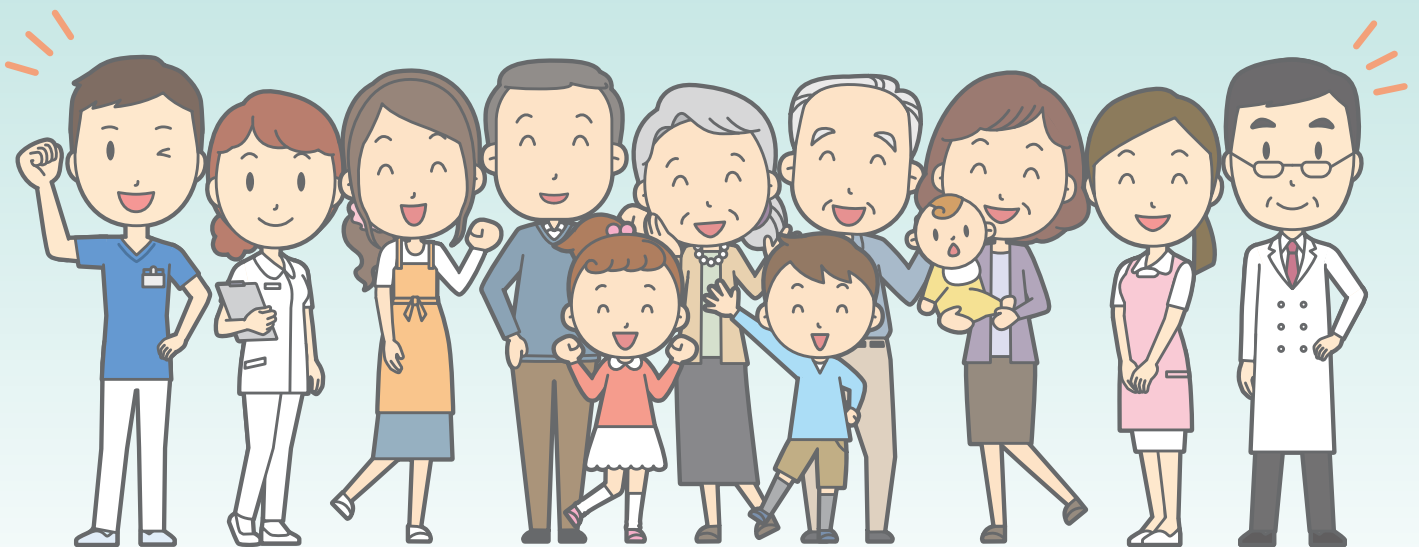


いきいきシニア

ガイドブック

(令和3年4月～令和6年3月)



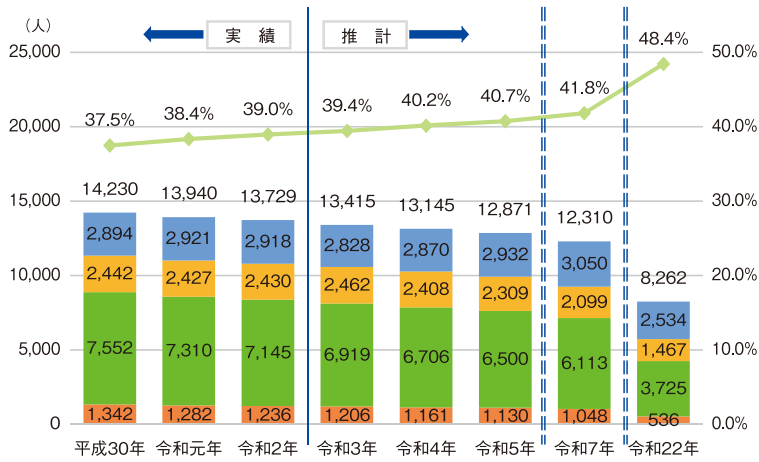
元気で長生き! 松島のスローガン

- ま** 毎日、いっぺえ体動かして
(毎日、こまめに体を動かして)
- つ** つきあい増やして、みんなでいぎなり楽しんで
(付き合い《人との交流》を増やして、みんなで最高に楽しんで)
- し** 生涯現役だっちゃ!
(生涯現役でいよう!)
- ま** 松島ですっとがんばっぺ!
(松島でいつまでも元気に暮らしましょう!)



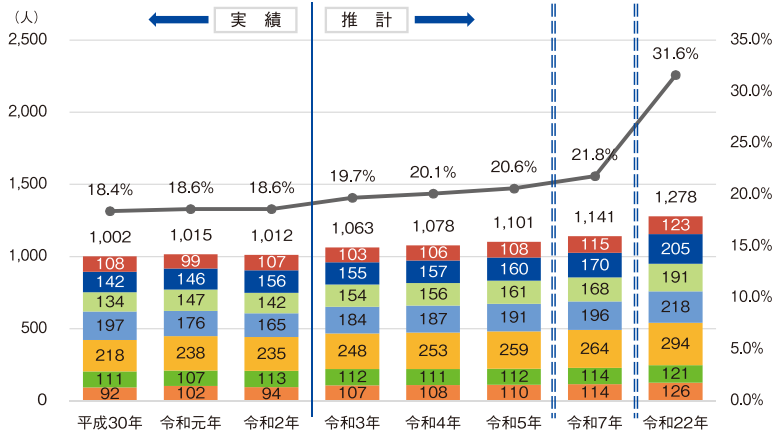
松島町の現状と将来像

■高齢化がさらに進み、75歳以上は総人口の4人に1人に



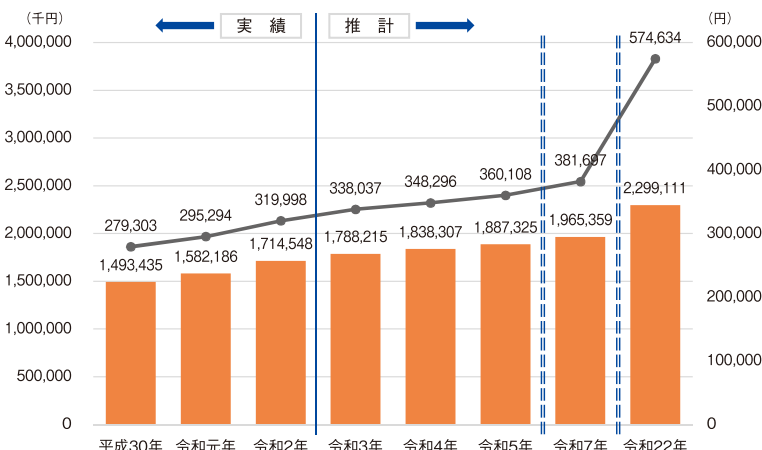
- ◇当町の高齢化率は現在39.0%(令和2年9月末現在)で、高齢者人口は今後も増える見込みです。
- ◇一方で64歳以下の人口が減少し、「支え手」が少なくなっていくと予想されます。
- ◇第8期計画期間の最終年度となる令和5年には、高齢者数が5,241人、高齢化率が40.7%になると推計されます。
- ◇令和7年には、高齢者人口は減少しますが、後期高齢者(75歳以上)数は増加し、総人口の4人に1人が後期高齢者となる見込みです。(高齢化率41.8%)

■要支援・要介護認定者数は1,000人を越え、4~5人に1人



- ◇認定者数1,012人(令和2年9月末現在)で、当町の高齢者の4~5人に1人は認定者となっています。
- ◇認定率18.6%(令和2年9月現在)で年々増加傾向にあり、全国及び県全体と比べてほぼ同じ割合で、今後も増える見込みです。

■介護給付費は毎年1億円ずつ増加



- ◇認定者数の増加に伴い、介護給付費も増加し続けており、令和2年度では17億1千万円となっています。
- ◇被保険者(65歳以上の高齢者)一人当たりの給付費は、年間およそ32万円となっています。高齢者数に占める認定者数の割合が増加していることから、年々増加する見込みです。

アンケート調査結果からみる松島町の現状

本計画の策定にあたり、町内にお住まいの65歳以上の方を対象としてアンケートを実施し、介護や福祉、生活支援などの施策検討の参考にしました。

①生活機能評価(リスク判定)分析

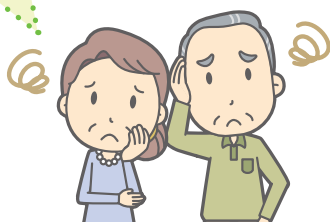
アンケート調査では、回答結果から、生活機能に係るリスク(運動器の機能低下、転倒リスク、閉じこもり傾向、栄養リスク、口腔リスク、認知症リスク、うつ傾向)を判定しました。

転倒・認知症・うつの3つのリスクの割合が高い状況であり、転倒予防や認知症予防の取組が特に必要であると考えます。

あなたはあてはまりませんか？

■2人に1人は 認知症リスクあり

- 物忘れが多いと感じますか？
- 自分で電話番号を調べてかけますか？
- 今日が何月何日かわからないことがありますか？



■4人に1人が 転倒リスクあり

- 過去1年間に転んだ経験がありますか？



■3人に1人はうつ傾向

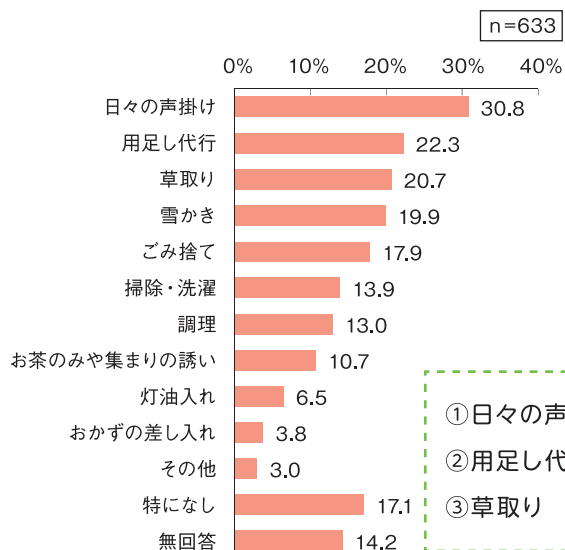
- この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか？
- この1か月間、どうしても物事に興味がわかない、楽しめない感じがよくありましたか？



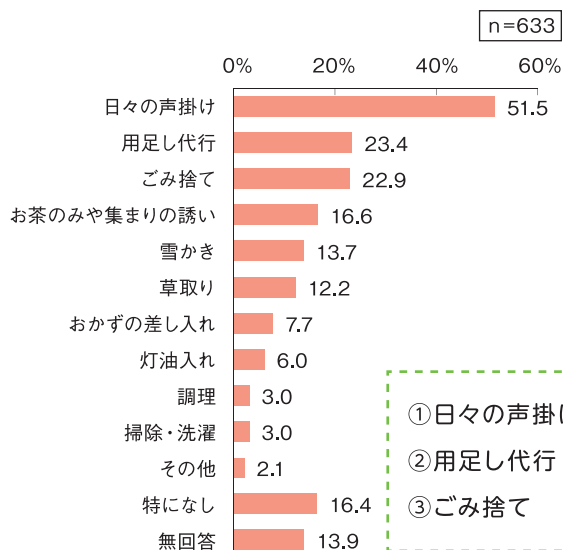
②地域での助け合いについて

手助けしてもらいたい、手助けしてもよいと答えている方の割合が高かったのは、「日々の声掛け」「用足し代行」でした。日頃からのあいさつや顔なじみの関係づくりは、住み慣れた地域で支え合いながら生活できるポイントかもしれません。

■高齢になったとき手助けしてもらいたいこと



■地域の虚弱な方に対して手助けしてもよいこと



健康は1番の財産です

■松島町の健康データ

①健康寿命

出典:国保データベース(KDB)システム

《平均自立期間(おおむね自分のことが自分でできる期間)※平成30年》

| | 松島町 | 塩釜圏域 |
|----|-------|-------|
| 男性 | 80.2歳 | 79.9歳 |
| 女性 | 85.6歳 | 84.2歳 |

《不健康期間(健康上の問題で日常生活に制限のある期間)※平成30年》

| | 松島町 | 塩釜圏域 |
|----|------|------|
| 男性 | 1.5年 | 1.5年 |
| 女性 | 3.7年 | 3.2年 |

松島町は女性の不健康期間が長い傾向が見られます

宮城県の市町村別
健康寿命によると、松島町は男女ともに3位内と“健康長寿の町”といえます。
町では、寝たきりや認知症など要介護状態にある不健康な期間(平均寿命と健康寿命の差)を縮小し、健康寿命の延伸の目指す取組を行っています。

松島町民の健康状態

健康状態と生活習慣を見直しましょう

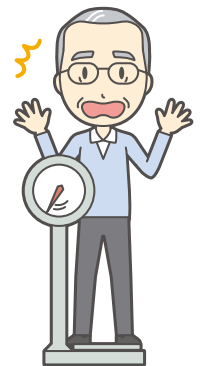
(資料:国保データベース 令和元年度)

《自慢できるところ!》

- ①活動的な高齢者が多い
- ②特定健診受診率が高い
(令和元年度54.4% 県内9位)
- ③歯を大事にしている人が多い
- ④バランスのよい食事を摂っている人が多い(91.2%)
(主食・主菜・副菜を組み合わせている人増加)

《ちょっと残念なところ…》

- ①高血糖の方が多い
(HbA1c保健指導判定以上の割合82.0%)
- ②循環器系・高血圧性疾患の割合が高い
- ③慢性腎臓病の割合が高い
- ④脳血管疾患の割合が高い



②受診の状況(医療費ベース) ※令和元年

出典:国保データベース(KDB)システム

| 外来 | 割合 | 入院 | 割合 |
|------|-------|-------|-------|
| がん | 15.1% | がん | 20.8% |
| 腎不全 | 11.6% | 心疾患 | 13.0% |
| 糖尿病 | 9.9% | 精神疾患 | 9.5% |
| 心疾患 | 6.2% | 消化器疾患 | 7.4% |
| 高血圧 | 5.4% | 脳梗塞 | 5.3% |
| 高脂血症 | 3.6% | その他 | |
| その他 | | | |

糖尿病は、心疾患や脳梗塞などの重大な病気の要因となります。

肺がん、大腸がん、胃がん、子宮がん、乳がん、前立腺がんは検診で早期発見が可能です。定期的に検診を受けましょう。

③死因 ※令和元年

出典:国保データベース(KDB)システム

| 原因 | 松島町 | 県平均 | 国平均 |
|-----|-------|-------|-------|
| がん | 48.3% | 48.0% | 49.9% |
| 心臓病 | 28.0% | 27.8% | 27.4% |
| 脳疾患 | 17.5% | 16.9% | 14.7% |
| 腎不全 | 4.2% | 2.8% | 3.4% |
| 糖尿病 | 2.1% | 1.6% | 1.9% |
| 自殺 | 0% | 2.8% | 2.8% |

国・県平均に比べ、脳疾患、糖尿病、腎不全の割合が高い傾向にあります。

日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしましょう。

松島町の健康づくり事業 ～健康ではつらつとした生活を応援します～

★どんぐりバランス体操のDVDを配布しています

町の運動サポーターのみなさんと作った「どんぐりバランス体操」のDVDを作成し、保健福祉センターどんぐりで配布しています。DVDには、体操のポイントの解説も付いています。

- 配布場所：保健福祉センターどんぐり
- 問 合 先：健康長寿課健康づくり班
TEL 355-0703



←動画投稿サイト
YouTubeでも
公開中です！



▲どんぐりバランス体操
DVDができました！

★ウォーキングマップを作成しました！

まつしまウォーキングマップ北部編、手樽編、西部編に続き、海岸編が完成しました！松島地区から、3つのウォーキングコースを作成しました。松島の文化遺産や風光明媚な景色を楽しみながら、ウォーキングしてみませんか？コースの見どころ、距離、所要時間、歩数、運動量が表示してあります。

- 配布場所：・保健福祉センターどんぐり ・役場(産業観光課) ・勤労青少年ホーム
・B&G海洋センター ・アトレ・るHall(文化観光交流館) ・温水プール美遊



▲ぜひご利用ください！

★健康体操教室・健康水中運動教室

①健康体操教室 日常生活で腰や関節に負担をかけないために、筋肉を鍛えるトレーニングやからだのバランスを整える体操を行います。

②健康水中運動教室 腰や関節の痛みを和らげ、からだ全体の動きをよくするための水中運動を行います。顔を水に浸けないので、泳げなくても大丈夫です。

- 対象：介護保険サービスを利用していない75歳以上の方
- その他：必要な方には送迎を行います。



新規事業 ★健康ポイント事業が始まります

町の運動施設を利用したり、健康づくり事業に参加すると、ポイントが貯まり、ポイントに応じて記念品を差し上げます。

買い物で歩く、階段を使うなど
まずは歩くことから始めましょう

歩こう！ あと15分1,500歩

成人の目標は、1日
男性 9200歩、女性 8300歩

高齢者の目標は、1日
男性 6700歩、女性 5900歩

(厚生労働省：健康日本21)

歩くとこんなに良いことがあります！

- 消費カロリーアップ
- 心肺機能を強化
- 高血圧の予防
- 血糖値の上昇を緩やかにする
- 免疫力アップ
- 気持ちが前向きになる

介護予防で「元気に長生き」を目指しましょう!

要介護認定を新規申請するきっかけとなった症状

【男性】平均年齢 81.8歳

| 順位 | 疾患・症状 | 割合 |
|----|---------|-----|
| 1 | 認知症状 | 32% |
| 2 | 内臓疾患・難病 | 23% |
| 3 | がん | 16% |
| 4 | 脳血管疾患 | 15% |
| 5 | 骨折・関節疾患 | 11% |

【女性】平均年齢 83.8歳

| 順位 | 疾患・症状 | 割合 |
|----|---------|-----|
| 1 | 骨折・関節疾患 | 35% |
| 2 | 認知症状 | 25% |
| 3 | 脳血管疾患 | 15% |
| 4 | 内臓疾患・難病 | 14% |
| 5 | がん | 7% |

初めて介護認定を受けた人の平均年齢です。75歳を過ぎると認定を受ける人が増えます。



※松島町要介護認定調査結果より(令和元年度)

- ◆ 男性は、認知症や脳血管疾患(脳卒中)を予防しましょう。たばこやお酒の飲み過ぎにも注意!
- ◆ 女性は、足腰を丈夫にして、転ばないように気をつけましょう。骨粗しょう症にも注意!
- ◆ もの忘れが気になったら、早めに認知症予防に取り組みましょう。
- ◆ 適度な運動、バランスの良い食事、禁煙、ストレス解消で、病気になるリスクを減らしましょう。

一つでも当てはまったら要注意! 早めに介護予防に取り組みましょう!

半年で体重が2~3kg減った



疲れやすくなった



筋力が低下した



歩幅が狭くなった



あまり動けなくなった



もの忘れするようになった

例えば...

- 置き忘れやしまい忘れが増え、いつも探し物をしている
- よく知っている人や物の名前が思い出せず、「あれ」「それ」が増えた
- 今何をしようとしていたか思い出せない
- 約束を忘れてすっぽかしてしまった
- 料理などの段取りが悪くなった
- 趣味や好きなことに興味がなくなった



軽度認知障害(認知症予備群)のうちに予防対策をすれば、回復したり、認知症になるのを遅らせたりできる可能性があります。早い段階で異変に気づいて、できるだけ認知症の発症をくい止めましょう。

運動を習慣に

◆よく動くことが大事

日常生活の中で身体を動かす機会を増やし、ウォーキングや水泳などの有酸素運動や筋力トレーニングをして、足腰の筋力を維持しましょう。特に下半身の筋力アップをすると、病気やけがをしにくくなります。



栄養をしっかり摂る

◆低栄養に注意

太りすぎも痩せすぎも注意が必要ですが、特に高齢期は、低栄養による「やせ」に気をつけましょう。主食と主菜をしっかりとり、食欲がないときは、好きなものだけでも食べるようにしましょう。



歯・口を健康に

◆口腔を清潔に保つ

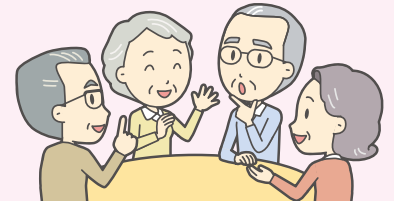
歯周病などで歯を失うと、低栄養になりやすくなります。また、高齢になると噛む力や飲み込む力が衰えてきますので、よく口を動かすように（よく話す・よく噛む・口腔体操など）しましょう。



社会参加

◆閉じこもりを防ぐことが大事

外出すると活動量がアップし、楽しみや刺激が増え、心身の機能低下を防ぐことにつながります。買い物、散歩、庭仕事などで外に出て、趣味活動や地域の集まりに参加しましょう。家庭内での役割を持つことも大事です。



楽しみを持つ

◆ときめきを大切に

自分が好きなこと、心がときめくことをすると、ストレス解消や脳の活性化につながります。音楽、囲碁、将棋、家庭菜園、お茶のみ、おいしい物を食べる、おしゃれをしてお出かけするなど、楽しい時間を過ごしましょう。



《認知症予防3つのポイント》

- ① たくさん笑うこと
- ② 人を褒める、褒められること
- ③ 自分の役割を持つこと



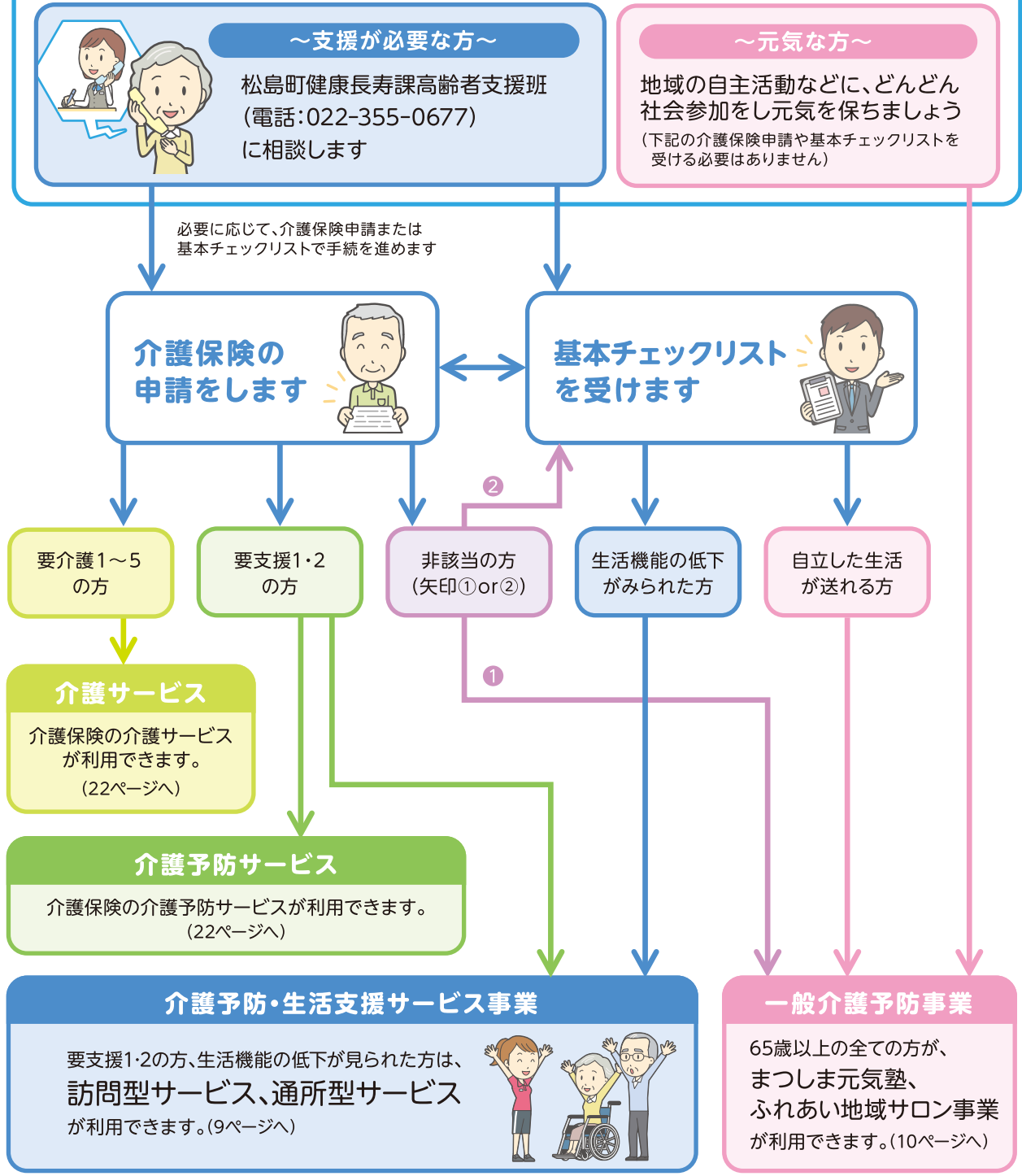
介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業とは

軽い認知症や身体機能の低下があっても、ちょっとした手助けがあれば住み慣れた自宅で暮らし続けることができるという高齢者を対象に、機能の維持・向上を目的に日常生活をサポートする事業です。

「介護予防・日常生活支援総合事業」は65歳以上の全ての方を対象としています

65歳以上の方



介護予防・生活支援サービス事業

対象

65歳以上で、基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方、要支援認定者の方

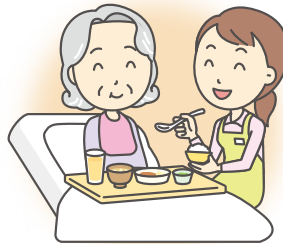
【訪問型サービス】

ホームヘルパー等がお宅を訪問し、生活支援(家事支援)を行います。専門職のサービス提供が必要な方は、身体介護(入浴や食事介助等)も行います。

| サービス内容 | 利用料 | 本人自己負担 |
|------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
| 身体介護 (入浴介助、トイレ介助) | 1回あたり 2,680円～2,870円 | 1割 268円～287円/1回 2割 536円～574円/1回 3割 804円～861円/1回 |
| 生活サポート (掃除、買い物、洗濯等) | 1回あたり 2,020円 | 1割 202円/1回 2割 404円/1回 3割 606円/1回 |

※ 金額は令和3年4月1日時点のものです

※ 事業所によって加算減算がつく場合があります



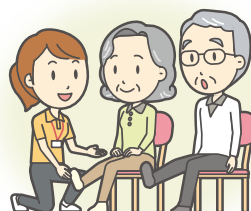
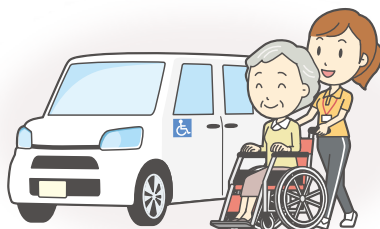
【通所型サービス】

通所介護事業所(デイサービスセンター)で運動やレクリエーションなどを行い、生活機能の向上を促します。

| サービス内容 | 利用料 | 本人自己負担 |
|--------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 軽度認知症や身体介護が必要な方向けの通所サービス | 1回あたり 3,840円～3,950円 | 1割 384円～395円/1回 2割 768円～790円/1回 3割 1,152円～1,185円/1回 |
| 介護予防の取組を強化したサロン型通所サービス | 1回あたり 3,400円 | 1割 340円/1回 2割 680円/1回 3割 1,020円/1回 |

※ 金額は令和3年4月1日時点のものです ※ 昼食代は実費負担です

※ 事業所によって加算減算がつく場合があります



一般介護予防事業

対象

65歳以上で、「自分のことは自分でできる!」「自分たちのことは自分たちでやりたい!」という方

心身ともに健康で、自立した日常生活を送っている方が対象です。元気な高齢者は、地域の通いの場等でのお手伝いなど『支え手』としても活躍できるよう、町で支援をしています。

【 まつしま元気塾 】

～元気に楽しく「介護予防」「仲間づくり」～

脳トレ・健康体操・趣味活動等、各種活動を実施することで、運動機能や認知機能の低下を予防し、年を重ねても自立して生活できることを目的としています。

元気塾の塾生は、介護認定を受けても、「元気塾に戻りたい!」という意欲が高く、元気を取り戻す方もいるんですよ。





| | | |
|------|---------------------------------------------|--------------|
| 対象者 | 町内に住所を有する65歳以上の介護認定を受けていない方(約100名の方が入塾中です!) | |
| 実施回数 | 週1～2回 | |
| 実施場所 | 松島地区 | ほほえみの家 |
| | 高城地区 | ふれあいの家、高城避難所 |
| | 本郷地区 | 本郷ふれあいセンター |
| | 磯崎地区 | 白萩避難所、華園集会所 |
| | 北部地区 | 品井沼改善センター |
| | 初原地区 | 初原コミュニティセンター |
| | 全域 | 保健福祉センターどんぐり |

【ふれあい地域サロン事業】

～地域の「つながり」が大事です～

住民どうしの「支え合い」によって、高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けていくことができます。住民相互のつながりを強くし、いつまでも元気で過ごせるよう、自主的な通いの場の活動支援を実施しています。

| | | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 補助金の交付 | 自主的に活動している団体(サロンやお茶飲み会)に対し、補助金を交付します。(要件がありますのでお問い合わせください。) | |
| 講師の派遣 | 自主的に活動している団体(サロンやお茶飲み会)に対し、健康・介護予防の講話、レクリエーション、体操などの講師を派遣します。 | |
| DVDの配布 | <ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操、ラクラク体操 (町民ボランティア:まつしま元気届け隊出演) ・いきいき100歳体操(おもり使用) | <p>動画で一緒に体操しましょう♪</p>   |
| おもりの貸出 | 「いきいき100歳体操」用のおもりを無料で貸し出しします。 | |

仲間があると安心です。



具合が悪い時に声をかけてもらったり、何かのときは支えになってくれます。



【地域リハビリテーション活動支援事業】

| | |
|----------------------|--------------------------------------------------|
| リハビリテーション 専門職派遣事業 | 自主的に活動している団体(サロンやお茶飲み会)に対し、介護予防の促進を目的に専門職を派遣します。 |
| | 介護保険の総合事業実施事業所等に対し、介護サービス関係職員の知識向上を目的に専門職を派遣します。 |



生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターとは、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、「地域づくり」や「仲間づくり」をお手伝いする役割があります。

- お茶飲み会に行ってみたい
- サロンを立ち上げたい
- 体操やレクリエーションを教えてほしい
- 支え合い活動の勉強会を開きたい
- 買い物が大変になってきたので、配達してくれるお店を教えてほしい
- 近所に来ている移動販売があったら教えてほしい

お任せください!



生活支援コーディネーターへご相談ください

松島町社会福祉協議会 電話353-4224
松島町根廻字上山王6-27 保健福祉センターどんぐり内

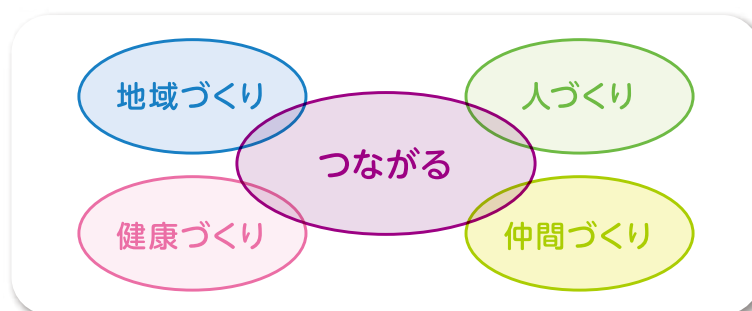
【まつしま生活ささえ隊】

まつしま生活 ささえ隊マップ

ちょっとのお手伝い(買い物・移動・生活支援等)があれば、生活ができるという方へ一覧表とマップを配布しています。



【住み慣れた地域で自分らしく暮らすために】



認知症支援

相談窓口

認知症は誰にでもなる可能性のある身近な病気です。早めに相談しましょう。

| 機関 | 電話番号 | 日時 |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|
| 松島町地域包括支援センター (保健福祉センターどんぐり内) | 354-6525 | 平日8時30分～17時15分 |
| 松島町認知症地域支援推進員 (グループホーム桜の家 内海 裕氏) | 355-0677 (健康長寿課高齢者支援班) 355-0396 (グループホーム桜の家) | 平日8時30分～17時15分 |
| 宮城もの忘れ電話相談 認知症の人と家族の会 宮城県支部 | 263-5091 | 月～金(祝日除く) 9時～16時 |
| おれんじドア ※認知症と診断されたご本人のための相談会を 仙台市内で開催しています。(第4土曜日14～16時) | 070-5477-0718 | 月～金(祝日除く) 10時～15時 |
| いずみの杜診療所地域連携室 RBA相談室 ※若年性認知症に関する相談先です。 | 346-7068 | 平日9時～16時 |

医療

早期発見・早期対応が大事です。早めに専門医を受診しましょう。

◆かかりつけ医に相談

かかりつけ医がいる場合、かかりつけ医に相談してみましょう。
必要に応じて、専門医を紹介してもらうこともできます。

◆近隣の認知症疾患医療センター

認知症の診断や急性期医療等を行っている専門医療機関です。



| 医療機関名 | 住所 | 電話番号 |
|---------------------|------------------|---------------|
| 坂総合クリニック | 多賀城市下馬2-13-7 | 022-361-7031 |
| こだまホスピタル | 石巻市山下町二丁目5-7 | 0225-22-6301 |
| 旭山病院 | 大崎市鹿島台平渡字大沢21-28 | 0229-25-3136 |
| こころのホスピタル 古川グリーンヒルズ | 大崎市古川西館3-6-60 | 0229-24-5165 |
| いずみの杜診療所 | 仙台市泉区松森字下町8-1 | 022-341-5850 |
| 東北医科薬科大学病院 | 仙台市宮城野区福室1-12-1 | 070-5093-3615 |

認知症カフェ

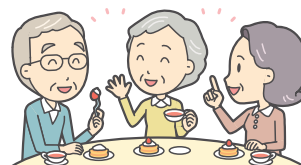
認知症の人や家族、認知症に興味のある人なら誰でも交流できる場です。

| 名称 | 場所 | 運営団体 | 電話番号 |
|----------------|-------------|---------------|----------|
| SaKuRa(さくら)カフェ | 高城字町53 | グループホーム桜の家 | 355-0396 |
| 秋桜(コスモス)カフェ | 磯崎字長田80-222 | グループホームコスモス松島 | 762-5605 |
| わいわいカフェかこまち | 松島字町内127 | ひまわり会(松島医療生協) | 353-3309 |

介護者交流会

介護している方を対象に交流会を開催しています。

日時：年6回(奇数月)
場所：保健福祉センターどんぐり
問合せ：地域包括支援センター TEL354-6525



ひとりで抱え込まないで！
一緒に語り合って気分転換しましょう！

【はいかい高齢者SOSネットワークシステム】

行方がわからなくなったときに素早く検索できるよう、塩釜地区2市3町の行政や警察、民間の協力機関(介護サービス事業所、タクシー会社等)が連携して検索するシステムです。事前に松島町地域包括支援センターに相談して登録しておくことで初動検索がスムーズです。

こんなことができます!

- 行政、警察、民間の協力機関が連携して検索
- 消防団による検索
- 松島町の安心安全メールでのメール配信
- 防災無線での呼びかけ
- 町、県、警察のホームページへの掲載

(あくまでも希望によります。)



協力機関ステッカー



【認知症地域支援推進員】

自分が認知症ではないかと心配な方、認知症の人との接し方や対応にお困りの方など、認知症に関する様々な相談を受け付けています。



【認知症サポーター】

認知症サポーターは、認知症の正しい知識を持って、地域や職場で認知症の人や家族にできる範囲での手助けをする人です。認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになることができます。



小学校でも実施しています

講座のご案内は、広報などでお知らせしています。講座を実施して欲しい団体や企業などがございましたら、地域包括支援センターまでご相談ください。

【認知症初期集中支援チーム】

認知症状のある方やそのご家族のご自宅を訪問し、困りごとや心配なことを確認し、医療機関の受診や介護サービス利用、ご家族への支援などを行います。

〈対象者〉

40歳以上の町民で、自宅で生活しており、認知症の症状でお困りの方

- 認知症の診断を受けていない
- 認知症の治療を中断している
- 介護サービスに結びついていない
- 介護サービスを中断している
- 医療、介護サービスを受けているが、症状が強く対応に苦慮している

わたしたちが
いっしょに考えます! 支援します!

〈チーム構成員〉

- 松島病院 丹野 尚 医師 (認知症サポート医)
- 地域包括支援センター職員 (医療・介護の専門職)



【認知症ケアパス】

認知症ケアパスとは、認知症の経過に応じて、いつ、どのような医療や介護サービスなどを利用できるか示したものです。

～こんなとき活用してみてください～

- 認知症について知りたい
- 認知症予防のために
- 自分や家族が認知症かも・・・
- 家族や近所で手助けが必要な人がいる
- 認知症の家族の介護が大変



認知症ケアパスを
ぜひご活用ください
ホームページは
こちらです⇒



★松島町認知症ケアパスは、町のホームページ(ホーム/くらしの情報/健康・福祉/介護保険・高齢者福祉)に掲載しています。ホームページを見られない方は、お問い合わせください。

高齢者支援・生きがいづくり

高齢者福祉サービス



お晩ディッシュ(宅配夕食サービス) (松島町社会福祉協議会に委託して実施)

- 対象** 65歳以上のひとり暮らし等で、虚弱な方
- 料金** 配達料込み 1食500円(令和3年4月現在)
- 曜日** 月曜日～土曜日まで(祝祭日、年末年始除く)
- 手続き** 申込みがあった方の自宅を町職員が訪問し、生活状況の聞き取りをした後、利用の可否の審査があります。
- 問い合わせ** 高齢者支援班 ☎355-0677
- 委託先** 松島町社会福祉協議会 ☎353-4224

ひとり暮らし老人等緊急通報システム

- 対象** 65歳以上のひとり暮らし等で、虚弱な方
- 料金** 月額500円+通話料
- 種類** ①固定電話利用型 ②携帯電話利用型
- 手続き** 申込みがあった方の自宅を町職員が訪問し、生活状況の聞き取りをした後、利用の可否の審査があります。
- 担当** 高齢者支援班 ☎355-0677

高齢者世帯タクシー利用助成事業

●高齢者世帯

- 対象** 75歳以上の高齢者のみの非課税世帯の方、同一住所に家族が住んでいない方
- 助成** 年間6,000円分のチケット

●要介護認定者がいる世帯

- 対象** 非課税世帯で在宅の要介護4または5の認定を受けている方
- 助成** 年間12,000円分のチケット
- 手続き** 要件に該当する方には、年度初めに通知が届きます。通知に同封されている申請書で申請を行ってください。
- 利用** 町内のタクシー事業者
※介護タクシーを利用したい場合は要相談
- 担当** 高齢者支援班 ☎355-0677

避難行動要支援者台帳の登録

- 対象** 災害時にひとりでは避難できない方(要介護3以上、身体障害者手帳1・2級保持者、虚弱な独居高齢者等)
- 内容** 要支援者であるという情報を地域や行政機関で共有し、災害時の共助連携を図ります。
※ただし、災害の状況等によります。
- 手続き** 申請書により随時登録できます。
- 担当** 高齢者支援班 ☎355-0677

保健福祉センター ふれあいの湯

無料の休憩スペースもあり、町の高齢者のいこいの場になっています。

- 担当** 保健福祉センターどんぐり ☎355-0666

※感染症の流行等により営業を縮小・休止する場合があります。

敬老事業

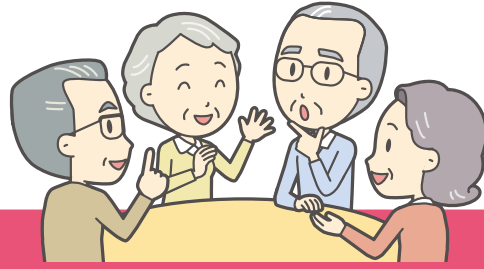
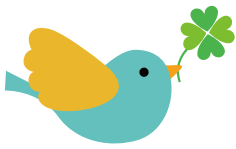
満88歳、満99歳を迎えられた高齢者に長寿のお祝いを差し上げています。(該当者にはご連絡します。なお、町内居住年数の条件があります。)

- 担当** 高齢者支援班 ☎355-0677



高齢者紙おむつ購入助成事業

- 対象** 65歳以上の在宅の高齢者で、常時紙おむつ等を使用している方
- 助成** 上半期1,500円分、下半期1,500円分の助成券
- 手続き** 新規の方は申請書を保健福祉センターどんぐりに提出し手続きを行ってください。
(原則上半期5月15日迄、下半期11月15日迄)
- 担当** 高齢者支援班 ☎355-0677



安心な暮らしのお手伝い

車椅子の貸し出し

- 対象** おおむね65歳以上の歩行困難な方
- 料金** 無料
- 期間** 原則1ヶ月以内
- 手続き** 保健福祉センター
どんぐりにお越しください。
その場で申請書に記入し、貸し出しを受けることができます。
- 担当** 高齢者支援班 ☎355-0677

一時的な外出や
旅行などにご利用
いただけます



成年後見制度利用のお手伝い

- 制度** 認知症や寝たきりで判断能力が十分でない方にかわって成年後見人が財産管理や身上監護を支援する制度。
- 料金** 収入に応じて裁判所が決定します。
- 利点** 消費者被害を防いだり、医療や介護等に関する契約・手続きをしてもらうことができます。
- 手続き** 申立をしたい人が直接裁判所に行き、申立手続きを行います。家族等だけでは手続きが難しい場合は、地域包括支援センター職員がアドバイスやお手伝いをします。
- 担当** 地域包括支援センター ☎354-6525

老人クラブの活動支援

～高齢者の連帯の輪を広げましょう～

高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくために、身近な仲間と支え合いながら「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んでいます。松島町では各地区で会員が元気に活動しています。

事務局 高齢者支援班 ☎355-0677

在宅高齢者 緊急ショートステイ事業

- 対象** 家族の病気や被災等で、急に自宅での生活を継続できなくなった高齢者（ひとりでは生活できない方）
- 料金** 1日あたり1,000円程度の自己負担
※食事代と居室費は別途実費となります。
- 期間** 原則7日以内、緊急的に老人福祉施設等で保護し、安心して過ごしていただく事業です。
- 手続き** 地域包括支援センターまでご相談ください。
☎354-6525

出前講座

町民の皆様の健康増進、介護予防にお役立てください。（おおむね10人以上のグループで申し込みください。）

～おすすめのテーマ～

- 健康体操
- がん予防
- 介護保険制度
- 認知症予防
- 生き生き100歳体操

この他のテーマも
ご相談ください

担当 健康づくり班 ☎355-0703
高齢者支援班 ☎355-0677

介護者交流会

- 対象** 介護をしている方
- 場所** 保健福祉センターどんぐり
- 内容** 介護の悩みや気分転換の方法、上手なサービスの利用方法等、様々な話題を話しながらちょっと一息つきませんか？
- 申込み** 地域包括支援センター
☎354-6525



介護保険事業について

(1) 介護保険のしくみ

保険料の決め方・納め方

社会全体で介護保険を支えています

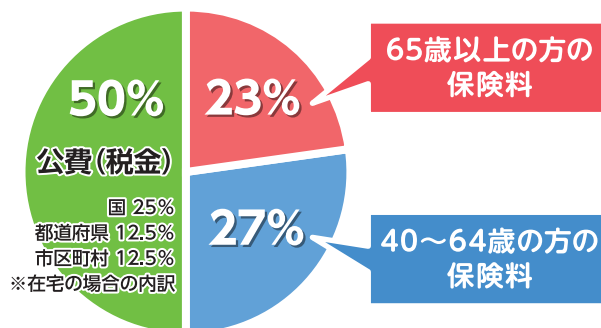
40歳以上のみなさんが納める介護保険料は、国や自治体の負担金などとともに、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。



※介護保険法とは…

介護保険法第1条では、介護サービスを提供する目的を「(要介護者が)尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う」と規定しています。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援する仕組みです。



65歳以上 (第1号被保険者)の方は

介護や支援が必要であると「認定」を受けた場合に、介護サービス・介護予防サービスを利用できます。

加入者(被保険者)

年齢で2つの被保険者に分かれます。



40~64歳 (第2号被保険者)の方は

介護保険で対象となる病気*が原因で「要介護認定」を受けた場合に、介護サービス・介護予防サービスを利用できます。

交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外となります。

介護保険の保険証

介護保険のサービスを受けるときなどに介護保険の保険証が必要になります。大切に保管しましょう。

65歳以上の方は

65歳になる月に交付されます。

40~64歳の方は

認定を受けた方に交付されます。

【保険証が必要なとき】

- ・要介護認定を申請(更新)するとき
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護保険サービスを利用するとき など

負担割合証

65歳以上(第1号被保険者)の方は介護保険サービスを利用するときの自己負担が1割から3割になります。それに伴って、要介護認定を受けた方に負担割合を示す「負担割合証」を交付します。こちらは保険証とともに介護サービスを利用するときに必要なになります。

有効期限:1年間(8月1日~翌年7月31日)毎年更新

*介護保険で対象となる病気(特定疾病)には、16種類が指定されています。詳しくはP20をご確認下さい。

(2) 介護保険の納め方と滞納のペナルティについて

保険料を納め始めるのは

第1号被保険者として保険料を納め始めるのは、65歳になった月(65歳の誕生日の前日がある月)の分からです。

例

5月1日生まれ → 4月から

5月2日生まれ → 5月から

保険料の納め方は、皆さんが受給している年金の額などによって2種類に分けられます。

年金が年額 **18万円以上**の方 → **【年金差引き】**になります(特別徴収)

- 保険料の年額が、年金の支払い月に年6回に分けて差し引かれます。

年金の支払い月に差し引かれます

4月 — 6月 — 8月 — 10月 — 12月 — 2月

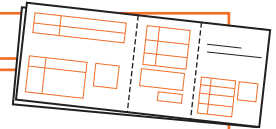
- ! 本来、年金差引きになる「特別徴収」の方でも一時的に納付書で納める場合があります。

● 年度途中で保険料が増額になった

→ 増額分を納付書で納めます。

- 年度途中で65歳になった
- 年度途中で老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった
- 年度途中で他の市区町村から転入した
- 保険料が減額になった
- 年金が一時差し止めになった など

→ 原則、特別徴収の対象者として把握される月の
おおむね6ヵ月後から1年後に年金差引きになります。
それまでは、納付書で納めます。



年金が年額 **18万円未満**の方 → **【納付書】**で各自納めます(普通徴収)

- 松島町から送られてくる納付書で、期日までに取り扱い金融機関や東北6県のゆうちょ銀行、郵便局や全国のコンビニエンスストアでお支払いください。

忙しい方、なかなか外出ができない方は、
介護保険料の口座振替が便利です。

- 保険料の納付書
- 預(貯)金通帳
- 印かん(通帳届け出印)

これらを持って松島町
取り扱い金融機関で
手続きしてください

保険料を納めないでいると…

特別な措置がないのに保険料を滞納していると、滞納した期間に応じて次のような措置がとられます。

納期限を過ぎると
督促が行われます

1年以上
滞納すると…

サービスの利用が
一旦全額自己負担
になります

介護サービスにかかる費用の全額を利用者がいったん自己負担し、申請により後で保険給付費が支払われる形となります。

1年6ヶ月以上
滞納すると…

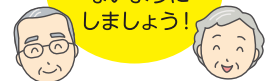
保険給付が一時
差し止めとなります

介護サービスにかかる費用の全額を利用者が負担し、申請後も保険給付の一部、または全額が差し止めとなります。さらに滞納が続くと滞納していた保険料と相殺されます。

2年以上
滞納すると…

利用者負担が3割～4割に引き上げられたり、高額介護サービス費の支給が受けられなくなります。

保険料は、
納め忘れないように
しましょう!



納付についてのご相談

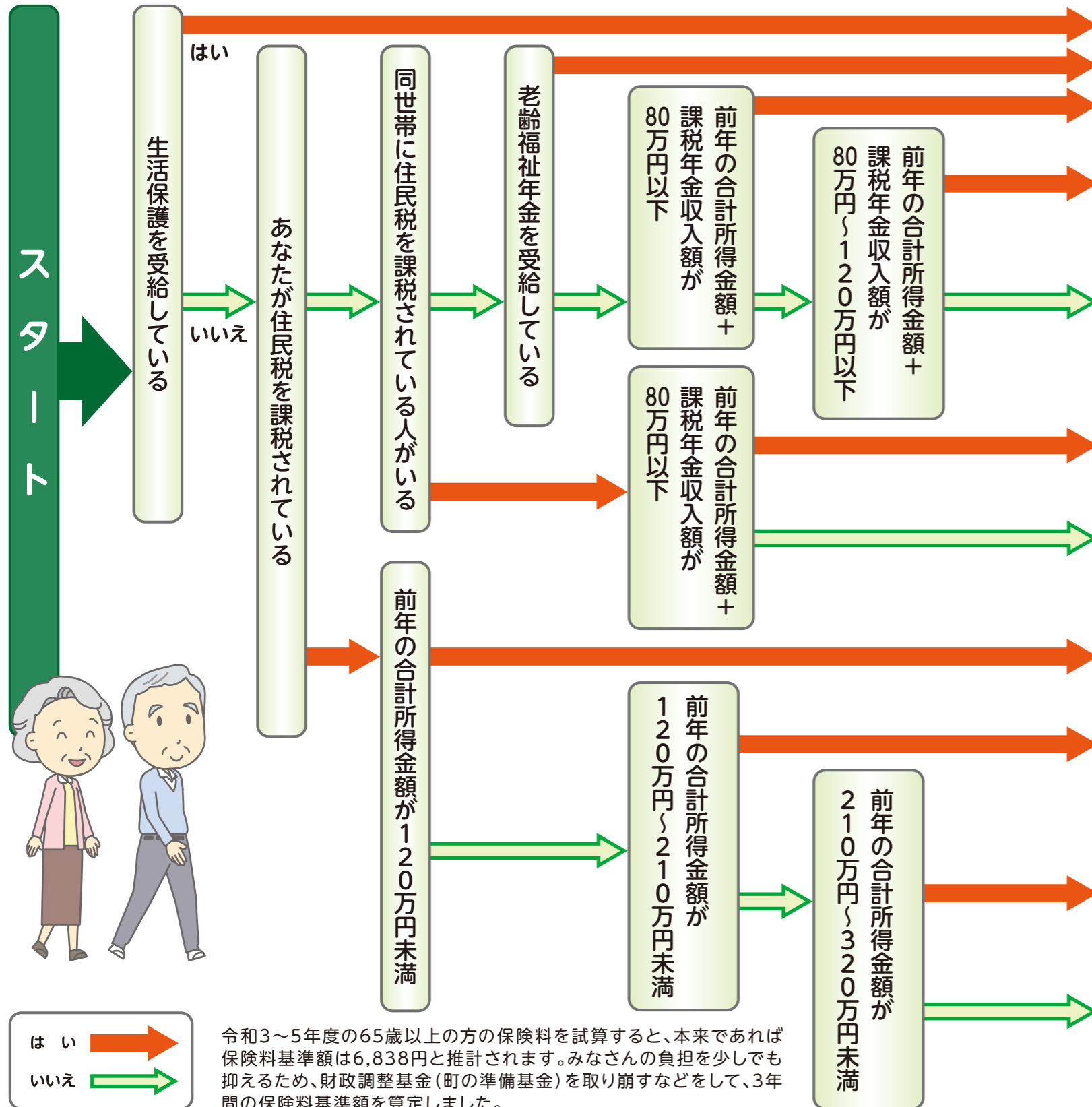
TEL 355-0677 高齢者支援班(介護保険)

(3) 所得段階と保険料(令和3年度～令和5年度)

保険料段階を 確認してみましょう!

(令和3年度から介護保険料が変わりました)
65歳以上の方の保険料は本人または同世帯員の住民税課税状況や所得額に応じて決定します。

【老齢福祉年金】 明治44年4月1日以前に生まれた人などで、一定の所得のない人や他の年金を受給できない人に支給される年金です。
【合計所得金額】 収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。
【課税年金収入額】 国民年金・厚生年金・共済年金等課税対象となる種類の年金収入額のことで、障害年金・遺族年金・老齢福祉年金は含まれません。



令和3～5年度の65歳以上の方の保険料を試算すると、本来であれば保険料基準額は6,838円と推計されます。みなさんの負担を少しでも抑えるため、財政調整基金(町の準備基金)を取り崩すなどをして、3年間の保険料基準額を算定しました。

| 所得段階 | 対象者 | 負担割合 | 月額 | 年額 |
|------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| 第1段階 | 生活保護を受給している方及び世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金受給者または、前年の年金以外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 ×0.50 ※(0.30) | 3,300円 ※(1,980円) | 39,600円 ※(23,760円) |
| 第2段階 | 世帯全員が住民税非課税で、前年の年金以外の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超え120万円以下の方 | 基準額 ×0.75 ※(0.50) | 4,950円 ※(3,300円) | 59,400円 ※(39,600円) |
| 第3段階 | 世帯全員が住民税非課税で、前年の年金以外の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超える方 | 基準額 ×0.75 ※(0.70) | 4,950円 ※(4,620円) | 59,400円 ※(55,440円) |
| 第4段階 | 世帯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で、前年の年金以外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 ×0.90 | 5,940円 | 71,280円 |
| 第5段階 | 世帯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の方で、前年の年金以外の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える方 | 基準額 | 6,600円 | 79,200円 |
| 第6段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が120万円未満の方 | 基準額 ×1.20 | 7,920円 | 95,040円 |
| 第7段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方 | 基準額 ×1.30 | 8,580円 | 102,960円 |
| 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 ×1.50 | 9,900円 | 118,800円 |
| 第9段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が320万円以上の方 | 基準額 ×1.70 | 11,220円 | 134,640円 |

※第1段階者から第3段階者を対象に軽減措置を実施

(4) 介護保険の申請と利用

介護保険制度に関すること、申請や認定に関するお問い合わせは、介護保険担当までお電話ください。
(高齢者支援班 ☎ 355-0677)

1 申請手続き

必要書類

- ・介護保険被保険者証。
- ・申請書(介護保険担当窓口にあります)
- ・40歳～64歳の方は医療保険証及び***特定疾病**を確認します。
- ・主治医の氏名、医療機関がわかるもの。

2 訪問調査

訪問調査

町の調査員がご本人及びご家族に面接し、本人の心身の状態、介助の状況について聞きとり調査します。(認知症の症状等を家族のみにお聞きすることもあります)

▼こんな方が介護保険の認定申請をすることができます。

40歳以上64歳までの第2号被保険者の方

・老化が原因とされる16種類の病気***特定疾病**により、要介護状態や要支援状態となった方

*特定疾病とは

- | | | | |
|------------|--------------------------------|-----------|------------------------------|
| ・がん末期 | ・初老期における認知症 | ・脊髄小脳変性症 | ・糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症 |
| ・関節リウマチ | ・進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病 | ・多系統萎縮症 | ・両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |
| ・筋萎縮性側索硬化症 | ・骨折をともなう骨粗鬆症 | ・脳血管疾患 | |
| ・後縦靭帯骨化症 | ・脊柱管狭窄症 | ・閉塞性動脈硬化症 | |
| ・早老症 | | ・慢性閉塞性肺疾患 | |



65歳以上の第1号被保険者の方

- ・寝たきりや認知症などで常に介護を必要とする状態が一定期間続くと見込まれる方(要介護状態)
- ・要介護度が軽く、心身の状態の維持・改善の可能性のある方、または要介護状態とは認められないが、家事や身支度など日常生活に支援が必要な状態が一定期間続くと見込まれる方(要支援状態)

- 認定の有効期間は新規申請の場合は原則6ヶ月(12ヶ月まで設定可能)、更新の場合は原則12ヶ月(48ヶ月まで設定可能)です。有効期間満了前(60日前から可能)に更新申請が必要です。更新時も申請・調査・審査等同じ手続きを行います。
- 状態が著しく変わった場合:区分変更申請ができます。
- 緊急の場合:申請日より介護サービスが利用可能です。介護保険担当者までご相談ください。

介護保険のサービスを受けるには
要介護認定の申請が必要です。
介護が必要になったら、まずは
介護保険担当までお電話ください。



3 認定審査

4 認定結果の通知

5 介護サービス利用

介護認定審査会

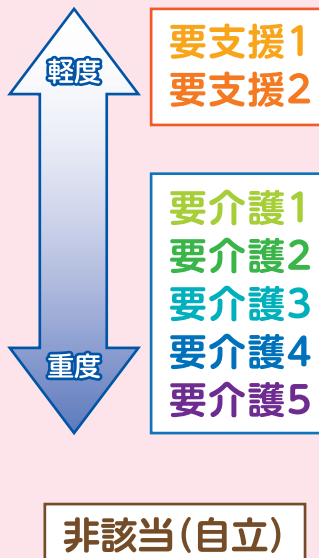
塩釜地区2市3町の広域で実施している認定審査会において、

- ・訪問調査結果(基本調査、特記事項)
- ・主治医の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

主治医の意見書

原則として申請より30日以内に町より認定結果と介護保険被保険者証を郵送します。

認定結果は、以下のいずれかになります。



要支援1・2と認定された方

地域包括支援センターに連絡します。介護予防サービスや町の総合事業が利用できます。

要介護1～5と認定された方

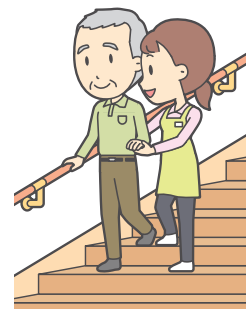
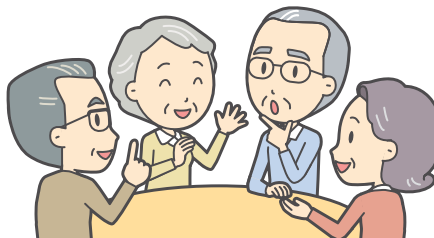
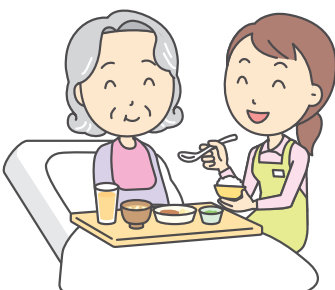
在宅でサービスを利用したい方

居宅介護支援事業所を利用者が決めてケアプラン作成を依頼します。

施設に入所したい方

直接施設への申し込みが必要です。

- 一般介護予防事業(P10参照)に参加して心身の機能を維持しましょう。
- 何らかの支援がないと日常生活に支障がある方は、総合事業のサービス(P8～9参照)を利用できます。地域包括支援センターにご相談ください。



(5) 介護保険で利用できるサービス

自宅を中心に利用できるサービス(居宅サービス)

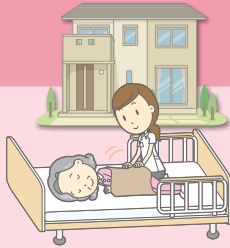
居宅サービスには、居宅を訪問してもらう訪問系サービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。サービスは組み合わせて利用することもできます。

訪問系サービス

要介護1~5 (介護予防) 訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。

●1回あたり396円(身体介護の場合)



要支援1~2 (介護予防) 訪問入浴介護

介護士と看護師が居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。

●1回あたり支 852円 介 1,260円



要支援1~2 (介護予防) 訪問看護

疾患等を抱えている人について、看護師が居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

●1回あたり支 450円 介 470円(30分未満の場合)



要支援1~2 (介護予防) 訪問リハビリテーション

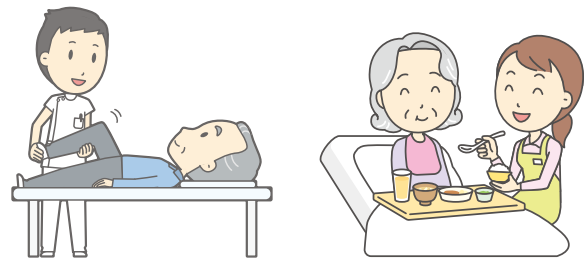
居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

●1回あたり支 介 307円

要支援1~2 (介護予防) 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤士、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

●1回あたり支 介 514円(医師または歯科医師が行う場合)

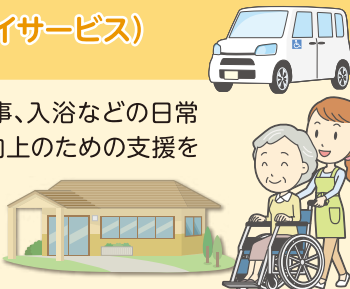


通所系サービス

要介護1~5 通所介護(デイサービス)

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活向上のための支援を日帰りで行います。

●1回あたり655~1,142円(7~8時間の場合)



要支援1~2 (介護予防) 通所リハビリテーション(デイケア)

老人保健施設や医療機関などで、食事などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援、リハビリテーションを行うほか、その人の目標に合わせた選択的サービス(運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上)を提供します。

●1か月あたり支 2,053円~3,999円 ●1回あたり介 757円~1,369円

入所系サービス

要支援1~2 (介護予防) 短期入所生活介護・療養介護(ショートステイ)

福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

●1日あたり支 446円~555円 介 596円~874円(福祉施設(併設型・多床型)の場合)

要支援1~2 (介護予防) 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居している高齢者に、日常生活上の支援や介護を提供します。

●1日あたり支 182円~311円 介 538円~807円

※金額はサービスの自己負担額(1割負担の場合)の目安を記載しています。(令和3年4月現在)

住宅環境を整備するサービス

自立した生活を送るために、福祉用具のレンタルや購入費を支給するサービス、住宅の改修費を支給するサービスです。

要支援
1~2

要介護
1~5

(介護予防)福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。

<福祉用具貸与の対象>

- 車いす ●車いす付属品 ●特殊寝台 ●特殊寝台付属品
- 床ずれ防止用具 ●体位変換機 ●歩行器
- 手すり(工事をとまなわないもの) ●歩行補助つえ
- スロープ(工事をとまなわないもの)
- 認知症老人徘徊感知機器 ●移動用リフト(つり具を除く)
- 自動排泄処理装置(尿のみ)

※要介護1及び要支援1・2の方には、車いす(付属品含む)、特殊寝台(付属品含む)、床ずれ防止用具、体位変換機、認知症老人徘徊感知機器、移動用リフトは原則として保険給付の対象とはなりません。

※ベッド・車いすは介護保険外の利用もできますのでご相談ください。

※事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されています。



要支援
1~2

要介護
1~5

特定(介護予防)福祉用具購入費

入浴や排せつなどに使用する福祉用具の購入費を年度内に10万円(保険給付は9割~7割)を上限に支給します。(申請が必要です。)

1回の購入で25,000円を超える高額な福祉用具を購入する場合は、事前にご相談ください。

<福祉用具購入費の対象>

- 腰掛け便座 ●入浴補助用具 ●特殊尿器 ●簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具

※事前に指定された事業所で販売される特定福祉用具を購入した場合に限り、福祉用具の購入費が支給されます。指定を受けていない事業者から購入した場合は支給されませんのでご注意ください。

※事業者ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されています。

※同一品目の再購入については必ず事前相談が必要です。

要支援
1~2

要介護
1~5

住宅改修費支給

事前の相談が必要です

事前に町へ申請したうえで、手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。

◆利用者負担について

- 20万円を上限に費用の9~7割が介護保険から支給され、1~3割を負担します。
- 引っ越した場合や要介護状態区分が大きく上がったときには、再度給付を受けることができます。

介護保険でできる住宅改修の例

- 手すりの取り付け
- 引き戸などへの扉の取り替え
- 段差の解消
- 和式便器を洋式便器などに取り替え
- 滑りにくい床材に変更
- 上記の工事にともなって必要となる工事



手続きの流れ

① 担当ケアマネジャーなどに相談

本人だけでなく、家族ぐるみで話し合い、心身の状況などを考慮しながら、ケアマネジャーや理学療法士などの専門家に相談します。



② 松島町への事前相談

- 住宅改修が必要な理由書 ●工事費見積書及び内訳書 ●被保険者証のコピー
- 改修部分の写真と図面<日付入り>(改修の完成予定の状態がわかるもの)
- 必要時、住宅所有者の承諾書(改修の利用者と住宅の所有者が異なる場合)など

必ず事前に担当ケアマネジャーまたは、健康長寿課高齢者支援班にご相談下さい。事前相談なしに着工したものについては、住宅改修費支給の対象外となります。

③ 工事の実施

④ 住宅改修費の支給申請(工事後)

- 介護保険居宅介護(支援)住宅改修費申請書(償還払いや受領委任払いのどちらかの様式に記入)
- 住宅改修に要した費用の領収書の写し ●工事費内訳書
- 完成後の状態を確認できる写真(改修後の日付入りの写真を添付)






⑤ 住宅改修費の支給

- 償還払い……改修費の全額を自己負担し、申請後、9割~7割支給される
- 受領委任払い……改修費の1~3割を支払い、申請後、施工業者に9割~7割支給される



介護保険施設で利用できるサービス(施設サービス)

施設サービスは介護が中心か治療が中心かなどによって、入所する施設を選択します。入所の申し込みは施設に直接行き、契約します。要支援の方は施設サービスは利用できません。

| サービス名 | 内 容 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) | 寝たきりなどにより常時介護が必要な要介護3以上の人で、自宅では介護を受けることが困難な人が入所し、日常生活の支援や介護が受けられる施設です。 ●1日あたり 712円~847円(多床室の場合) |
|  介護老人保健施設 | 病状が安定している人(要介護1以上)が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としてケアを受ける施設です。 ●1日あたり 788円~1,003円(多床室の場合) |
|  介護医療院 | 急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする人のための医療施設で、医療、看護、介護及びリハビリテーション等のサービスを受けられる施設です。 ●1日あたり 825円~1,362円(多床室の場合) |



地域特性に応じたサービス(地域密着型サービス)

高齢者の方が住み慣れた地域で生活を継続するため、身近な生活圏域ごとにサービスの拠点を作り支えていきます。松島町の地域密着型サービスを利用できる方は松島町に住所を有する方となります。



小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心として、利用者の様態や希望に応じ、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせて多機能なサービスを提供することで、在宅での生活継続を支援するサービスです。



●1か月あたり3,438円~27,117円



**認知症対応型共同生活介護
(グループホーム)**

認知症の高齢者が共同で生活する場で、食事や入浴、排せつなどの介護や機能訓練などが受けられるサービスです。


※要支援1の人は利用できません


●1日あたり748円~844円



認知症対応型通所介護

居宅で生活する認知症の要介護者・要支援者が、デイサービスセンター等へ通い、食事や入浴などの介護、日常生活上の世話、機能訓練を受けるサービスです。

●1回あたり859円~1,424円(7~8時間の場合)





地域密着型通所介護

小規模の通所介護事業所(利用定員18名以下)が提供する通所介護サービスです。

※要支援1、2の人は利用できません

●1回あたり750円~1,308円(7~8時間の場合)

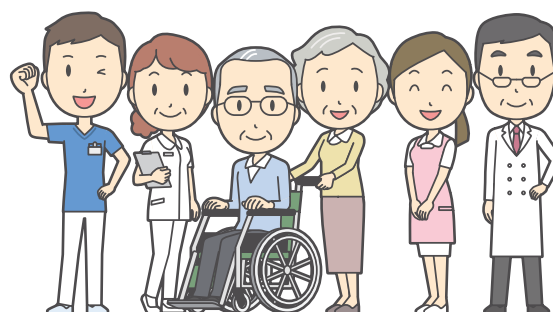


介護保険外サービス

お泊まりデイサービス

日中デイサービスを利用している方が、夜にそのまま施設に宿泊できるサービスです。

●1日あたり3,000円~5,000円



(6) 介護サービスの利用料

サービスを利用した場合、原則費用の1割、2割または3割を負担し、9割、8割または7割が介護保険から給付されます。負担割合の基準については下記のとおりです。

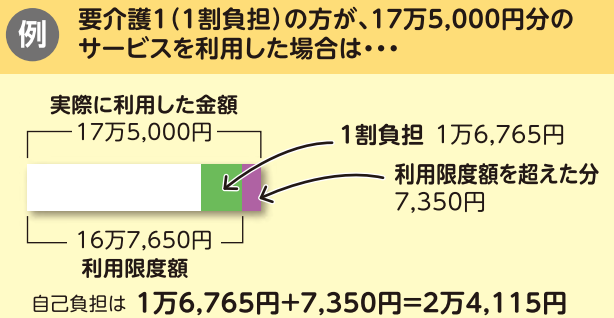
| 負担割合 | 所得基準 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1割負担 | 以下に当てはまらない方 |
| 2割負担 | 基準① 合計所得金額160万円以上 基準② 同一世帯に65歳以上の方(本人含む)が 1 人:年金収入+その他の所得=280万円以上(年金収入のみの場合は280万円以上相当) 2人以上:年金収入+その他の所得=346万円以上 |
| 3割負担 | 基準① 合計所得金額220万円以上 基準② 同一世帯に65歳以上の方(本人含む)が 1 人:年金収入+その他の所得=340万円以上(年金収入のみの場合は344万円以上相当) 2人以上:年金収入+その他の所得=463万円以上 |

在宅サービス・介護予防サービスを利用した場合

在宅サービス・介護予防サービスは要介護度ごとに利用できる限度額が決められています。限度額を超えて利用したときは、超えた分が全額自己負担となります。

【サービス支給限度額】

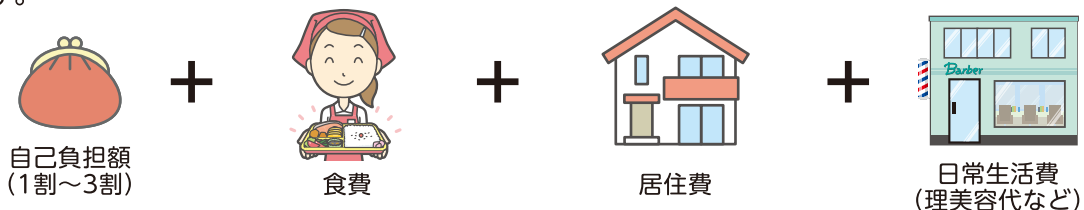
| 要介護状態区分 | 支給限度額(1ヶ月) | 要介護状態区分 | 支給限度額(1ヶ月) |
|---------|------------|---------|------------|
| 要介護1 | 167,650円 | 要支援1 | 50,320円 |
| 要介護2 | 197,050円 | 要支援2 | 105,310円 |
| 要介護3 | 270,480円 | | |
| 要介護4 | 309,380円 | | |
| 要介護5 | 362,170円 | | |



ただし、在宅サービス・介護予防サービスの中でも、施設に通い・泊まりで利用するサービスは食費や居住費などが別途自己負担となります。

施設サービスを利用した場合の負担額

施設サービスを利用した場合の負担額は、サービス費用の1割、2割または3割、食費、居住費、日常生活費が自己負担となります。



◆食費・居住費(滞在費)の目安(1日あたり)

利用者負担は、施設と利用者間で契約により決められますが標準となる額が定められています。

| | 食費 | ユニット型個室 | ユニット型準個室 | 従来型個室 | 多床室 |
|-------|-------------------|---------|----------|--------------------|----------------|
| 基準費用額 | 1,392円 ※1,445円 | 2,006円 | 1,668円 | 1,668円 (1,171円) | 377円 (855円) |

※令和3年8月から

(7) 負担軽減制度

低所得の人が施設を利用した場合の居住費・食費の負担限度額

低所得の人の施設サービス・短期入所サービス利用が困難とならないように、申請により居住費・食費は下表の負担限度額までを負担し、超えた分は介護保険から給付されます(特定入所者介護サービス費)。

ただし、①②のいずれかの場合は、対象となりません。

①住民税非課税世帯でも世帯分離している配偶者が住民税課税

②住民税非課税世帯(世帯分離している配偶者も非課税)でも預貯金等が単身で1,000万円を超える(令和3年7月まで)

※令和3年8月からは、預貯金等が単身で第1段階は1,000万円超、第2段階は650万円超、第3段階①は550万円超、第3段階②は500万円超の場合は対象外です。

| 利用者負担段階 | | 居住費等の負担限度額 | | | | 食費の負担限度額 (下段は令和3年8月から) |
|---------|--------------------------------------------------------------|------------|----------|------------------|------|----------------------------|
| | | ユニット型個室 | ユニット型準個室 | 従来型個室 | 多床室 | |
| 第1段階 | 本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者 | 820円 | 490円 | 490円 (320円) | 0円 | 300円 300円 |
| 第2段階 | 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額(以下、年金収入等)が80万円以下の人 | 820円 | 490円 | 490円 (420円) | 370円 | 390円 施設 390円 短期 600円 |
| 第3段階 | 本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階第2段階以外の人 | 1,310円 | 1,310円 | 1,310円 (820円) | 370円 | 650円 |
| | ①本人および世帯全員が住民税非課税で、年金収入等が80万円以上120万円以下の人 | | | | | ①施設 650円 短期1,000円 |
| | ②①以上の人 | | | | | ②施設1,360円 短期1,300円 |

◆社会福祉法人等による利用者負担軽減制度について

社会福祉法人が運営する介護サービスを利用した場合に、低所得で特に生計が困難な方は、利用者負担額(居住費・食費含む)の1/4が軽減されます。軽減を受けるためには、申請が必要です。詳しくは、介護保険担当やサービス事業者にお問い合わせください。

高額介護(予防)サービス費が支給されます

世帯内で同じ月に利用したサービスにかかる利用者負担額(月額)が、下表の一定の上限額を超えたときは、申請により「高額介護サービス費」として後から支給されます。

◆1ヶ月の利用者負担の上限

| 利用者負担段階区分 | | 上限額(世帯合計) |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 令和3年7月まで | 令和3年8月から | |
| — | 現役並み所得者世帯で、年収1,160万円以上の世帯の方 | 140,100円 |
| — | 現役並み所得者世帯で、年収770万円以上の世帯の方 | 93,000円 |
| ●現役並み所得者 | 現役並み所得者世帯で、年収770万円未満の世帯の方 | 44,400円 |
| ●一般世帯 | | 44,400円 |
| ●住民税非課税世帯 | | 24,600円 |
| ●住民税非課税世帯で合計所得金額と課税年金収入が80万円以下 | | 24,600円(個人15,000円) |
| ●生活保護の受給者 | | 15,000円 |

※現役並み所得者とは同一世帯に住民税課税所得145万円以上の第1号被保険者がいて、収入が単身383万円以上、2人以上の場合520万円以上の人

この他にも、介護保険と医療保険の両方の利用者負担を年間(8月～翌年7月)で合算し高額になった場合は、限度額を超えた分が支給される「高度医療・高額介護合算制度」があります。

可能なかぎり住み慣れた地域で、最期まで自分らしく暮らすために

もしものときのために、自分の思いを伝えましょう！

年齢にかかわらず、いつ誰が病気やけがをするかわかりません。命の危険が迫ったとき、自分の思いを人に伝えることができない状態になっている可能性があります。

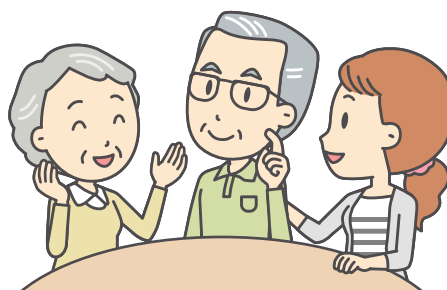
もしものときに備えて、どんな医療やケアを受けたいかなどの自分の考えや希望について、信頼できる人に伝えておくことが大切です。事前に自分の思いを伝えておくことで、人生の最終段階をできるだけ自分の望んだかたちで迎えられる可能性があり、家族が重要な決断をするときの精神的な負担を減らすことにもつながります。



◆「人生会議」とは？

正式にはアドバンス・ケア・プランニング（略して ACP）といますが、自分の大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分で考えたり、家族など信頼する人と話し合ったりすることです。

日頃から、信頼している人に、自分の大切にしていることを気軽に話してみましょう！



「人生会議」～自分の思いを伝える手順～

① 自分の大切にしていることを考える

「どんな医療を受けたいか」「どこで過ごしたいか」「誰と過ごしたいか」「自分の大切なものは何か」「どんなふうに生きていきたいか」「心配なことは何か」など、考えてみましょう。

できれば、ノートに書き出してみましょう。

② 信頼できる人は誰かを考える

自分のことを一番理解してくれている人は誰ですか？

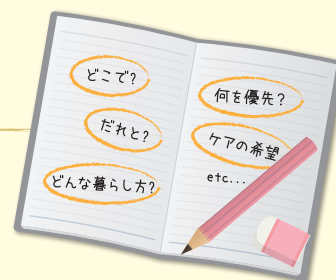
いざというときに、自分の代わりに大事な判断を任せたい人は誰ですか？

③ 大切にしたいことや思いを伝える

信頼できる人に自分の大切にしていることを伝えましょう。

主治医がいる人や介護サービスを利用している人は、医療・介護の関係者にも伝えておきましょう。

時間が変わると考えが変わることも多いので、時々見直してみることが大切です。



地域包括支援センター

TEL 354-6525

介護予防事業、高齢者の権利擁護（虐待防止、成年後見制度利用支援）、総合相談支援の窓口です。



どんぐり松ちゃん

まずは
地域包括支援センターへ
ご相談ください



松島町健康長寿課（保健福祉センターどんぐり内）

健康づくり班（TEL:355-0703）

乳幼児健診、住民総合健診、各種教室等、健康づくりのお手伝い、精神保健、予防接種等の相談を行っています。保健師、栄養士、歯科衛生士にお気軽にご相談ください。

高齢者支援班（介護保険・高齢者福祉）（TEL:355-0677）

介護保険の保険料、要介護認定の申請、介護保険サービスの給付の管理等、介護保険の窓口です。老人クラブ、宅配夕食サービス、緊急通報システム等、高齢者福祉の窓口です。

松島町町民福祉課（松島町役場庁舎内）

福祉班（TEL:354-5706）

身体障害者手帳、自立支援制度、児童手当、療育手帳、乳幼児・母子父子・障害者医療費助成についての窓口です。

町民サービス班（TEL:354-5705）

国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療、住民票、戸籍についての窓口です。

松島町安心安全メールの登録

災害時の情報、不審者・犯罪情報等の緊急性の高い重要な情報をメール配信しています。

登録
方法

- ①「05888@nopamail.jp」へ空メールを送信
- ②返信メールに記載されたURLにアクセスし、利用規約を確認後「次へ」
- ③登録用の「パスワード」と「登録名」を入力
- ④内容を確認し、「登録」（「登録完了のご案内」のメールが届きます）

松島町総務課環境防災班（TEL:354-5782）



いきいきシニア ガイドブック



～松島町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画～

令和3年3月発行

松島町 健康長寿課

〒981-0203

松島町根廻字上山王6番地の27 保健福祉センター

☎ 355-0666 FAX 353-3722

