TEL 53-2265

認知症カフェ（オレンジカフェ）	
内容	認知症の方とご家族、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、市内の実施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	実施指定医療機関の中から受診を希望する医療機関を選択し、事前に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（一般診療と同様、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専門職に相談してみませんか？（リハビリ専門職派遣事業）			
内容	リハビリテーションの専門職（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。既にリハビリ専門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に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・安心生活のために】

緊急通報体制整備運営事業		～これで安心生活は、きまり！～	
内容	高齢者の安全をいち早く守るため、けがや病気などの緊急時に通報、駆け付けするための緊急通報装置を貸与、斡旋します。		
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		
回数等	1台（固定電話の設置が条件。ただし回線の種類によっては利用できない場合があります。）		
利用者負担等	①住民税非課税世帯	・緊急通報装置設置料、使用料	市負担
		・電話回線、基本料、通話料	本人負担
	②住民税課税世帯	・緊急通報装置設置料、使用料	本人負担
		・電話回線、基本料、通話料	本人負担
申請等	申請書（協力員の承諾・印が必要）、印鑑 ※協力員が見つけれない場合ご相談を		

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を増進するため、民生委員が安否確認のため訪問・声掛けし、副次的に乳酸菌飲料を配布します。		
対象者	70歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者世帯員 ※家族の行き来がない等、安否確認の必要性が認められる場合に限りです。		
回数等	毎週	利用者負担等	無料
申請等	内申書（民生委員が内申します）		

「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	健康の増進と孤独感の解消を図るため、ボランティアが昼食（弁当）を持って訪問します。 食生活の自立支援を目的に実態把握を行い、サービスの利用調整をして必要な人には配食サービスをします。
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、かつ「介護の認定を受けている方」または「介護予防・日常生活支援総合事業対象の方」
回数等	週1回昼食（金曜日）
利用者負担等	1食あたり 250円
申請等	申請書、印鑑 ※市で実態把握を行い、必要だと認められた場合のみ対象になります。

【日常生活でちょっと困った時に】

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、軽易な日常生活の援助を行います。 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 ⑥ その他軽微な作業 (鯖江市シルバー人材センターの登録会員が作業を行います) ※自宅以外での作業、農作業（家庭菜園含む）、屋根雪おろしは、対象外です。
対象者	住民税非課税世帯で、おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者のみ世帯の世帯員で、家族の支援が受けられず、日常生活の援助が必要な方。
回数等	利用したサービス経費の7割を助成（助成限度額は年額28,000円まで）
利用者負担等	利用したサービス経費の3割
申請等	申請書、印鑑（代筆の場合のみ）

【介護を必要とする人のために】

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	要介護3～5の在宅の高齢者で店舗などに出向いて理髪・整髪を行う事が困難な方が、理美容業者に居宅での出張サービスを依頼したときの費用を助成。
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	5,000円（上限額）の助成券を発行。 年度内1回交付
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	
内容	65歳以上で寝たきりや認知症など、老齢により身体または精神に障害のある人、特に介護保険の認定を受けている人は、障害者手帳の交付を受けていなくても、市により障害者控除対象者と認定されると、税法上の障害者控除の対象となります。認定された人には、「障害者控除対象者認定書」を交付します。
対象者	65歳以上で要介護認定された高齢者（申請に基づき個々の状態を審査し、対象者に該当するか判定します。）
申請等	申請書

介護用品(紙おむつ)支給事業		～紙おむつの費用を助成します！～
内容	在宅で介護を受けていて紙おむつを使用している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、紙おむつ助成券を発行し紙おむつ購入費の一部を助成します。【対象：パッド・フラット・パンツ型紙おむつの購入】	
対象者	鯖江市に住所があり、在宅で介護を受けていて紙おむつの利用が必要な方のうち、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	
回数等	毎月（発行は原則3ヶ月に1回）	
助成額（月額）	◎要介護4または5の場合 ・住民税非課税世帯 4,800円 ・住民税課税世帯 2,400円 ◎要介護1～3の場合 ・住民税非課税世帯 3,200円 ・住民税課税世帯 1,600円（利用者本人が住民税非課税者に限る）	
申請等	申請書、印鑑（代筆の場合のみ） ※要介護認定調査等の内容確認後、必要と認められた場合に対象となります。	

外出支援サービス事業		～介護の必要な人の外出を支援します！～
内容	在宅の高齢者が医療機関や保健福祉サービス施設に通うために利用するタクシー等に対し、乗車賃の一部助成として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	
助成額	月額1,000円分のタクシー乗車券 （注）福祉タクシー（障がい者対象）乗車券を持つ人は除きます。	
申請等	申請書、印鑑（代筆の場合のみ）、介護保険被保険者証	

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、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500円 毛布 1枚200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)

要介護高齢者住宅改造助成事業 ～生活しやすく介護しやすい住居に改造～	
内容	<p>在宅の高齢者等に対して行う住宅改造(市が認めた家屋内と家屋周辺環境の高齢者対応改修工事)費用の一部を助成します。</p> <p>【対象工事】</p> <p>① 廊下、トイレ、浴室、居室、玄関、ポーチおよび玄関から一般道路までの住宅周辺部分等の拡幅</p> <p>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</p> <p>③ レバー式蛇口等への取替え</p> <p>④ 階段昇降機の設置</p> <p>⑤ 段差解消機の設置</p> <p>⑥ 移動改善のための扉新設</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>⑨ 電気スイッチ等の高さの変更および身体状況に適した電気スイッチ等への取替え</p> <p>⑩ 訪問介護員等の出入りのための勝手口の設置</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>⑬ 福祉用具(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)設置のための壁、床または天井等の補強工事</p> <p>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</p> <p>(注) 原則、新築または増築工事、賃貸借物件での工事は対象外です。 (注) 介護保険住宅改修保険給付の対象工事は除きます (例: 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)</p>
対象者	<p>① 要介護3～5に認定された在宅の方</p> <p>② 要介護1～2と認定され、かつ次のいずれかの要件を満たす在宅の方</p> <p>(ア) 車いすを利用する方</p> <p>(イ) 障害等級が1級または2級に相当する上肢不自由者</p> <p>(ウ) 障害高齢者の日常生活自立度がA、BまたはCに該当する方</p> <p>(エ) 認知症高齢者の日常生活自立度がⅢ、ⅣまたはMに該当する方</p> <p>(注) いずれも入院・入所者の場合は、近日中に退院・退所の見込みのある方</p>
申請・回数等	申請書(ただし、改工事着工前に申請が必要)・印鑑(代筆の場合)、一人1回限り
助成額	改造費用の中で助成対象となる経費の9割(一定以上の所得を有する65歳以上の方は8割または7割)(支給限度額80万円)

在宅介護サービス利用支援金支給事業

～利用者負担金の支払いが大変な人も介護保険の利用を！～

内容	在宅で生活している寝たきりや認知症の高齢者等に支援金を給付し、介護サービスが利用できるよう支援します。
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
支給額	1人月額 5,000円（年額60,000円）
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コピー

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1・2、要介護1～5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日を限度
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

【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	申込みは不要 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利用の契約をした場合、加入料金および購入に要する費用について、7,700円を上限として助成します。		
対象者	市内に住み、次のいずれかに該当する方を介護する人 ① おおむね65歳以上の在宅の認知症徘徊高齢者 ② 介護保険における要支援・要介護状態に認定された在宅の認知症徘徊高齢者		
利用者負担等	利用料は本人負担		
申請等	申請書、介護保険被保険者証、利用契約書、領収書の写し		

【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	はり、きゅう、マッサージを通して高齢者の健康の保持増進を図るため、鯖江市の登録施術機関における医療保険適用外の施術に対し、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（3回分）		
助成額	3回分 3,000円 (1回当たり1,000円)	申請等	申請書・身分証明書・印鑑（代筆の場合のみ） (市役所、各地区公民館で発行します)

いきがい講座事業																	
内容	高齢者が健康で生きがいのある生活を送り、長寿を喜びあえる社会を醸成するため、高齢者の学習活動への支援として各種講座を行います。																
対象者	60歳以上の市内在住者																
講座内容 ・ 回数等	<table border="0"> <tr> <td>[ユーカルさばえ]</td> <td>木彫、水墨画、ピラティス、レッツ歌謡フラダンス、ヨガ</td> </tr> <tr> <td>[まなべの館]</td> <td>絵画</td> </tr> <tr> <td>[ふれあいみんなの館・さばえ]</td> <td>籐工芸、楽しいデジカメ写真</td> </tr> <tr> <td>[夢テラス]</td> <td>スマホアプリマスター、レクリエーション講座</td> </tr> <tr> <td>[鯖江公民館]</td> <td>太極拳</td> </tr> <tr> <td>[中河公民館]</td> <td>旅行英会話</td> </tr> <tr> <td>[さばえNPOセンター]</td> <td>楽しいパソコン</td> </tr> </table>			[ユーカルさばえ]	木彫、水墨画、ピラティス、レッツ歌謡フラダンス、ヨガ	[まなべの館]	絵画	[ふれあいみんなの館・さばえ]	籐工芸、楽しいデジカメ写真	[夢テラス]	スマホアプリマスター、レクリエーション講座	[鯖江公民館]	太極拳	[中河公民館]	旅行英会話	[さばえNPOセンター]	楽しいパソコン
[ユーカルさばえ]	木彫、水墨画、ピラティス、レッツ歌謡フラダンス、ヨガ																
[まなべの館]	絵画																
[ふれあいみんなの館・さばえ]	籐工芸、楽しいデジカメ写真																
[夢テラス]	スマホアプリマスター、レクリエーション講座																
[鯖江公民館]	太極拳																
[中河公民館]	旅行英会話																
[さばえNPOセンター]	楽しいパソコン																
利用者負担等	1講座につき月額600円 ※各講座の材料費は実費負担	申込等	前期：3月 後期：9月														

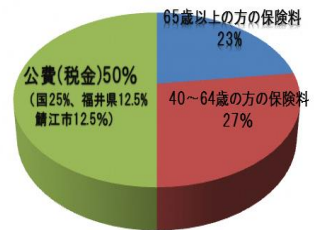
教えて！介護保険Q&A

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ないですか？

A： 介護保険は、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、高齢者の皆さんをみんなで支えるしくみです。サービスの利用の有無にかかわらず、原則、40歳以上の人は加入しなければなりません。

介護保険の運営は、鯖江市が保険者となって、40歳以上の人が納める介護保険料と税金で運営されています。（右の表）

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歳以上になると、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歳以上の人の保険料は、下表のとおり所得段階ごとに決定します。

みなさんの一人ひとりの介護保険料額は、毎年7月中旬にご案内いたします。

第8期保険料（令和3年4月～令和6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×1.8	122,040
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×1.9	128,880
第12段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が760万円以上の方	基準額×2.0	135,600

Q : 介護保険は、だれでも利用できるの？

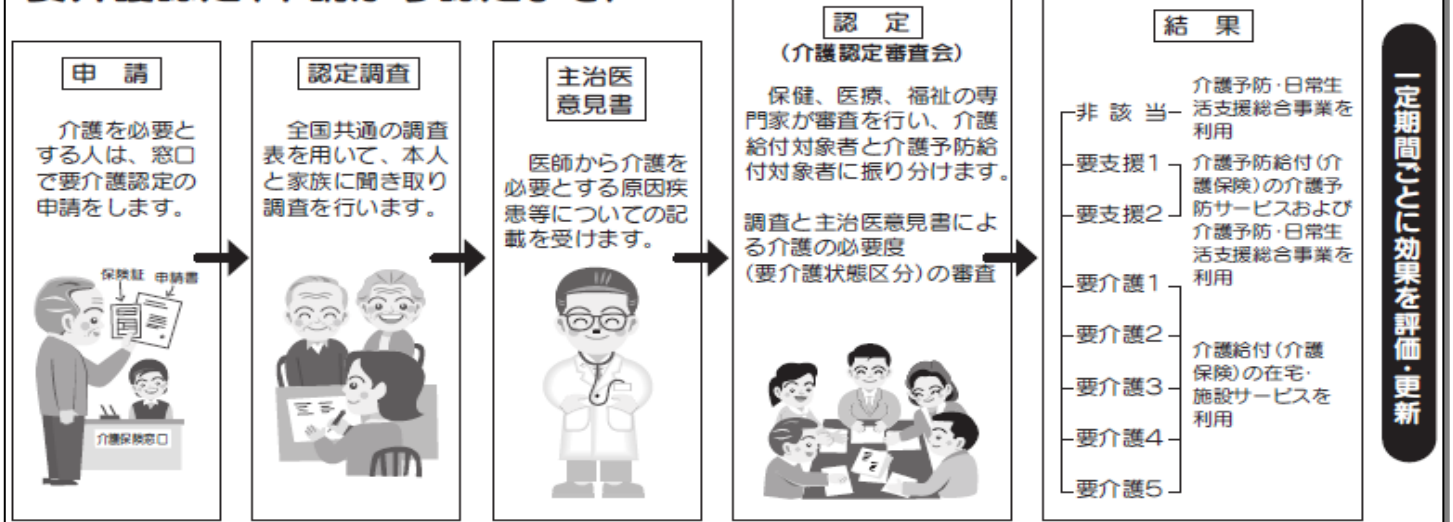
A : 介護保険のサービスを利用できる人は、65歳以上（第1号被保険者）で、介護を必要とする状態になった人と、40歳から64歳までの人（第2号被保険者）で、老化が原因とされる病気（16の特定疾病）のため、介護を必要とする状態になった人です。

介護が必要と認められた場合、介護保険のサービスを1割または2割または3割の負担で利用できます。利用する方および同一世帯の第1号被保険者の所得により、負担割合が決められます。

Q : 私の母のことですが、近頃、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みてはと言われました。どういう手続きをしたらいいですか？

A : まずは、お住まいの地域を担当する各地域包括支援センターで、お母様の状態や家族の希望をご相談ください。今後、介護保険サービスの利用を希望する場合は、申請し、要介護認定を受けることが必要になります。

要介護認定〈申請から認定まで〉



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、もっと介護保険について知っておかないとね！

A : 関心をお持ちいただきありがとうございます。

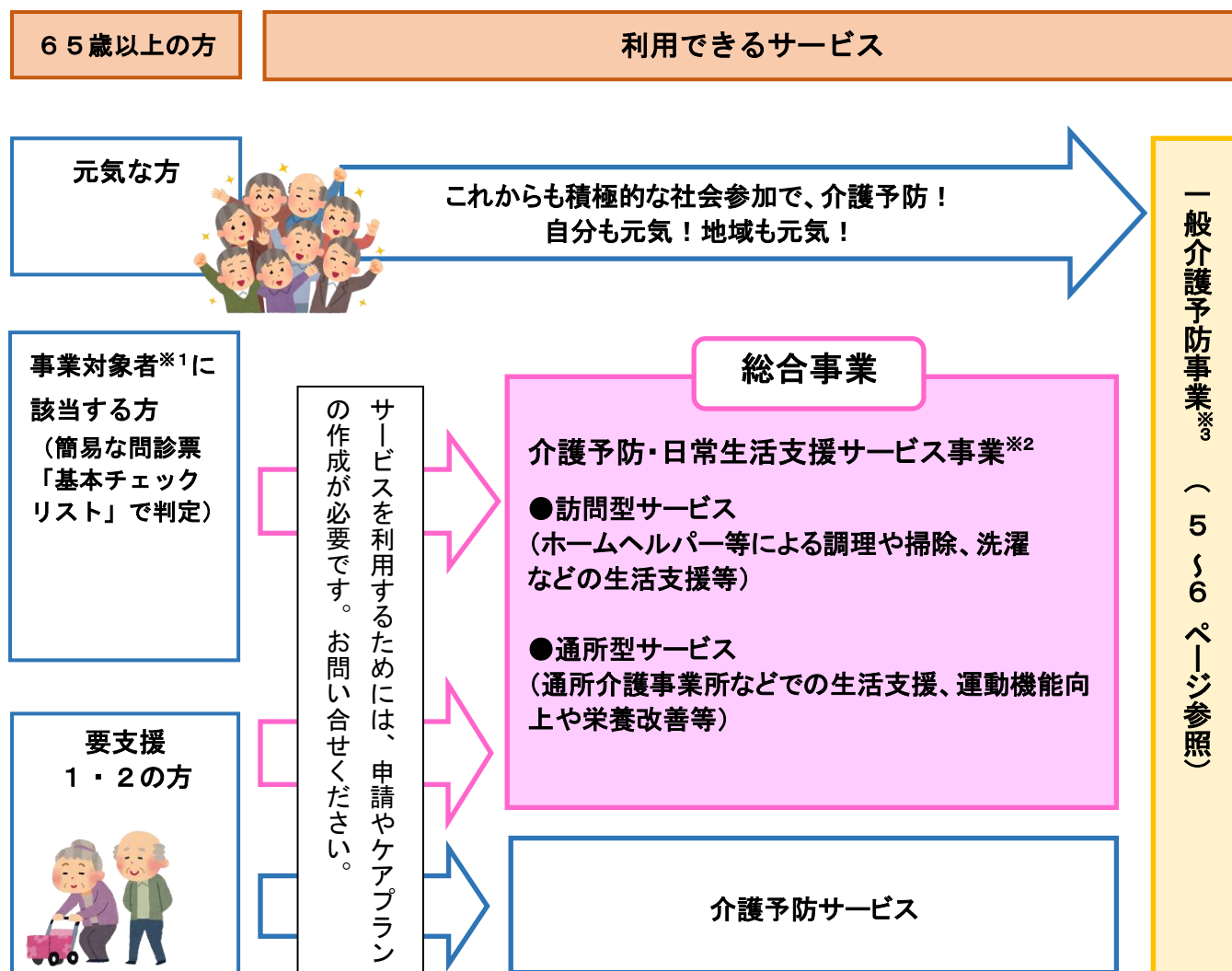
鯖江市では、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、日常生活圏域ごとに地域包括支援センターを設置し、介護予防を推進しながら、支援体制の充実を図っています。高齢者の総合相談窓口として、さらに詳しいパンフレットをご用意しておりますので、お気軽にご相談ください。

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。

【問合せ先】

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

