

すこやか進行中!!



ごんなときぎ…ごんなサービス

サービス早見表

在宅で安心して暮らし続けたい

在宅で介護サービス等を利用したい

施設などを日帰りで利用したい

施設に短期間入所したい

在宅生活を送るための用具を揃えたい

施設に入所したい

介護する家族を支援してほしい

日常生活に不安がある、介護サービス等を利用したい

～自立した質の高い生活を送るために～

介護サービス等を利用するためには、申請をして「要介護認定」等を受けする必要があります。

P12

P18

高齢者の権利をまもりたい

健康づくりに取り組みたい
～すこやかな生涯を送るために～

いきいきと社会参加したい
～充実した生活を過ごすために～

年金・医療・住宅に関する制度などを知りたい

介護保険サービス (介護予防・生活支援サービスを含む)

介護保険以外のサービス

訪問介護・介護予防訪問介護(ホームヘルプサービス) P22
 訪問型サービス(総合事業)* P23
 訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護 P24
 定期巡回・随時対応型訪問介護看護* P24
 夜間対応型訪問介護* P24
 訪問看護・介護予防訪問看護 P25
 訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション P25
 居宅療養管理指導・介護予防居宅療養管理指導 P25

配食サービス P60
 在宅生活支援ホームヘルプサービス P64

通所介護・介護予防通所介護(デイサービス)・通所型サービス(総合事業)* P26
 地域密着型通所介護* P27
 認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護* P27
 通所リハビリテーション・介護予防通所リハビリテーション(デイケア) P28
 小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護* P28
 看護小規模多機能型居宅介護* P29

健康すこやか学級 P55

短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護(ショートステイ) P30
 短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護(ショートステイ) P30

福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与 P31
 福祉用具購入費・介護予防福祉用具購入費の支給 P32

日常生活用具 P60
 あんしんネット119(緊急通報システム) P61

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) P34
 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(地域密着型特別養護老人ホーム)* P35
 介護老人保健施設(老人保健施設) P35
 介護療養型医療施設(療養病床等) P35
 特定施設入居者生活介護・介護予防特定施設入居者生活介護 P36
 地域密着型特定施設入居者生活介護* P37
 認知症対応型共同生活介護・ P37
 介護予防認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)* P37

養護老人ホーム P65
 軽費老人ホーム(ケアハウス) P65
 有料老人ホーム P65

家族介護用品 P62
 高齢者あんしんお出かけサービス~小型GPS端末機の貸出~ P63
 医療的ケア・口腔ケア実践講習会「プロが教えるご家族向け介護セミナー」 P63

*印は、原則として京都市の介護保険被保険者の方のみがご利用いただけます。

成年後見支援センター P9 高齢者権利擁護相談 P66 日常生活自立支援事業 P66 成年後見制度 P66

高齢者虐待に関する相談 P67 高齢・障害外国籍市民の福祉サービス利用に関する相談 P68

一人暮らしお年寄りの見守り等の推進 P68 認知症に対する正しい理解の普及・啓発 P69

地域介護予防推進センター P54 口腔機能相談 P54 健口と食事 P54 いきいきシニアの食事バランス P54 シニア栄養相談 P54

シニアのお手軽クッキング P55 いきいき筋力トレーニング教室(通所型) P55 いきいき筋力トレーニング(出張型) P55

健康すこやか学級 P55 すこやか講座 P55 京都市いきいき筋トレボランティア養成講座 P56

健康教育・健康づくりサポーターによる活動・がん検診 P57 歯周疾患予防健診 P58 感染症予防について P58

敬老乗車証 P71 すこやかクラブ京都(老人クラブ) P72 全国健康福祉祭(ねんりんピック)への参加者派遣 P73 市民すこやかフェア P73

老人クラブハウス P73 健康長寿サロン P73 老人園芸ひろば P74 二条城・動物園・美術館等施設の無料入場 P74

高齢者仲間づくり支援事業 P74 老人福祉センター P75 老人保養センター P75 シルバー人材センター P75 久多いきいきセンター P76

ボランティア活動 P76 「地域支え合い活動創出コーディネーター」の配置 P76 地域支え合いボランティア活動助成事業 P77 知恵シルバーセンター P77

住宅改修費・介護予防住宅改修費の支給 P33 京都市介護予防安心住まい推進事業 P56 年金制度 P79

障害者控除対象者認定書の発行 P80 高齢者の医療制度 P81 高齢外国籍市民福祉給付金 P83 すまいの相談 P83

京都市あんぜん住宅改善資金融資制度 P84 木造住宅の耐震改修助成等 P84 高齢者向け優良賃貸住宅 P85 サービス付き高齢者向け住宅 P85

住宅金融支援機構のリフォーム融資 P85 すこやか賃貸住宅・すこやか賃貸住宅協力店 P86 高齢者すまい・生活支援事業 P86

※数字は該当するページを示しています。

こんなとき…こんなサービス(～サービス早見表～)

◇高齢者に関する相談窓口

- 区役所・支所
- 民生委員・児童委員、老人福祉員 6
【悪質商法などでお困りの場合は、こちらへ】
- 高齢サポート(地域包括支援センター)について 7
- 長寿すこやかセンター 9
【成年後見支援センター】【知恵シルバーセンター】【社会福祉研修・介護実習普及センター】

京都市介護予防・日常生活支援総合事業 10

介護保険サービス等の流れ 12

介護保険サービス 13

◇介護保険制度のしくみ 【「介護サービスのお知らせ」について】 14

◇介護保険の対象となる方は 15

◇介護保険被保険者証について 16

◇介護保険の届出が必要なときは 17

◇サービスの利用手続 18

◇介護予防サービス計画(介護予防ケアプラン)とは? 〈要支援1・2の方、事業対象者の方〉
【介護予防サービス計画・介護サービス計画について】 20

◇介護サービス計画(ケアプラン)とは? 〈要介護1～5の方〉
【ケアプランを作るときに/介護支援専門員(ケアマネジャー)とは?】 21

◇介護保険で利用できるサービス 22

- 訪問介護・介護予防訪問介護(ホームヘルプサービス) 22
- 訪問型サービス(総合事業) 23
- 訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 24
- 夜間対応型訪問介護
- 訪問看護・介護予防訪問看護
- 訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション 25
- 居宅療養管理指導・介護予防居宅療養管理指導
- 通所介護・介護予防通所介護(デイサービス) 26
- 通所型サービス(総合事業)
- 地域密着型通所介護
- 認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護 27
- 通所リハビリテーション(デイケア)・介護予防通所リハビリテーション(デイケア)
- 小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護 28
- 看護小規模多機能型居宅介護 29
- 短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)
- 短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護(ショートステイ) 30
- 福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与 31
- 福祉用具購入費・介護予防福祉用具購入費の支給 32
【福祉用具で「できる」ことを増やすために～自立した生活に向けて～】
- 住宅改修費・介護予防住宅改修費の支給 33

施設・居住系サービス	● 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) 【市内の介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)への入所について】	34
	● 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(地域密着型特別養護老人ホーム)	35
	● 介護老人保健施設(老人保健施設)	
	● 介護療養型医療施設(療養病床等)	
	● 特定施設入居者生活介護・介護予防特定施設入居者生活介護	36
	● 地域密着型特定施設入居者生活介護 ● 認知症対応型共同生活介護・介護予防認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)	37
◇利用者負担について		
■ 介護保険負担割合証について	38	
■ 居宅系サービスを利用したときの利用者負担	39	
■ 施設・居住系サービスを利用したときの利用者負担		
◇利用者負担の軽減について		
■ 特定入所者介護サービス費	40	
■ 高額介護サービス費 【医療費控除の取扱いについて】	41	
■ 高額医療合算介護サービス費	42	
■ 利用料に関する経過措置		
■ 社会福祉法人による利用者負担軽減	43	
■ 利用料の減免について		
◇保険料について		
■ 保険料の算定方法と納め方	44	
■ 第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料	45	
■ 保険料の納付が困難な事情があるときは	46	
■ 保険料を納めないでいると	47	
◇納得できる事業者選び		
■ サービス提供事業者との契約のチェックポイントは?	48	
■ 住宅改修について		
■ 事業者を選ぶときの参考となる情報はありますか? 【介護の現場では～身体拘束のないケアの実現に向けて～】	49	
◇ご存知ですか? 介護相談員		50
◇苦情相談窓口は?		52
介護保険以外の高齢者保健福祉サービス		53
◇高齢期からの健康づくり		
①介護が必要とならないために(介護予防)		
① 介護予防のための教室や相談会	54	
② 地域での自主的な介護予防活動の支援	55	
③ その他(住宅改修費補助)【地域介護予防推進センターとは】	56	
②疾病の予防と健康づくり		
◎ 健康教育・健康づくりサポーターによる活動・がん検診 【がん検診を受診できる方は…】	57	
◎ 歯周疾患予防健診	58	
◎ 感染症予防について		
【「健康長寿のまち・京都市いきいきポイント」に応募しよう!】【高齢者の交通事故が増えています!!】	59	

◇ひとり暮らしあるいは寝たきりや認知症の高齢者がいらっしゃる世帯へのサービス	
◎日常生活用具	60
◎配食サービス	
◎あんしんネット119(緊急通報システム)	61
◎ごみ収集福祉サービス(まごころ収集)	
◇家庭で介護する家族へのサービス	
◎家族介護用品【燃やすごみ用有料指定袋の無料配布について】	62
◎高齢者あんしんお出かけサービス～小型GPS端末機の貸出～	63
◎医療的ケア・口腔ケア実践講習会「プロが教える!ご家族向け介護セミナー」	
◇介護保険の対象とならない方への生活支援サービス	
◎在宅生活支援ホームヘルプサービス	64
◇介護保険以外の施設サービス	
◎施設サービス	65
◎有料老人ホーム	
◇高齢者の権利擁護	
◎高齢者権利擁護相談	66
◎日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)	
◎成年後見制度	
◎高齢者虐待に関する相談	67
◎高齢・障害外国籍市民の福祉サービス利用に関する相談	68
◎一人暮らしお年寄りの見守り等の推進(一人暮らしお年寄り見守りサポーター)	
◎認知症に対する正しい理解の普及・啓発 (認知症サポーター養成講座・認知症サポーターステップアップ講座)	69
【認知症の方や家族を支える制度やサービス】	
【認知症による行方不明への“備え”と“対応”】 【認知症による初期・初動支援の充実】	70
◇いきいきとした生活を応援します	
◎敬老乗車証	71
◎すこやかクラブ京都(老人クラブ)	72
◎全国健康福祉祭(ねんりんピック)への参加者派遣	
◎市民すこやかフェア	73
◎老人クラブハウス	
◎健康長寿サロン	
◎老人園芸ひろば	74
◎二条城・動物園・美術館等施設の無料入場	
◎高齢者仲間づくり支援事業	
◎老人福祉センター	75
◎老人保養センター	
◎シルバー人材センター	
◎久多いきいきセンター	76
◎ボランティア活動	
◎「地域支え合い活動創出コーディネーター」の配置	
◎地域支え合いボランティア活動助成事業	77
◎知恵シルバーセンター	
【京都府内でも、多くの特殊詐欺被害が発生!】	78

◇年金・医療・住宅に関する制度など

◎年金制度	79
◎障害者控除対象者認定書の発行	80
◎高齢者の医療制度	81
◎高齢外国籍市民福祉給付金	83
◎すまいの相談	
◎京都市あんぜん住宅改善資金融資制度	84
◎木造住宅の耐震改修助成等	
◎高齢者向け優良賃貸住宅	
◎サービス付き高齢者向け住宅	85
◎住宅金融支援機構のリフォーム融資	
◎すこやか賃貸住宅・すこやか賃貸住宅協力店	86
◎高齢者すまい・生活支援事業	

第6期プラン 相談先・施設一覧 87

◇第6期京都市民長寿すこやかプランについて 88

◇相談先・施設等一覧

■区役所・支所	90
■高齢サポート(地域包括支援センター)	92
■地域介護予防推進センター	93
■社会福祉協議会	94
■老人福祉センター等	
■認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)	95
■小規模多機能型居宅介護	97
■夜間対応型訪問介護	
■定期巡回・随時対応型訪問介護看護	99
■看護小規模多機能型居宅介護	
■認知症対応型通所介護	
■養護老人ホーム	100
■軽費老人ホーム(ケアハウス)	
■有料老人ホーム	101
■サービス付き高齢者向け住宅	102
■介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	105
■介護老人保健施設	107
■介護療養型医療施設	108

◇認知症? 「気づいて相談!」チェックリスト 109

高齢者についての情報はインターネットで閲覧することができます

裏表紙

高齢者に関する相談窓口

区役所・支所

高齢者の保健・福祉に関する一番身近な行政の相談窓口です。

相談・申込内容	窓 口		京北地域
要介護認定の申請、その他介護保険に関すること	健康長寿推進課	高齢介護保険担当	京北出張所 保健福祉第一担当
介護保険以外の高齢福祉サービス		健康長寿推進担当・地域支援担当	
生活にお困りの方	生活福祉課		
心身の障害のある方	障害保健福祉課		
健康づくりに関すること	健康長寿推進課	健康長寿推進担当	京北出張所 保健福祉第二担当

電話番号は90・91ページをご覧ください。

民生委員・児童委員、老人福祉員

地域の身近な相談相手として民生委員・児童委員及び老人福祉員が配置されています。

- 民生委員・児童委員とは…民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱されており、それぞれの担当地域において、関係機関・団体やボランティアの方と協力しながら、福祉に関する相談・援助活動を行っています。
- 老人福祉員とは…市長から委嘱され、主にひとり暮らしの高齢者を訪問し、安否確認や話し相手となること等により、地域の高齢者を見守っています。

ご自分の地域を担当する委員等をお知りになりたい場合は、各区役所・支所健康長寿推進課地域支援担当にお問い合わせください。
電話番号は90・91ページをご覧ください。

悪質商法などでお困りの場合は、こちらへ

不必要なリフォーム工事をすすめたり、高額な商品売りつけるなど高齢者をねらった悪質商法の被害から身を守るために、普段から次のことを心得ておきましょう。

- 知らない人の親しげな訪問には要注意。簡単にドアを開けない。
- あまい言葉やうまい話で商品売ろうとする人には要注意。
- 名前、住所、電話番号、家族構成、預貯金額などを教えない。
- 契約をする前に、家族や消費生活総合センターに相談する。
- 署名や押印は相手の説明に納得した後です。契約書は必ず受け取る。
- 「結構です」「いいです」などあまい言葉は使わず、「いりません」ときっぱり断る。

「おかしいな?」「変だな?」と思ったときは、こちらへご相談ください。

平日 消費生活総合センター

【相談受付時間:午前9時～午後5時】…………… 256-0800

休日 消費生活土・日・祝日電話相談(緊急時のみ)

【相談受付時間:午前10時～午後4時(年末年始を除く)】…………… 257-9002



こうれい

ちいきほうかつしえん


高齢サポート(地域包括支援センター)について



高齢サポートとは

高齢サポート(※)は、地域で暮らす高齢者の皆様を、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支援するために京都市が市内61か所で委託運営している公的な相談窓口です。

(相談は無料、相談受付は平日9時～17時)

※平成24年2月に愛称「高齢サポート」とシンボルマーク「」が公募により決まりました。



主任ケアマネジャー



保健師
(又は経験のある看護師)



社会福祉士

3人の専門職員が、
各専門分野の
視点から連携し、
一体的に皆様を
支援します。

何でもご相談ください。

高齢者やその家族、近隣に暮らす方の介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも健康や福祉、医療や生活に関することなど何でもご相談ください。

自立して生活できるように支援します。

皆様の今の状態に合わせた介護予防について一緒に考え、支援を行います。

高齢サポートでは、こんな仕事をしています。

高齢者の権利を守ります。

高齢者が安心していきいきと暮らすために、皆様が持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待を早期に発見すること、消費者被害などに対応します。

さまざまな方面から高齢者を支えます。

高齢者を支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、皆様にとってより暮らしやすい地域にするために、さまざまな機関とのネットワークづくりを行います。

高齢サポートによる一人暮らし高齢者宅への訪問活動について

お住まいの地域を担当する高齢サポートの専門職員が、一人暮らし高齢者のご自宅を訪問し、一人ひとりの日常生活での困り事、悩み事などの相談に応じるとともに、ご希望に応じて民生委員・児童委員、老人福祉員、社会福祉協議会などによる日頃の見守りにつなげています。

～訪問活動の流れ～

① 高齢サポートから訪問対象の方に個別にお知らせをします。

訪問対象の方が多数おられるため、順次、高齢サポートから郵送などで訪問のお知らせをします。

② 訪問日時の調整をします。

希望される訪問日時を電話などでお伝えください。

③ 高齢サポートの専門職員が訪問をします。

ご自宅などを訪問し、日常生活での困り事、悩み事などの相談に応じるとともに、元気なうちから取り組める介護予防に関する情報など各種サービスや制度の紹介をします。

高齢サポートの職員は必ず職員証を持参、提示のうえ訪問します。
訪問時に資産や銀行口座などをお尋ねすることはありません。

④ 地域における見守り活動促進事業について説明します。

※詳しくは下記をご覧ください。

〈お問い合わせ〉 保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 746-7734



地域における見守り活動促進事業について

一人暮らしの高齢者や障害のある方などで、日常的な見守りを希望される方の住所・氏名・緊急連絡先等の情報を記載した名簿を作成し、地域の関係機関(民生委員・児童委員、社会福祉協議会など)に貸し出すことにより、生活実態の把握や援助活動、情報の提供など、地域における日常的な見守り活動を充実します。

〈対象となる方〉 次に掲げる方のうち、個人情報を提供することに同意された在宅の方

- ① 65歳以上の単身世帯の方
- ② 65歳以上の要介護1・2、要支援1・2の単身世帯等の方
- ③ 要介護3以上の方
- ④ 身体障害者手帳1・2級、療育手帳A判定の単身世帯等の方
- ⑤ 障害支援区分4以上の方
- ⑥ 本市の緊急通報システムを設置されている方

※②及び④の「等」とは、②～⑥の方のみで構成される世帯です。

〈同意書の提出〉 本市に個人情報提供同意書を提出することが必要です。高齢サポートによる一人暮らし高齢者宅への訪問活動や、担当ケアマネジャーがご自宅を訪問した際にご説明します。

〈お問い合わせ〉 保健福祉局保健福祉総務課 222-3366
保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 746-7734

高齢者が住み慣れたまちで健やかな生活を送れるよう、相談、講座・研修や交流会の開催、広報啓発等の様々な事業を総合的に実施しています。また、成年後見制度に関する相談窓口である「成年後見支援センター」、高齢者の知恵や技能を生かす「知恵シルバーセンター」、市民や福祉専門職を対象とした各種講座・研修等を開催する「社会福祉研修・介護実習普及センター」を併設しています。

〈相談〉生活健康相談をはじめ、認知症や介護、虐待等の権利侵害、成年後見制度等に関する相談に応じます。

- まずはセンター職員が相談に応じます。(一般相談／予約不要)
- 専門家による相談が必要な場合は、医師・弁護士・司法書士・社会福祉士・作業療法士による専門相談をご利用いただけます。(専門相談／要予約)

種別	内容
生活・健康相談	高齢者の生活や健康に関すること
介護相談	高齢者の介護に関すること
認知症相談	認知症(若年性認知症を含む)に関すること
権利擁護相談(高齢者110番) 専用電話 354-8110	高齢者虐待等の権利侵害に関すること
成年後見相談(成年後見支援センター) 専用電話 354-8815	判断能力が不十分な認知症や障害のある方の契約行為や財産管理を支援する成年後見制度の利用に関すること
福祉用具相談	福祉用具・自働具に関すること
介護職員等メンタルヘルス相談	介護職員等が抱えるストレスに関すること

〈講座・研修〉市民と福祉専門職を対象とした各種講座・研修を実施しています。

- 健康長寿や介護予防を目的とした「すこやか講座」等を実施しています。(市民対象)
- 認知症や権利擁護に関する講座・研修を実施しています。(市民と専門職を対象)

〈交流会〉認知症の人の介護家族や、若年性認知症本人を対象とした交流会を開催しています。

種別	内容
認知症の人の介護家族交流会	認知症の方を介護されている家族の交流の場
認知症カフェ(若年性認知症本人交流会)	若年性認知症の方同志の交流と情報交換の場

〈併設センター〉

名称	事業内容
成年後見支援センター 専用電話 354-8815	成年後見制度の利用に関する相談 成年後見制度に関する広報啓発 市民後見人の養成と活動支援等
知恵シルバーセンター	高齢者の知恵や技能を生かした社会参加の促進
社会福祉研修・介護実習普及センター 専用電話 354-8772	介護講座や体験講座の実施 認知症介護研修や社会福祉研修の実施 福祉用具や介護機器の展示

◆お問い合わせ・お申込み **長寿すこやかセンター**
 〒600-8127 下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1「ひと・まち交流館 京都」4階
 電話 354-8741 FAX 354-8742
 開所日・時間: 月～土/9時～21時30分 日・祝日/9時～17時
 休 所 日: 第3火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月4日)