

いきいきシニア

# ガイドブック

(令和6年4月～令和9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、みんなで最高の楽しんで)

**し** 生涯現役だっちゃ!  
(生涯現役でいよう!)

**ま** 松島ですずっとがんばっぺ!  
(松島でいつまでも元気に暮らしましょう!)



# もくじ

① 松島町の現状と将来像 .....	3
② 健康づくり .....	4
③ 介護予防 .....	6
④ 介護予防・日常生活支援総合事業 .....	8
⑤ 地域づくり .....	10
⑥ 高齢者支援・生きがいづくり .....	12
⑦ 認知症支援 .....	14
⑧ もしものために～最期まで自分らしく～ .....	16
⑨ 介護保険事業 .....	17
⑩ 防災の知識 .....	27

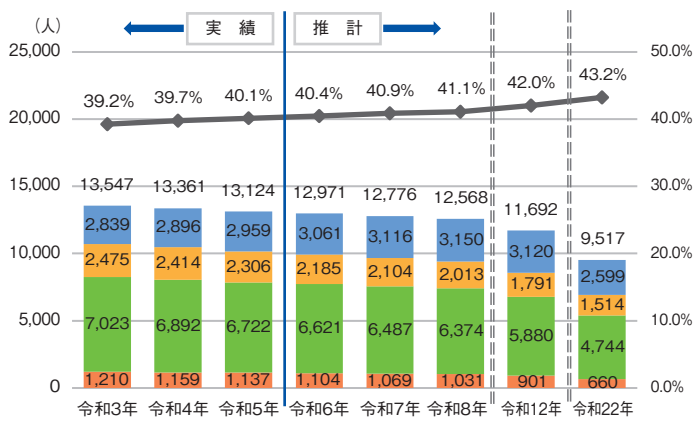


## 《 住み慣れた地域で暮らし続けるために 》

年を重ね、身体が弱ったり、物忘れが出てきても、住み慣れた家で暮らしたい  
そんな願いをかなえるため、介護保険などの社会保障制度だけでなく、  
「健康づくり・介護予防」「地域でのなじみの人どうしの支え合い」が必要です。  
このガイドブックでは、町民のみなさんが一日一日をより充実したものになるよう、  
ヒントや情報を載せましたので、ぜひ本書をご活用ください。

# 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



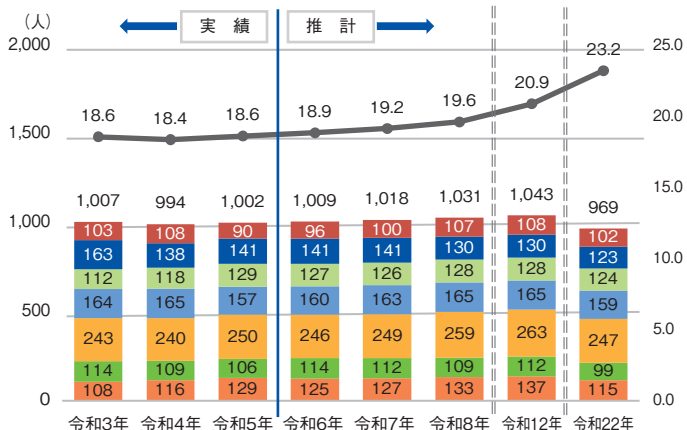
◇本町の総人口は減少傾向にあり、平成30年から5年間で1,106人(7.7%)減少し、令和5年10月1日現在で13,124人となっています。

◇0~14歳、15~64歳は減少し、65歳以上の高齢者は増加し続けてきましたが、令和2年をピークに高齢者人口も減少に転じています。

◇高齢者の全体に占める割合(高齢化率)は上昇し続けており、令和5年で40.1%となっています。



## ◆要支援・要介護認定者数は1,000人を越え、5人に1人に

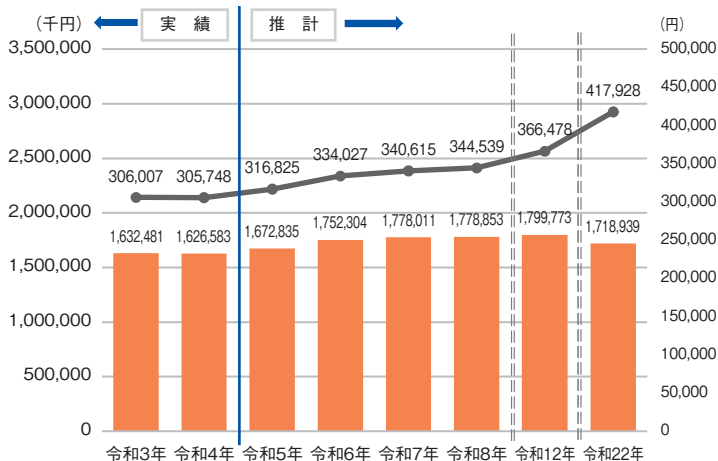


◇要支援・要介護認定者数は、令和元年度をピークに減少傾向にありましたが、令和5年度に再び増加し、令和5年9月末現在で1,002人となっています。

◇本町の要介護認定率は、今のところ全国、県と比べて低い認定率となっていますが、令和8年度以降大きく増加する見込みです。



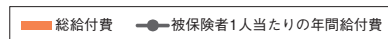
## ◆介護給付費は年々増加



◇介護保険サービス給付費は令和2年度に約17億円まで増加していましたが、令和3年度は減少、令和4年度は概ね横ばいで推移し、令和4年度は約16億3千万円となっています。

◇被保険者(65歳以上の高齢者)一人当たりの給付費は、令和4年度で305,748円となっています。

◇今後、認定者数が増える見込みとなっているため、給付費も同様に年々増加する見込みとなっています。



# 健康づくり

赤ちゃんから大人まで、家族みんなで元気に暮らしましょう。

大きな病気をせず元気に暮らすためには年代ごとに効果的なポイントがあります。  
下記を参考に自分の生活を振り返ってみませんか。



## 1 全ての年齢の方にあてはまるポイント

### ◆食生活は基本のき!

- 1 いつのまにか減塩する生活を実践する  
1日1g減塩しましょう。無理なく減らすコツは右ページで紹介しています。
- 2 タンパク質をしっかり食べる  
毎食、肉・魚・卵・納豆のうちどれかを食べる。  
魚肉ソーセージやサラダチキンもおすすめ。
- 3 カリウムを含む食品を食べる  
おすすめは納豆・枝豆・芋類・ほうれん草・ひじき・ブロッコリー・昆布・バナナ・メロン・アボカドなど。
- 4 活性酸素を減らす  
おすすめはトマト・にんじん・かぼちゃ・いちご・キウイフルーツ・りんご・パプリカ・ナッツ類。



## 2 30歳代～60歳代の方のポイント

### ◆高血圧を放置しない

血圧が「上が140mmHg、下が90mmHg」を超えないようにしましょう。\*ウォーキングは血流を良くし血圧を低下させます。



### ◆血糖値を正常に保つ

- 1 運動をする \*食後1時間以内に動く効果的。  
★筋トレ(週2～3回程度)  
★ウォーキング、水泳(週2～3回程度)
- 2 野菜を食べる \*食事のはじめに食べると効果大。  
切り干し大根、ゴボウ、モロヘイヤ、ほうれん草、水菜、ブロッコリー、オクラ、きのこ類などには食物繊維が多く含まれ、血糖値の上昇をおさえる働きがあります。

## 3 70歳以上の方のポイント

### ◆暑さ・寒さに注意。気温差は大敵です

- 1 エアコンや床暖房で家全体を適温にする  
気温差は脳卒中や心臓病の原因になります。特に冬場はこれらの病気にかかる人が有意に増加します。厚着やこたつだけでは動きが不活発になりやすく、要注意です。(松島町は脳卒中・心臓病が特に多い町です。)

### ◆安全第一! 転倒対策をする

- 1 転倒しないですむ生活にチェンジする  
転倒すると一気に健康度が低下します。玄関マット、サンダル、家具、コード、敷居、カーペットのたるみなど転倒につながる要因を減らし、安全に暮らしましょう。
- 2 転倒しても大ケガしない身体を維持する  
しっかり食事をとって、骨と筋肉を丈夫にしましょう。70歳を過ぎたら体重が減らないよう心がけることが大事です。



## 4 子ども～青年期の方のポイント

### ◆生活習慣病の芽をつもう

- 1 身体活動量を増やす  
宮城県は子どもの体力、運動能力が低位で、肥満割合が高い県です。若い世代はスポーツ等でしっかり身体を動かしましょう。
- 2 食育のすすめ  
早い人で30歳前後から生活習慣病の症状が出ています。長い人生を健康に生きるため、「食べること」に関心を持ちましょう。若いときに獲得した習慣は良くも悪くも長く続きます。

### ◆こころの健康も大事にする

- 1 こころにも栄養が必要です  
自分に合う「こころの栄養源」を見つけましょう。話す、のんびりする、好きなものを食べる、レジャーを楽しむ等、自分が心地よいと思うことで良いのです。



## 5 女性のポイント

### ◆「やせ」に気をつける

女性の5人に1人はやせすぎです

免疫力の低下、骨粗しょう症、死亡率上昇等の原因になります。女性が健康でいるためには筋肉と体脂肪は必要です。



## 6 男性のポイント

### ◆「酒の飲みすぎ」に気をつける

松島町の男性は大量飲酒者が多い傾向  
1日の適量はビール(500ml)なら1缶、日本酒なら1合、焼酎なら100ml、チューハイ(350ml)は1缶程度です。飲みすぎではありませんか?



## 実践① 1日の活動量を増やす ～プラスあと15分(1,500歩)～



歩数計を持ち歩きましょう  
測定していることを知っ  
ているだけで歩数が増える  
傾向があります



テレビを見ながら  
10回×2セットの  
スクワットをしましょう



隙間時間に  
10分間の  
足踏み運動を  
しよう



こどもや孫と遊ぶと  
自然とたくさん動きます



花や野菜を育てましょう。  
生長が気になって何度も  
外に出るようになります

駐車場はあえて  
遠くにとめて  
歩きましょう

エスカレーターに  
乗らずに階段を  
使いましょう

かかとの  
上げ下げをしながら  
歯磨きしましょう

洗い物や調理中は  
つま先立ちを  
しましょう

昼食後にラジオ  
体操やストレッチ  
をしましょう

## 実践② 1日1グラム減塩 現在の平均10g⇒8g以下にするのが目標



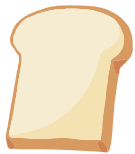
ラーメン1杯7g  
↓  
汁を残すと  
3g減



インスタント  
みそ汁1杯2g  
↓  
お茶にすると0g



寿司10貫  
かけ醤油から  
つけ醤油に  
かえると0.5g減



食パン(5枚切)  
1枚1g  
↓  
ごはんなら0g



すじこ(2切れ) 2.5g  
↓  
たらこ1/2腹に  
すると1.5g減

減塩調味料(塩・しょうゆ・  
ソース・コンソメ・だし等)の利用は、  
いつの間にか減塩をしたい方に  
おすすめです



ごはんのお供は  
梅干し(1個)2g  
↓  
ふりかけにすると1.5g減



堅焼きせんべい(2枚)1g  
↓  
クッキー(2枚)なら  
0.8g減



## 松島町民のための健康づくり事業

### 【無料配付】

- どんパラ体操DVD
- 減塩ブック
- ウォーキングマップ
- 疾病予防パンフレット
- 食生活改善推進員レシピ集

### 【お悩み別の教室】

- 骨や筋肉を元気にしたい
- 腰や関節の痛みを和らげたい
- 体重を減らしたい
- 健診結果を改善したい 等  
各種教室を実施しています

### 【健康ポイント事業】

健康づくり活動をしてポイントを貯めよう!先着でちょっといい記念品がもらえます。さらに抽選で豪華な地場産品も当たる!

### 【相談】

赤ちゃんから大人まで、心身の健康に関する相談を受けています。オンライン相談にも対応可能。

### 【健康診断】

毎年8月～9月にかけて  
実施しています

特定健診・青年健診・お達者健診・  
結核肺がん検診・胃がん検診・  
大腸がん検診・子宮がん検診・  
乳がん検診・前立腺がん検診等  
年に1回は健康診断を受診し、  
診断結果を生活習慣の見直し  
に生かしましょう。

# 介護予防

## ◆要介護認定を申請するきっかけとなった症状

【男性】

順位	疾患・症状	割合
1	認知症状	28.4%
2	内臓疾患・難病	27.4%
3	がん	17.9%
4	骨折・関節疾患	16.8%
5	脳血管疾患	9.5%

【女性】

順位	疾患・症状	割合
1	認知症状	29.4%
2	骨折・関節疾患	26.1%
3	内臓疾患・難病	24.4%
4	脳血管疾患	10.9%
5	がん	9.2%



※令和4年度松島町要介護認定申請者情報(新規申請時)より

- ◆ 初めて要介護認定を受けた人の平均年齢は、男性81.02歳、女性83.14歳です。
- ◆ 75歳を過ぎると、要介護認定を受け人が多くなります。
- ◆ 松島町は糖尿病悪化による人工透析患者が多く、糖尿病等の生活習慣病予防が大事です。
- ◆ 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。
- ◆ 特に女性は、骨粗しょう症や関節疾患の悪化に注意しましょう。

## 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！

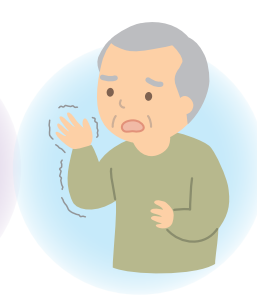
✓ 半年で体重が2~3kg減った



✓ 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

例として...

- 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。

# 健康長寿習慣実践度チェック

チェックが多いほど  
健康長寿に近づきます！

1	食生活	野菜だけでなく、肉・魚・卵をまんべんなく食べている	✓
2	口の健康	硬い食べ物をかむことができる	✓
		歯は抜けたままになっていない	✓
3	体力・活動	よく動き回るよう心がけている	✓
		2ℓのペットボトル1～2本を持ち歩ける	✓
4	社会参加	1日1回以上外出し、週1回は友人や知人と交流している	✓
		ボランティア活動や地域の世話役などの活動をしている	✓
5	こころ	日常生活を楽しみ、新しいことにもチャレンジしている	✓
		老いを受け入れ、思いやりや感謝の心を忘れずにいる	✓
6	事故予防	転倒や入浴中の事故に気をつけている	✓
		調理中のやけどや、食事中食べ物が気管に入らないように気をつけている	✓
7	健康食品	情報に振り回されずに、適切に栄養を補っている	✓
8	おつきあい	見守り、見守られ、お互いさまで人とのつながりを大事にしている	✓
		若い人や子どもたちとも話し、交流している	✓
9	虚弱リスク	自分の虚弱リスクを認識している	✓
		虚弱を防止するための知識を持っている	✓
10	認知症	定期的に外出し、身体を動かしたり、人と交流したりしている	✓
		まんべんなくいろいろなものを食べている	✓
11	生活習慣病	糖尿病や高血圧のコントロールができています	✓
		生活不活発発病の予防をこころがけている	✓
12	介護・終末期	認知症や、いつか来る終末期を自分のこととして考えられる	✓
		そうなった時の医療や介護サービスの希望を周囲に伝えている	✓

## 介護予防の3本の柱

### 第1の柱

#### 栄養をしっかり摂る

口腔の健康を維持し、主食と主菜をしっかり摂って、低栄養に注意しましょう。



### 第2の柱

#### 運動を習慣に

適度な運動を継続し、生活の中でもよく体を動かし、体力や筋力を維持しましょう。



### 第3の柱

#### 社会参加

趣味活動や地域の行事など、外出して人と交流する機会を持ちましょう。



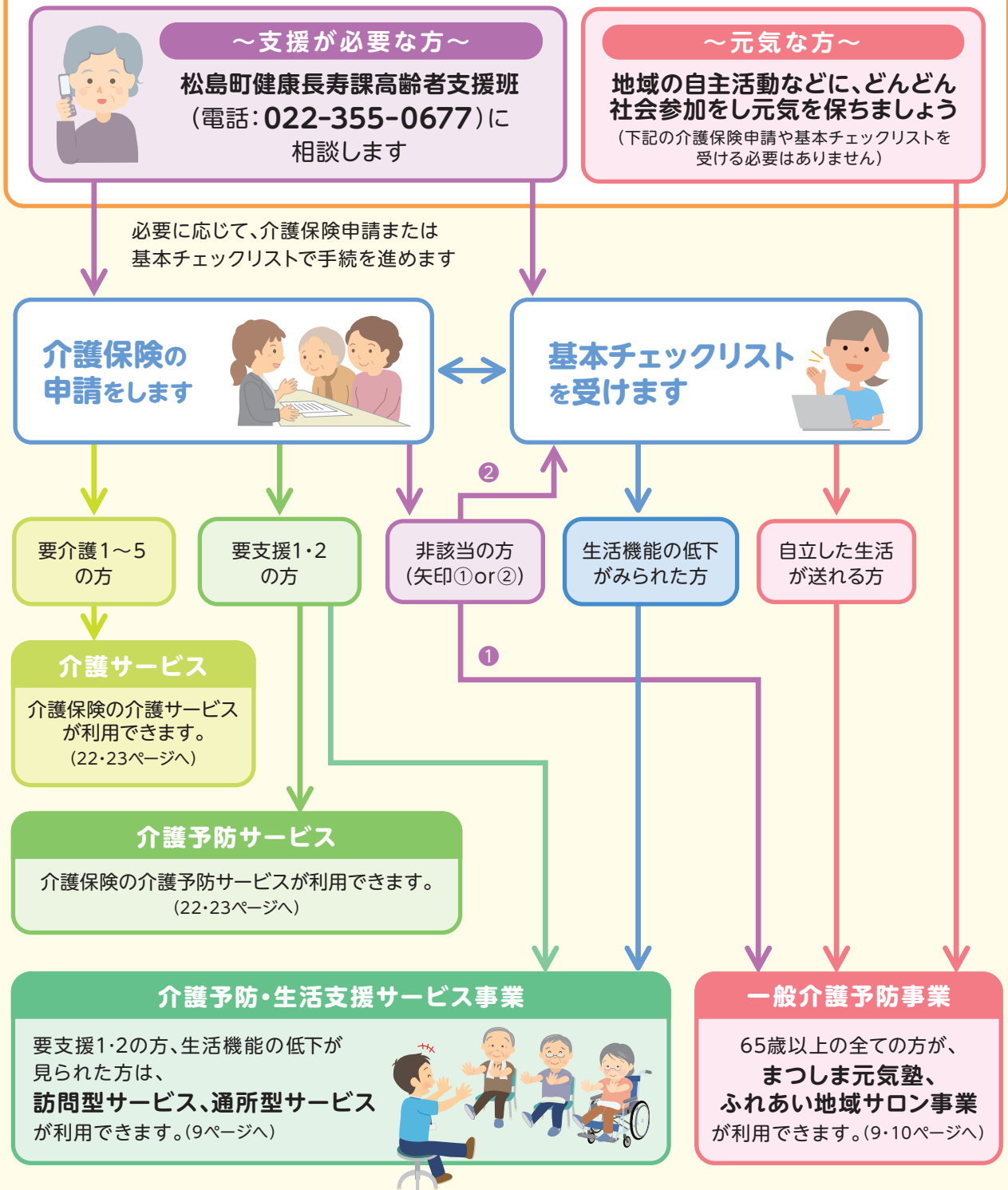
# 介護予防・日常生活支援総合事業

## ◆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。

訪問型サービス内容	
身体介護	入浴介助、トイレ介助等
生活サポート	掃除、買い物、洗濯等



## 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。

通所型サービス内容	
軽度認知症や身体介護が必要な方向けの通所サービス	
介護予防の取組を強化したサロン型通所サービス	



# 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

## まっしま元気塾

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。

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		
実施回数	週1~2回		
	実施場所	実施曜日	
松島地区	ほほえみの家	火・木	
高城地区	ふれあいの家	月・水コース	火・木コース
	高城避難所	月	
本郷地区	本郷ふれあいセンター	木	
磯崎地区	白萩避難所	月・水	
	華園集会所	水	
北部地区	品井沼農村環境改善センター	火コース	金コース
初原地区	初原コミュニティセンター	金	
全 域	保健福祉センターどんぐり	月	

元気に楽しく  
「介護予防」  
「仲間づくり」



## 介護予防と買い物支援事業

北小泉地区・下竹谷地区の方が対象の介護予防(脳トレや体操、趣味活動等)と買い物を組み合わせた事業です。介護予防活動実施後に、近くの店舗で自由に買い物ができます。送迎付きです。

対象者	北小泉地区・下竹谷地区にお住まいの70歳以上の介護認定を受けていない方
実施回数	月1回程度
実施場所	高城避難所



# 地域づくり

## ふれあい地域サロン事業

### ～ 地域の「つながり」が大事です ～

住み慣れた地域で暮らし続けていくためには、住民相互の支え合いが不可欠です。高齢者が生活をしていく上で、ちょっとした困りごとがあっても、地域の支え合い活動によって、解決できることがあります。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。
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。

### 生活支援コーディネーター

- ◆ 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

### 生活支援 コーディネーターへ ご相談ください

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。

### 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。

### 松島町社会福祉協議会

電話：353-4224

住所：松島町根廻字上山王6-27

まつしま生活ささえ隊一覧

買い物支援

家事支援

外出支援

その他

このマップは、生活支援が必要な方へお貸し出しいたします。



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。



高齢者の元気の秘訣の  
キーワード

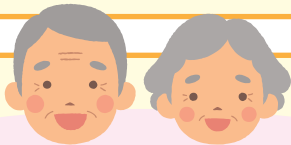
『きょういく』と『きょうよう』

「きょういく」とは「今日も行くところがある」、「きょうよう」とは「今日も用事がある」ことです。「今日も行くところがある」というのは、「居場所がある」ことで、「今日も用事がある」というのは、「やらなければならないことがある」という意味です。

「今日も予定があって、身支度を整えて出かけて行き、そこで気心の知れた人たちと協力をして活動をする。」、これが元気の秘訣です！

きょういく 今日、行く所がある

きょうよう 今日、用事がある



高齢者の見守りポイント

✓	会うと同じ話を何度もする
✓	妄想がある感じがする
✓	セールスらしき人が頻繁に出入りしている
✓	身だしなみが乱れてきた、毎日同じ服
✓	近所で道に迷っている
✓	歩く姿があぶなっかしい
✓	夜に電気がつかない
✓	昼なのに電気がつきっぱなし
✓	新聞や郵便物がポストに溜まっている
✓	同じ洗濯物が何日も干したまま
✓	何日もずっとカーテンが閉まっている

これらはもしかしたらSOSのサインかもしれません。  
へんだなと感じたら声を掛け合いましょう。

はじめの一步は『知り合うこと』

「お互いさま」の関係になるには、  
まず交流し、知り合いになることが大切です

- ◇外を歩き、出会った人と会話する
  - ◇町の介護予防教室や地域サロンに行く
  - ◇町内会、老人クラブ等の身近な活動に参加する
  - ◇趣味活動やボランティア活動をする
- など、人と交流する機会を積極的につくることが、将来の支え合いにつながります。



# 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550円(令和6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

### 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。

- 営業日** 月曜日～土曜日まで(年末年始除く)  
10時～7時半迄
- 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。

### 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

### 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

### 敬老事業

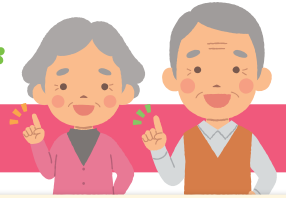
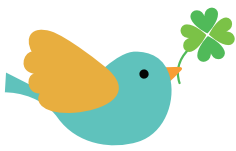
満88歳、満99歳を迎えられた高齢者に長寿のお祝いを差し上げています。(該当者にはご連絡します。なお、町内居住年数の条件があります。)

- 担当** 高齢者支援班 ☎355-0677



### 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



## 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

### 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



### 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

### 町営バス無料カードの発行

**対象** 70歳以上(松島町内に住所を有する方)  
自動車運転免許返納者

**手続き** 無料カードは役場  
総務課窓口で発行  
しています。

〈発行に必要なもの〉

- 70歳以上の方：  
住所・年齢が分かるもの(免許証や保険証等)
- 運転免許返納者：  
運転経歴証明書または運転免許の取消通知書

**担当** 役場総務課環境防災班 ☎354-5782

バスに乗って  
出かけよう!

# 認知症支援

## 自分でチェック

自分のもの忘れが気になり始めたら、やってみましょう！

<input type="checkbox"/>	ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
<input type="checkbox"/>	財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
<input type="checkbox"/>	曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
<input type="checkbox"/>	料理の味が変わったと家族に言われた。
<input type="checkbox"/>	薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
<input type="checkbox"/>	直前にした事や話したことを忘れてしまうようになった。
<input type="checkbox"/>	いらいらして怒りっぽくなった。
<input type="checkbox"/>	一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
<input type="checkbox"/>	今まで好きだった趣味などに興味や関心がなくなった。
<input type="checkbox"/>	出かけた先で出口や来た道がわからず、うろろとしてしまうことがある。

## 家族・身近な人でチェック

家族のもの忘れが気になり始めたら、やってみましょう！

<input type="checkbox"/>	しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
<input type="checkbox"/>	財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
<input type="checkbox"/>	曜日や日付を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
<input type="checkbox"/>	料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
<input type="checkbox"/>	薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
<input type="checkbox"/>	おしゃれや清潔感など身だしなみに気をつかわなくなった。
<input type="checkbox"/>	失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
<input type="checkbox"/>	今まで好きだった趣味などに興味や関心がなくなった。
<input type="checkbox"/>	鍋焦がしや、水道の出っぱなしが頻繁にみられるようになった。

## 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 グループホームコスモス松島(菊池推進員) 介護保険外サービス ココ・ア(松本推進員)	762-5605 355-4097	平日9時～16時
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
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

## 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。

## 医 療

早期発見・早期対応が大切です。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よう。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	0225-95-7733 0225-22-6301
旭山病院	大崎市鹿島台平渡字大沢21-18	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	080-8611-3243

## 認 知 症 カ フ ェ

認知症のある方やご家族、地域の方などが交流できる場です。お茶を飲みながら情報交換したり、認知症の知識を深めたり、専門職の人に相談したりすることもできます。

名称	開催場所	日時	運営団体・電話番号
SaKuRa(さくら)カフェ	高城字町53-2	奇数月第4金曜日 午後2時～4時	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	毎月第3水曜日 午後2時～4時	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	毎月第1・3金曜日 午後1時30分～3時	ひまわり会(松島医療生協) 353-3309
ほっと・ココア	高城コミュニティセンター	毎月第3月曜日 午前10時～午後0時	介護保険外サービス ココア 355-4097

※日程は、都合によって変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

## 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！

## 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〉

- 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)



## 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。

**早めに登録しましょう！**

道に迷う不安がある場合は、事前にSOSネットワークに登録しましょう。

相談先：地域包括支援センター TEL 354-6525

※SOSネットワークの他にも、希望によりこんなことができます！

- ◆ 消防団による搜索
- ◆ 防災無線でのよびかけ
- ◆ 松島町の安全安心メールでのメール配信



協力機関ステッカー



## 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。

## もしものために ～最期まで自分らしく～

いつだれが病気やけがをするかわかりません。もしものときに備えて、元気な時から自分はどうか考えておくと安心です。

- ◆ どんなふうに生きたいか
- ◆ 自分が大事にしていることはなにか
- ◆ 心配なことはなにか
- ◆ 自分がどこで、だれと過ごしたいか
- ◆ どんな医療を受けたいか

日頃から家族や友人、周囲との関わりを大事にしましょう。

周囲の信頼できる人に  
「自分の思い」を  
伝えておきましょう





# 介護保険事業

## (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

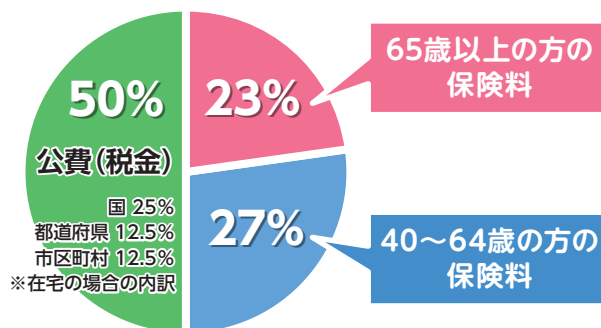
40歳以上のみなさんが納める介護保険料は、国や自治体の負担金などとともに、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。



### ※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。



### 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必要になります。

有効期限:1年間(8月1日~翌年7月31日)毎年更新

### 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。

### 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。

### 加入者(被保険者)

年齢で2つの被保険者に分かれます。



※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

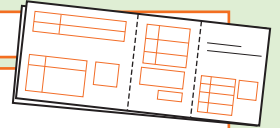
! 本来、年金差引きになる「特別徴収」の方でも一時的に納付書で納める場合があります。

◆ 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。または、スマホ決済アプリで納めてください。

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…

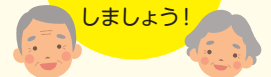
保険給付が一時  
差し止めとなります

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) 所得段階と介護保険料(令和6年度～令和8年度)

- 【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す。なお、障害年金・遺族年金・老齢福祉年金は含まれません。

対象者		所得段階	負担割合	月額	年額	
本人住民税非課税	世帯住民税非課税	生活保護受給者	第1段階	基準額 ×0.285 (0.455)	1,824円 (2,912円)	21,888円 (34,944円)
		老齢福祉年金受給者				
	本人課税年金収入等が	80万円以下	第2段階	基準額 ×0.485 (0.685)	3,104円 (4,384円)	37,248円 (52,608円)
		80万円超120万円以下				
		120万円超	第3段階	基準額 ×0.685 (0.690)	4,384円 (4,416円)	52,608円 (52,992円)
		80万円以下	第4段階	基準額 ×0.900	5,760円	69,120円
本人住民税課税	本人の合計所得金額が	80万円超	第5段階	基準額	6,400円	76,800円
		120万円未満	第6段階	基準額 ×1.200	7,680円	92,160円
		120万円以上210万円未満	第7段階	基準額 ×1.300	8,320円	99,840円
		210万円以上320万円未満	第8段階	基準額 ×1.500	9,600円	115,200円
		320万円以上420万円未満	第9段階	基準額 ×1.700	10,880円	130,560円
		420万円以上520万円未満	第10段階	基準額 ×1.900	12,160円	145,920円
		520万円以上620万円未満	第11段階	基準額 ×2.100	13,440円	161,280円
		620万円以上720万円未満	第12段階	基準額 ×2.300	14,720円	176,640円
720万円超	第13段階	基準額 ×2.400	15,360円	184,320円		

※第1段階から第3段階までの保険料は、一部公費により軽減しています。( )は軽減前の負担割合、月額、年額。

令和6～8年度の65歳以上の方の保険料を試算すると、保険料基準額は6,646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)を取り崩すなどして、今後3年間の保険料基準額を算定しました。

## (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。**

軽度

要支援1  
要支援2

重度

要介護1  
要介護2  
要介護3  
要介護4  
要介護5

非該当(自立)

#### 要支援1・2と認定された方

地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者に連絡します。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

居宅介護支援事業者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(P9参照)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387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 856円 介 1,270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

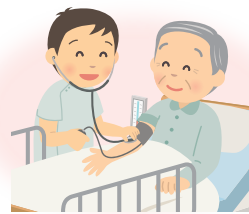
居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

●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を行います。

●1回あたり658~1,148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 451円~561円 介 603円~884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 183円~313円 介 542円~813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6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35,000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。

令和6年4月からケアマネジャーや福祉用具専門相談員の提案により、レンタルと購入のどちらかを選ぶこともできます。

<対象品目> ●固定用スロープ ●歩行器(歩行車を除く) ●単点杖(松葉杖を除く)と多点杖

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 ●段差の解消 ●滑りにくい床材に変更 ●引き戸などへの扉の取り替え
- 和式便器を洋式便器などに取り替え ●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。

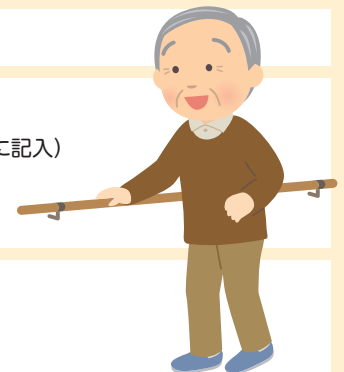
#### ③ 工事の実施

#### 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
 <b>介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)</b>	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 732円～871円(多床室の場合)
 <b>介護老人保健施設</b>	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 793円～1,012円(多床室の場合)
 <b>介護医療院</b>	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 833円～1,375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。

### 要支援 1~2 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 3,450円～27,209円

### 要支援 2 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 749円～845円

### 要支援 1~2 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 861円～1,427円(7～8時間の場合)



### 要介護 1~5 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 753円～1,312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

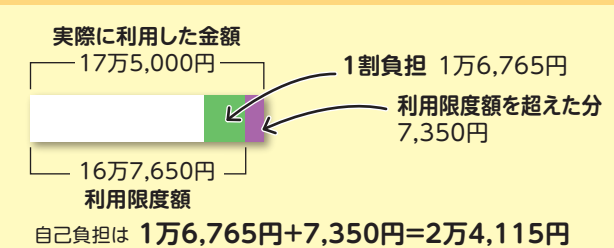
### 在宅サービス・介護予防サービスを利用した場合

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		

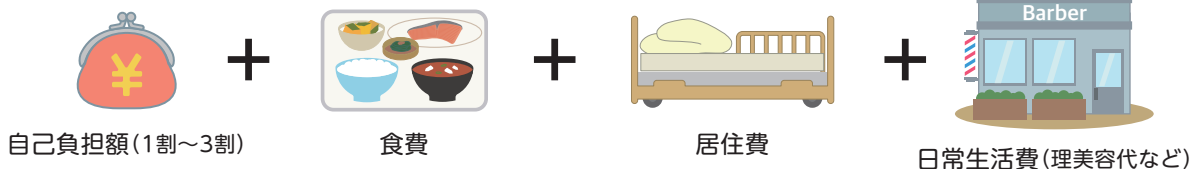
**例** 要介護1(1割負担)の方が、17万5,000円分のサービスを利用した場合は・・・



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。



#### ◆基準費用額(1日あたり)

居住費・食費の利用者負担は、施設と利用者間で契約により決められますが、基準となる額(基準費用額)が定められています。 ※令和6年8月から居住費等の金額が変わります。【 】内は令和6年7月までの額です。

居住費等				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	
2,066円 【2,006円】	1,728円 【1,668円】	1,728円(1,231円) 【1,668円(1,171円)】	437円(915円) 【377円(855円)】	1,445円

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護の場合は( )内の金額になります。

## (7) 負担軽減制度

### 低所得の方が施設を利用した場合の居住費・食費の負担軽減について

**申請が  
必要です**

低所得の方の施設サービス・短期入所サービス利用が困難とならないよう、下表の限度額までの負担となります。限度額を超えた分は、「特定入所者介護サービス費」として介護保険から施設に支払われます。

ただし、一定以上の預貯金などの資産がある場合は対象外となります。

#### ◆利用者負担限度額(1日当たり) ※令和6年8月から居住費等の金額が変わります。【 】内は令和6年7月までの額です。

利用者負担段階	所得の状況※1	預貯金等の資産※2の状況	居住費(滞在費)				食費の限度額
			ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室	
第1段階	生活保護受給者の方	要件なし	880円 [820円]	550円 [490円]	550円 (380円) [490円] (320円)	0円	300円
	老齢福祉年金受給の方	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下					
第2段階	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方	単身: 650万円以下 夫婦:1,650万円以下	880円 [820円]	550円 [490円]	550円 (480円) [490円] (420円)	430円 [370円]	施設 390円 短期 600円
第3段階	①前年の合計所得金額+年金収入額が80万円超120万円以下の方	単身: 550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,370円 [1,310円]	1,370円 [1,310円]	1,370円 (880円) [1,310円] (820円)	430円 [370円]	①施設 650円 短期1,000円
	②前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身: 500万円以下 夫婦:1,500万円以下					②施設1,360円 短期1,300円

( )内の金額は、介護老人福祉施設または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

※1 世帯分離している配偶者も含まれます。 ※2 預貯金等に含まれるもの:資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。

#### ◆社会福祉法人等による利用者負担軽減制度について

**申請が  
必要です**

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。

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。

### 自己負担が高額になったときの負担軽減

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について

利用者負担段階区分	上限額(世帯合計)
●現役並み所得世帯	
年収1,160万円以上の世帯の方 課税所得690万円以上	140,100円
年収770万円以上の世帯の方 課税所得380万円以上690万円未満	93,000円
年収770万円未満の世帯の方 課税所得145万円以上380万円未満	44,400円
●一般世帯(住民税課税世帯で上記3区分に該当しない場合)	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520万円以上の方

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。

# 防災の知識

## 日頃から災害に備えましょう

高齢者、特に日頃から介護を必要とする方は災害時に自力で避難することが難しかったり、避難に時間がかかったりしてしまいます。災害から命を守るために日頃から防災対策や備蓄を心がけましょう。

### ◆備蓄品(食品は1日3日分・医薬品は1週間分・衛生用品も忘れずに)

- ◆食品備蓄は日頃から保存のきく、**食べ慣れている物**がおすすめ
- ◆日頃から飲んでいる薬は**1週間分**を確保しましょう。
- ◆「お薬手帳」はすぐ持ち出せるようにしましょう。避難先の医師や薬剤師にスムーズに情報提供できます。
- ◆飲み込みが難しい方はゼリーやとろみ食のほか、少ない量でカロリーがとれる高カロリー食も便利です。
- ◆おむつやおしり拭きなど介護に使用している衛生用品も確保しておきましょう。

目安は1人3日分



### ◆自宅内の安全確保、避難場所・避難方法の確認

多くの時間を過ごす自宅内の安全確保が重要です

- ◆不要なものは捨てる ◆大きな家具は固定する
- ◆重い物は床に近い場所に収納する
- ◆出入り口や通路に物を置かない

防災マップでどのような災害が発生しやすい地域か確認しておきましょう

- ◆様々な状況を想定しながら、避難場所への経路や避難方法も決めておきましょう。

- ◆電動介護ベッド、在宅酸素医療機器など電気機器を使用している場合、停電対策も重要です。
- ◆介護用品は、手動で動かすことのできる機能が備わっているものも多いため、日頃から手動での使い方を学んでおきましょう。
- ◆非常用電源を準備しておくことも有効です。



## 松島町公式LINEや松島町安全安心メールの登録をしましょう

### (1) 松島町公式LINE

松島町企画調整課(TEL:354-5702)

町内のイベント情報や、町民の皆さんの暮らしに関わる行政情報のほか、災害情報などをお伝えします。

登録方法

- ①二次元コードを読み込む。
- ②「追加」を押し、友だち登録をする。
- ③「受信設定」から「防災情報」「高齢者支援・福祉情報」などの受け取りたい情報などを選択する。



### (2) 松島町安全安心メール

松島町総務課環境防災班(TEL:354-5782)

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)

# 高齢者に関する相談窓口、お問い合わせ一覧

問合せ項目	担当課	電話番号 (市外局番022)
介護に関する相談、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)	地域包括支援センター	354-6525
介護保険(保険料、要介護認定の申請、介護保険サービスの利用者負担割合・給付・利用者負担の軽減)	高齢者支援班	355-0677
宅配夕食サービス、緊急通報システム、老人クラブ、高齢者福祉の窓口	高齢者支援班	355-0677
総合健診、がん検診 健康づくり・予防接種・精神保健の相談	健康づくり班	355-0703
身体障がい者手帳 障がい者医療費助成の相談	町民福祉課福祉班	354-5706
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	町民福祉課 町民サービス班	354-5705
人権なんでも相談	町民福祉課福祉班	354-5706
行政相談	企画調整課	354-5702
消費生活相談	産業観光課産業振興班	354-5707



## いきいきシニア ガイドブック



～松島町高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画～  
令和6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

