

高齢者のためのサービスガイドブック

# すこやか進行中!!

平成24年度版



京都市

## はじめに



京都市における高齢化率は、平成25年度には25%を超え、4人に1人の方が高齢者に。そして、平成26年度には、高齢者人口が現在よりも2万人増加し、37万人を超えると推計されています。

社会や地域のために第一線で活躍され、時代を牽引してこられた高齢者の皆様方は、後進の歩むべき道を照らし出す豊富な知識と経験をお持ちです。そうした方々の知識や経験が最大限に発揮される社会こそ、私たちが目指す未来の京都のまちな姿であります。

京都市では、平成22年12月、「生活者を基点に、参加と協働で地域主権時代を切り拓く」との崇高な理念を掲げ、未来のまちづくりのシナリオとなる「はばたけ未来へ！ 京プラン（京都市基本計画）」を策定しました。そして、同プランを高齢者保健福祉の分野で具体化した「第5期京都市民長寿すこやかプラン」（平成24～26年度）をこの3月に策定し、様々な取組を進めています。

年を重ねられても市民の皆様お一人お一人が、住み慣れた地域で他の世代と交流しながら、共にいきいきと輝き、生きがいを持って健やかに暮らすことのできるまち。そんな「健康長寿のまち・京都」の実現に向けて、引き続き全力で取り組んでまいります。

この度、高齢者の皆様に向けた多様なサービスを御紹介するガイドブック「すこやか進行中!!」を作成いたしました。日々の生活をより一層豊かなものとするために、是非ともお役立てください。

平成24年6月

京都市長 門川 大作

## 目次

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| こんなとき…こんなサービス(～サービス早見表～)                                                           | 6  |
| 第5期京都市民長寿すこやかプランについて                                                               | 8  |
| 地域包括ケアの推進                                                                          | 9  |
| 介護保険、地域支援事業(介護予防事業)の流れ                                                             | 10 |
| <b>介護保険サービス</b>                                                                    | 11 |
| ◇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】                                                     | 12 |
| ◇介護保険の対象となる方は                                                                      | 13 |
| ◇被保険者証(保険証)について                                                                    | 14 |
| ◇介護保険の届出が必要なときは                                                                    | 15 |
| ◇サービスの利用手続                                                                         | 16 |
| ◇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〉<br>【介護予防サービス計画・介護サービス計画について】                   | 18 |
| ◇介護サービス計画(ケアプラン)とは?〈要介護1～5の方〉<br>【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?】                 | 19 |
| ◇介護保険で利用できるサービス                                                                    | 20 |
| <b>居宅系サービス</b>                                                                     |    |
| ●訪問介護・介護予防訪問介護(ホームヘルプサービス)                                                         | 20 |
| ●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<br>●夜間対応型訪問介護 ●訪問看護・介護予防訪問看護                  | 21 |
| ●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<br>●居宅療養管理指導・介護予防居宅療養管理指導                             | 22 |
| ●通所介護・介護予防通所介護(デイサービス)                                                             |    |
| ●認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護<br>●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)                   | 23 |
| ●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 ●複合型サービス<br>●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)           | 24 |
| ●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)                                                    | 25 |
| ●福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与<br>●福祉用具購入費・介護予防福祉用具購入費の支給<br>【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～】 | 26 |
| ●住宅改修費・介護予防住宅改修費の支給                                                                | 27 |
| <b>施設・居住系サービス</b>                                                                  |    |
| ●介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)<br>【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】                           | 28 |
| ●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ●介護老人保健施設(老人保健施設)<br>●介護療養型医療施設(療養病床等)                       | 29 |
| ●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                                                       | 30 |
| ●地域密着型特定施設入居者生活介護<br>●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)                 | 31 |
| ◇利用者負担について                                                                         |    |
| ■在宅サービスを利用したときの利用者負担 ■施設サービスを利用したときの利用者負担                                          | 32 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| ◇利用者負担の軽減について                                                   |    |
| ■特定入所者介護サービス費 【医療費控除の取扱いについて】                                   | 33 |
| ■高額介護サービス費 ■高額医療合算介護サービス費                                       | 34 |
| ■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 ■利用料の減免について                      | 35 |
| ◇保険料について                                                        |    |
| ■保険料の算定方法と納め方                                                   | 36 |
| ■第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料                                           | 37 |
| ■保険料の納付が困難な事情があるときは                                             | 38 |
| ■保険料を納めないでいると                                                   | 39 |
| ◇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? ■住宅改修について                             | 40 |
| ■事業者を選ぶときの参考となる情報はありますか?<br>【介護の現場では～身体拘束のないケアの実現に向けて～】         | 41 |
| ◇苦情相談窓口は? 【介護相談員派遣事業の紹介】                                        | 42 |
| <b>介護保険以外の高齢者保健福祉サービス</b>                                       | 43 |
| ◇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 ◎配食サービス                                                 | 44 |
| ◎緊急通報システム(あんしんネット119) ◎ごみ収集福祉サービス(まごころ収集)                       | 45 |
| ◇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】                                  | 46 |
| ◎徘徊高齢者あんしんサービス ◎京都市介護実習・普及センター                                  | 47 |
| ◎医療的ケア・口腔ケア実践講習会                                                |    |
| ◇介護保険の対象とならない方への生活支援サービス                                        |    |
| ◎すこやかホームヘルプサービス ◎すこやかショートステイ<br>【65歳未満で介護保険の対象とならない方への生活支援サービス】 | 48 |
| ◇ひとりでの入浴が困難な方、家庭での入浴が困難な方へのサービス                                 |    |
| ◎入浴サービス                                                         | 49 |
| ◇緊急でショートステイの利用が必要な方へ                                            |    |
| ◎短期入所生活介護緊急利用者援護事業                                              | 50 |
| ◇介護保険以外の施設サービス                                                  |    |
| ◎施設サービス                                                         | 51 |
| ◇高齢期からの健康づくり                                                    |    |
| 1 疾病の予防と健康づくり                                                   |    |
| ◎健康教育・健康相談・がん検診・訪問指導 【がん検診を受診できる方は…】                            | 52 |
| ◎歯周疾患予防健診                                                       | 53 |
| 2 介護が必要とならないために(介護予防)                                           |    |
| ◎介護予防のための「基本チェックリスト」                                            | 53 |
| ◎生活機能低下がなかった方向けのサービス                                            | 55 |
| ◎生活機能低下のあった方向けのサービス                                             | 57 |
| ◇高齢者の権利擁護                                                       |    |
| ◎高齢者権利擁護相談 ◎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                      | 59 |
| ◎高齢者虐待に関する相談                                                    | 60 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| ◎認知症に対する正しい理解の普及・啓発<br>(認知症あんしんサポーター養成講座・認知症あんしんサポーターアドバンス講座) | 61  |
| ◎高齢・障害外国籍市民の福祉サービス利用に関する相談                                    |     |
| ◎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)                         |     |
| ◇いきいきとした生活を応援します                                              |     |
| ◎敬老乗車証                                                        | 62  |
| ◎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                           | 63  |
| ◎老人クラブハウス ◎高齢者の居場所                                            | 64  |
| ◎老人園芸ひろば ◎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                   | 65  |
| ◎老人クラブ ◎老人福祉センター ◎老人いこいの家                                     | 66  |
| ◎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                             | 67  |
| ◎ボランティア活動<br>【高齢者の交通事故が増えています!!】 【高齢者を狙った振り込め詐欺にご注意を!!】       | 68  |
| ◇保養と研修に活用してください                                               |     |
| ◎京都市洛西ふれあいの里保養研修センター(ふれあい会館)                                  | 69  |
| ◇年金・医療・住宅に関する制度など                                             |     |
| ◎年金制度                                                         | 70  |
| ◎障害者控除対象者認定書の発行                                               | 71  |
| ◎高齢者の医療制度                                                     | 73  |
| ◎高齢外国籍市民福祉給付金 ◎すまいよろず相談                                       | 74  |
| ◎京都市あんぜん住宅改善資金融資制度 リフォーム融資 ◎木造住宅の耐震改修助成等                      | 75  |
| ◎高齢者向け優良賃貸住宅 ◎サービス付き高齢者向け住宅                                   | 76  |
| ◎住宅金融支援機構のリフォーム融資                                             | 77  |
| 相談窓口・相談先・施設一覧                                                 |     |
| ◇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<br>【悪質商法などでお困りの場合は、こちらへ】             | 78  |
| ■高齢サポート(地域包括支援センター) ■地域介護予防推進センター                             | 79  |
| ■京都市長寿すこやかセンター 【京都市成年後見支援センター】                                | 80  |
| ◇相談先・施設等一覧                                                    |     |
| ■区役所・支所                                                       | 81  |
| ■高齢サポート(地域包括支援センター)                                           | 83  |
| ■地域介護予防推進センター ■社会福祉協議会                                        | 84  |
| ■老人福祉センター等 ■老人いこいの家 ■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)              | 85  |
| ■小規模多機能型居宅介護事業所 ■夜間対応型訪問介護 ■認知症対応型通所介護                        | 87  |
| ■養護老人ホーム ■軽費老人ホーム(A型) ■軽費老人ホーム(ケアハウス)                         | 88  |
| ■特定施設入居者生活介護(養護老人ホーム、ケアハウスを除く)                                | 89  |
| ■介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)                                          | 90  |
| ■介護老人保健施設                                                     | 91  |
| ■介護療養型医療施設                                                    |     |
| 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 |

# こんなとき…こんなサービス

## ～ サービス早見表 ～

（日常生活に不安がある、介護サービスを利用したい）  
～ 自立した質の高い生活を送るために～

### 介護保険サービス

### 介護保険以外のサービス

#### 家庭で介護サービスを利用したい

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 訪問介護・介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）   | 20 |
| 訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護           | 21 |
| 定期巡回・随時対応型訪問介護看護            | 21 |
| 夜間対応型訪問介護                   | 21 |
| 訪問看護・介護予防訪問看護               | 21 |
| 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 | 22 |
| 居宅療養管理指導・介護予防居宅療養管理指導       | 22 |

|                |    |
|----------------|----|
| ★配食サービス        | 44 |
| すこやかホームヘルプサービス | 48 |

#### 施設などを日帰りで利用したい

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 通所介護・介護予防通所介護（デイサービス）             | 22 |
| * 認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護       | 23 |
| 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） | 23 |
| 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       | 24 |
| 複合型サービス                           | 24 |

|          |    |
|----------|----|
| 入浴サービス   | 49 |
| 健康すこやか学級 | 56 |

#### 施設に短期間入所したい

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 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） | 24 |
| 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） | 25 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| すこやかショートステイ       | 48 |
| 短期入所生活介護緊急利用者援護事業 | 50 |

#### 在宅介護の環境を整えたい

|                        |    |
|------------------------|----|
| 福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与      | 25 |
| 福祉用具購入費・介護予防福祉用具購入費の支給 | 26 |
| 住宅改修費・介護予防住宅改修費の支給     | 27 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ★●日常生活用具              | 44 |
| ★緊急通報システム（あんしんネット119） | 45 |

#### 施設に入所したい

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）             | 28 |
| 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護            | 29 |
| 介護老人保健施設（老人保健施設）                | 29 |
| 介護療養型医療施設（療養病床等）                | 29 |
| 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     | 30 |
| 地域密着型特定施設入居者生活介護                | 31 |
| * 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 | 31 |

|                |    |
|----------------|----|
| ●養護老人ホーム       | 51 |
| ●軽費老人ホーム（A型）   | 51 |
| 軽費老人ホーム（ケアハウス） | 51 |

#### 介護する家族を支援してほしい

|                 |    |
|-----------------|----|
| ●家族介護用品         | 46 |
| * 徘徊高齢者あんしんサービス | 47 |
| 京都市介護実習・普及センター  | 47 |
| 医療的ケア・口腔ケア実践講習会 | 47 |

※ 数字は該当するページを示しています。

サービス名の文字色やマークは、サービスの対象となる方をおおまかに示しています。  
詳しくは該当するページをご覧ください。

- …介護予防(地域支援事業)に関するサービスです。
- …介護保険の要介護認定で、  
高齢者ご本人が「要支援1・2」又は「要介護1～5」と認定された方
- …介護保険の要介護認定で、  
高齢者ご本人が「要支援2」又は「要介護1～5」と認定された方
- …介護保険の要介護認定で、  
高齢者ご本人が「要介護1～5」と認定された方
- …介護保険の要介護認定で、  
高齢者ご本人が「要介護4～5」と認定された方

- \*…高齢者ご本人に認知症がある場合にご利用いただけるサービスです。
- ★…ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯にご利用いただけるサービスです。
- ◆…70歳以上の年齢制限があります。
- …所得制限があります(詳しくは該当するページをご覧ください。)

## ( 高齢者の権利をまもりたい )

|                                        |    |                           |    |
|----------------------------------------|----|---------------------------|----|
| 高齢者権利擁護相談                              | 59 | 高齢・障害外国籍市民の福祉サービス利用に関する相談 | 61 |
| 日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)                 | 59 | 一人暮らしお年寄りの見守り等の推進         | 61 |
| 成年後見制度                                 | 59 | (一人暮らしお年寄り見守りサポーター)       | 80 |
| 高齢者虐待に関する相談                            | 60 | 京都市成年後見支援センター             |    |
| 認知症に関する正しい理解の普及・啓発                     | 61 |                           |    |
| (認知症あんしんサポーター養成講座・認知症あんしんサポーターアドバンス講座) |    |                           |    |

## ( 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～ )

### 自分で自分の健康を守りたい

|                       |    |                           |    |
|-----------------------|----|---------------------------|----|
| 健康教育・健康相談・がん検診・訪問指導   | 52 | 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア養成講座 | 56 |
| 歯周疾患予防健診              | 53 | すこやか講座                    | 56 |
| 口腔機能相談(成人・妊婦歯科相談)     | 55 | 運動器の機能向上プログラム             | 57 |
| すこやか栄養教室「おいしく『かむかむ』教室 | 55 | 栄養改善プログラム                 | 57 |
| 65歳からのスマイル栄養塾         | 55 | 口腔機能向上プログラム               | 58 |
| 中・高齢者筋力トレーニング教室       | 56 | 訪問型介護予防事業                 | 58 |
| 健康すこやか学級              | 56 |                           |    |

## ( 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～ )

### いきいきとした生活を過ごしたい

|                         |    |                             |    |
|-------------------------|----|-----------------------------|----|
| ◆敬老乗車証                  | 62 | 老人クラブ                       | 65 |
| 全国健康福祉祭(ねんりんピック)への参加者派遣 | 63 | 老人福祉センター                    | 65 |
| 市民すこやかフェア               | 63 | 老人いこいの家                     | 65 |
| 老人クラブハウス                | 63 | 老人保養センター                    | 66 |
| 高齢者の居場所                 | 63 | シルバー人材センター                  | 66 |
| 老人園芸ひろば                 | 64 | 久多いきいきセンター                  | 66 |
| ◆二条城・動物園・美術館等施設の無料入場    | 64 | ボランティア活動                    | 67 |
| 高齢者仲間づくり支援事業            | 64 | 京都市洛西ふれあいの里保養研修センター(ふれあい会館) | 68 |

## ( 年金・医療・住宅に関する制度などを知りたい )

|                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 京都市介護予防安心住まい推進事業 | 58 | リフォーム融資          | 74 |
| 年金制度             | 69 | 木造住宅の耐震改修助成等     | 74 |
| 障害者控除対象者認定書の発行   | 70 | 高齢者向け優良賃貸住宅      | 75 |
| 高齢者の医療制度         | 71 | サービス付き高齢者向け住宅    | 75 |
| 高齢外国籍市民福祉給付金     | 73 | 住宅金融支援機構のリフォーム融資 | 76 |
| すまいよろず相談         | 73 |                  |    |

# 第5期京都市民長寿すこやかプランについて

少子高齢化が進展し、高齢者を取り巻く生活環境が大きく変化する中、高齢者施策を総合的に推進するため、市民アンケート調査、市民説明会やパブリックコメントを通じて、市民の皆様から貴重な御意見・御提言をいただくとともに、京都市民長寿すこやかプラン推進協議会における幅広い議論を踏まえ、平成24年3月に「第5期京都市民長寿すこやかプラン」(計画期間:平成24年度～26年度)を策定しました。本計画に基づき、地域包括ケアシステムの構築を見据えた新たな視点での取組を進めます。

## 基本理念及び政策目標

計画の基本理念と政策目標を次のとおり定め、その実現に向けて施策を推進します。

### 基本理念

高齢者一人ひとりが、自らの意思に基づき、  
住み慣れた地域で、いきいきと健やかに暮らせる  
「健康長寿のまち京都」をみんなでつくる



### 政策目標1

高齢者の尊厳が保たれ、心身ともに健康で充実した『幸』齢期を送ることができるまち

### 政策目標2

高齢者の知恵や経験、技能を生かし、活力ある長寿社会が実現されるまち

### 政策目標3

地域力を生かした高齢者を支えるネットワーク構築の推進により、安心して生活ができるまち

### 政策目標4

介護サービスの充実によって、そのひとらしい豊かな生活ができるまち

## 重点課題

4つの重点課題を柱とし、170の施策・事業(うち、新規の施策・事業は30)を掲げています。



# 地域包括ケアの推進

## 地域包括ケアとは

高齢者が地域で自立した生活を営めるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが連携した要介護者等への包括的な支援を行うことです。

## 地域包括ケアシステムとは

ニーズに応じた住宅が提供されることを基本としたうえで、生活上の安全・安心・健康を確保するために、医療や介護、予防のみならず、福祉サービスを含めたさまざまな生活支援サービスが日常生活の場（日常生活圏域）で切れ目なく提供される地域での体制のことです。

## 【住み慣れた地域（日常生活圏域※）】

◎地域の多様な担い手（民生委員、老人福祉員、老人クラブ、学区社協、一人暮らしお年寄り見守りサポーター、学生・ボランティア等）との連携体制の構築

### 医 療

- かかりつけ医
- かかりつけ歯科医
- かかりつけ薬剤師
- 訪問看護ステーション看護師 等

◎介護と医療の連携体制の構築

### 介 護

- 介護保険サービス  
（居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、訪問介護、通所介護、認知症高齢者グループホーム、小規模多機能型居宅介護サービス 等）

### 生活支援サービス

- 見守り、配食等の生活支援
- 成年後見制度（市民後見人等）等権利擁護 等

◎ひとり暮らし、高齢者のみの世帯、認知症高齢者の増加に対応

住み慣れた地域での生活を実現!!

**高齢サポート  
（地域包括支援センター）**  
切れ目のない包括的なマネジメントの実施

◎地域に根ざした小規模な施設・居住系サービスの重点的な整備  
◎在宅生活を支えるための居宅系サービスの充実

### 住 ま い

- サービス付き高齢者向け住宅
- 住宅改修支援 等

◎包括的・継続的ケアマネジメント事業の強化

◎高齢期になっても住み続けることができる住まいの整備

### 予 防

- 地域介護予防推進センター
- 健康すこやか学級
- 老人福祉センター 等

◎自主的な健康づくりの推進

## 区役所・支所 福祉部（福祉事務所）保健部（保健センター）

- 介護保険に関する相談窓口（福祉事務所）
- 介護保険サービス外の高齢者福祉サービス相談窓口（福祉事務所）
- 健康づくりや精神保健福祉に関する相談窓口（保健センター）

◎高齢サポートへの支援

## 【市域】

京都市長寿すこやかセンター

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）等

在宅療養あんしん病院 等

認知症疾患医療センター

地域リハビリテーション支援センター

等

※日常生活圏域について、本市では高齢者保健福祉の圏域として、複数の元学区を束ねた地域として76地域（概ね中学校区数）を設定しています。

# 介護保険、地域支援事業(介護予防事業)の流れ

## サービスの流れ

