

介護保険以外 の高齢者保健 福祉サービス

**介護保険以外の
サービスで
高齢者を支えます。**

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、いきいきとすこやかに暮らせるよう、地域支援事業（介護予防事業）をはじめ、様々な事業を推進するとともに、地域における生きがいつくりや社会参加を支援しています。

また、高齢者に対しては介護にとどまらず生活全般にわたる支援が必要となっています。このため、すべての人が相互に支え合い、安心して暮らすことのできるまちの実現をめざします。

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

火災などの心配をなくするために、日常生活用具を給付します。

内 容 は ひとり暮らしや高齢者だけの世帯で、介護保険の要介護認定で要支援又は要介護と認定された方や、認知症の高齢者などの生活の安全のために、自動消火器、電磁調理器を給付します。

利用できるのは おおむね65歳以上(40～64歳で介護保険法に規定する特定疾病による障害のある方を含む)で日常生活に支障のあるひとり暮らし(昼間独居を含む)の高齢者などで生活保護を受給されている方及び市民税非課税世帯に属している方

利用料金は
(平成24年4月1日現在)

無料

ひとり暮らしやお体の状況により日常生活に支障のある高齢者にはこんな用具が

○自動消火器：温度の上昇により消火液を噴き出します。

※火災の際に機敏な行動をとることが困難な方が対象です。

○電磁調理器：火を使わずに調理できます。

※電磁調理器以外の調理器を利用すれば火災を発生させるおそれのある方が対象です。

※イラストは自動消火器・電磁調理器の参考例です。



ご相談・お申込みは…

各区役所・支所支援課又は支援保護課…(電話番号は81・82ページをご覧ください。)
各高齢サポート(地域包括支援センター)…(電話番号は83・84ページをご覧ください。)

配食サービス

栄養のバランスがとれた昼食をお届けします。

内 容 は 身体状況などにより食事を作ることが困難な高齢者に、栄養のバランスがとれた昼食をお届けします。(月曜日～日曜日)

※土・日の配食については、各事業者により異なります。

利用できるのは 60歳以上のひとり暮らしや高齢者だけの家庭で、介護保険の要介護認定で要支援又は要介護と認定された方のうち、身体状況などにより自ら買物、調理をするのが困難な方など

※要支援、要介護認定を受けておられない方は、お近くの高齢サポートで介護保険の一次判定に相当する調査を受けていただく制度がありますので、ご相談ください。

利用料金は
(平成24年4月1日現在)

1食あたり500円まで(各事業者により異なります)

※配食サービスの詳細や実施施設については、ご相談ください。

ご相談は…

京都市社会福祉協議会…………… 354-8731
保健福祉局長寿福祉課…………… 251-1106

きんきゅうつうほう

緊急通報システム(あんしんネット119)

急な病気や事故のときには、緊急通報システムで安心です。

内 容 は 急にからだの具合が悪くなったり、火災などの突発的な事故などがあった場合、通報装置(本体、ペンダント型、まくら元用)の緊急ボタンを押すと消防局指令センターに通報され、救急車やあらかじめ登録している近所の協力員が駆け付けます。また、相談ボタンを押すと専門の相談員が常駐する相談センターに通報され、保健・健康に関する相談に応じます。

利用できるのは おおむね65歳以上のひとり暮らし(昼間独居を含む)や高齢者だけの世帯で、急病や事故などの緊急の場合に自分で対処することが難しい方
利用料金は (平成24年4月1日現在) 無料から最高月額1,462円の機器利用料の負担が必要です。

そ の 他 通報には電話回線を利用しますので、通話料がかかります。



ご相談・お申込みは…

各区役所・支所支援課又は支援保護課…(電話番号は81・82ページをご覧ください。)
各高齢サポート(地域包括支援センター)…(電話番号は83・84ページをご覧ください。)

しゅうしゅうふくし

ごみ収集福祉サービス(まごころ収集)

内 容 は ごみ出しが困難な方への生活支援として、自宅の玄関先までごみの回収に伺います。また、ごみが排出されていない場合は、登録された連絡先へ電話するなど、安否確認を行います。

利用できるのは (全ての項目に該当)
・介護保険サービス又は障害福祉サービスを利用し、かつホームヘルプサービスを利用していること
・本人、親族又は近隣者が所定の場所に定期収集ごみを持ち出すことが困難な世帯
・障害のある方、65歳以上の方、または同様の方のみで同居している世帯

お問い合わせは…

環境政策局まち美化推進課…………… 213-4960

か て い か い ご か ぞ く 家庭で介護する家族へのサービス

か ぞ く か い ご よ う ひ ん 家族介護用品

内 容 は 在宅で寝たきりや認知症の高齢者を介護されている家族の方などに、介護保険の給付対象外であるおむつやその他の介護用品と交換できる給付券を交付します。

利用できるのは 介護保険の要介護認定で要介護4～5と認定された方で市民税非課税世帯に属する在宅の65歳以上の高齢者を介護されている家族の方など

給 付 品 目 は

○紙おむつ	○介護ねまき
○尿取りパッド	○食事用エプロン
○おむつカバー	○食事補助具
○失禁シート	○介護用肌着
○使い捨て手袋	○尿器
○清拭剤	○介護シート
○ドライシャンプー	○口腔ケア用品
○消臭剤	○ホルダーパンツ
○ウエットティッシュ	

申請に必要な書類は

- (1) 介護対象高齢者の介護保険被保険者証(写しでも可)
- (2) 世帯の方全員の市民税が非課税であることを証明する次のいずれかの書類
 - ア 世帯の方全員の市・府民税課税証明書
 - イ 介護保険料納入(変更)通知書兼特別徴収開始(停止)通知書の写し
(介護保険料の所得段階区分が2・3の方に限る。)

※申請時には印鑑をお持ちください。



ご相談・お申込みは…

各区役所・支所支援課又は支援保護課…(電話番号は81・82ページをご覧ください。)
各高齢サポート(地域包括支援センター)…(電話番号は83・84ページをご覧ください。)

燃やすごみ用有料指定袋の無料配布について

内 容 は 家族介護用品を利用される方に、「燃やすごみ用有料指定袋」を配布しています。
利 用 方 法 は 家族介護用品の給付決定をされた方には、後日ごみ袋引換申請書(家庭ごみ処理手数料減免申請書)をまち美化推進課から送付しますので、必要事項を記入のうえ返送してください。返送された申請書を確認後、各まち美化事務所からごみ袋を配達します。

燃やすごみ用有料指定袋の無料配布に関するお問い合わせ先は
環境政策局循環型社会推進部まち美化推進課…………… 213-4960

はいかいこうれいしゃ

徘徊高齢者あんしんサービス

認知症の高齢者等が徘徊した場合に、早期に発見できるシステムを利用して事故などを未然に防ぎ、家族が安心して介護できる環境の整備を図ります。

内 容 は 認知症の高齢者等が徘徊した場合に、位置を特定できる小型発信機を貸出すことにより、徘徊高齢者等を早期に発見し、事故などを未然に防ぎます。

利用できるのは 介護保険の要介護認定で要支援又は要介護認定を受け、認知症により徘徊のある高齢者等を、在宅で介護している家族など

利用料金は 月額1,500円
(平成24年4月1日現在) ※生活保護を受給されている方については無料。

ご相談・お申込みは…

各区役所・支所支援課又は支援保護課 … (電話番号は81・82ページをご覧ください。)
各高齢サポート(地域包括支援センター) … (電話番号は83・84ページをご覧ください。)

きょうと し かい ご じっしゅう ふ きゅう

京都市介護実習・普及センター

高齢者の介護に関する技術・知識を市民に広めたり、福祉用具の普及を図るための講習会を実施しています。

内 容 は 高齢者を介護する家族の方に対して、実技講座をはじめ、地域や団体のリーダーを対象とした福祉講座、各種専門職対象講習などを実施しています。

利用できるのは どなたでも利用していただけますが、講習会はその種類によって、対象者が異なります。

利用料金は 市民対象講座、福祉用具相談は無料です。

ご相談・お申込みは…

京都市介護実習・普及センター(洛西ふれあいの里保養研修センター内)
…………… [直通] 333-4656へ

い りょうてき こうくう じっせんこうしゅうかい

医療的ケア・口腔ケア実践講習会

在宅で高齢者等を介護されている家族の方が安心して介護出来るよう、医療的なケアや口腔ケアについて、専門家による講義と実践講習を合わせた学習会を実施しています。

内 容 は 専門家による「たん吸引」、「胃ろうの管理」、「床ずれ予防」等の医療的なケアや口腔ケアの専門家による講義及び人体模型等を使った実践的な講習会を実施しています。

利用できるのは 現在、家族に対し在宅で介護を行っている又は今後行う予定のある市民の方
(定員：各回先着20名)

利用料金は 各回500円(材料費)

ご相談・お申込みは…

保健福祉局保健医療課…………… 222-3419

介護保険の対象とならない方への生活支援サービス

介護保険の対象とならないものの、在宅生活を維持するうえで、援助が必要な高齢者の方々に對して、次のようなサービスを提供し、要介護状態への進行を予防するとともに、長く住み慣れた地域で生活していただけるよう支援を行っています。

すこやかホームヘルプサービス

- 内 容 は** 週1回2時間程度、ホームヘルパーを自宅に派遣し、炊事、掃除、洗濯、買物などの家事サービスを提供する中で、日常生活に対する指導・支援を行い、要支援又は要介護状態への進行を予防します。
- 利用できるのは** 65歳以上の方で、要介護認定で非該当（自立）とされた方など、在宅で日常生活を続けるために支援が必要な方
- 利用料金は** 1か月当たり1,305円
(平成24年4月1日現在) ※生活保護を受給されている方については、実費負担を除き、利用料は無料です。

ご相談・お申込みは…

各区役所・支所支援課又は支援保護課…（電話番号は81・82ページをご覧ください。）
各高齢サポート（地域包括支援センター）…（電話番号は83・84ページをご覧ください。）

すこやかショートステイ

- 内 容 は** 高齢者を一時的に養護老人ホーム等でお世話することにより、生活習慣などの改善や体調の調整を図り、要支援又は要介護状態への進行を予防します。
- 利用できるのは** 65歳以上の方で、介護保険の要介護認定で非該当（自立）とされた方などで、家族の事情などにより、家庭で養護を受けられない方
- 利用期間** 6か月につき7日を限度として利用できます。また、介護者や家族の疾病、看護、葬祭により、やむを得ない理由で緊急利用が必要な場合は、最長2か月まで利用できます。
- 利用料金は** 介護保険の取扱いに準じます。日額521円（7日を超え8日目から1,042円）。その他実費負担が必要です。
(平成24年4月1日現在) ※生活保護を受給されている方については、実費負担を除き、利用料は無料です。
老人短期入所施設を利用される場合は、介護保険の要支援1の介護サービス費用の1割相当と食費、滞在費等の負担があります。

ご相談・お申込みは…

各区役所・支所支援課又は支援保護課…（電話番号は81・82ページをご覧ください。）
各高齢サポート……………（電話番号は83・84ページをご覧ください。）

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

- ◆おおむね60歳以上65歳未満の高齢者で、在宅での日常生活を続けるために支援が必要な方に対しては、その方の身体状況に応じて介護保険のホームヘルプサービス、ショートステイに準じたサービスを提供しています。
- ◆ご相談・お申込みは 各区役所・支所支援課又は支援保護課…………（電話番号は81・82ページをご覧ください。）
各高齢サポート……………（電話番号は83・84ページをご覧ください。）

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

- 内 容 は** 施設に通所していただき、入浴のサービスを提供します。また、施設の車で送り迎えをする送迎入浴を実施する施設もあります。
- 利用できるのは** おおむね65歳以上で、家庭での入浴が困難な方
- 利用できる回数は** おおむね月2回です。
- 利用料金は** 1回1,000円(送迎入浴は2,000円)です。
(平成24年4月1日現在) ※生活保護を受給されている方の利用料は無料です。



ご相談・お申込みは…

上京区社会福祉協議会	432-9535へ
下京区社会福祉協議会	361-1881へ

たん き にゅうしょせい かつかい ご きんきゅう り よう しゃ えん ご じ ぎょう 短期入所生活介護緊急利用者援護事業

内 容 は 介護保険の要介護認定で、要支援又は要介護と認定された市内にお住まいの方が、介護者や家族の急な疾病、看護、葬祭、り災などの理由により緊急にショートステイの利用が必要となり、通常のショートステイの受け入れ先を探したものの見つからない場合に、市内の短期入所施設のベッドの一部を利用し、緊急時に速やかに対応するものです。

【具体例としては】

- ・介護者の急な疾病・ケガなどにより、介護ができなくなった場合
 - ・介護者の親族等の急病や葬祭などにより介護ができなくなった場合
 - ・介護者が他の親族などを緊急に看護しなければならなくなった場合
 - ・り災など不測の事態により、居宅に住むことができなくなった場合
- などです。

利 用 期 間 は 最長2か月まで利用が可能です。

※ただし、緊急に利用しなければならない事由が発生したときから最長2か月までです。施設に入所してからではありませんのでご注意ください。

利 用 者 の 負 担 は 介護保険で利用できる限度額内であれば、介護サービス費用の1割
介護保険で利用できる限度額を超えた場合は、介護サービス費用の2割

※生活保護を受給されている方は無料です。

※上記費用のほかに、食費・滞在費、日常生活に要する費用などを負担していただきます。

申 込 方 法 は 利用者（介護者又はケアマネジャーなど）が直接次の事業実施施設に相談のうえお申込みください。

※利用される時は、「利用申込書」と緊急に利用しなければならない事由及び利用期間を証明する書類の提出が必要です。



ご相談・お申込みは…

施設名	住 所	電話番号
原谷こぶしの里	北区大北山長谷町 5-36	463-4569
京都市春日丘老人短期入所施設	伏見区醍醐辰巳町 12-1	574-0610
京都市東高瀬川老人短期入所施設	伏見区北端町 44-7	602-3071
花友しらかわ	左京区浄土寺真如町 155-3	762-5607
京都市菊浜老人短期入所施設	下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1	354-8751

しせつ 施設サービス

在宅生活に不安のある方のための入所施設で介護保険対象外のサービスです。

養護老人ホーム 65歳以上の方で、環境上の理由及び経済上の理由で居宅において生活できない場合に入所できる施設です。なお、養護老人ホームは、入所中に介護が必要な状態になれば、介護保険の訪問介護（ホームヘルプサービス）などを利用することができます。

軽費老人ホーム（A型） 低額な料金で、高齢等のため独立して生活するには不安が認められる方が入所できる施設です。

軽費老人ホーム（ケアハウス） 軽費老人ホーム（ケアハウス）は、低額な料金で、身体機能の低下等により自立した日常生活を営むことについて不安があると認められる方で、家族による援助を受けることが困難な方が入所できる施設で、食事の提供、入浴等の準備、相談及び援助、社会生活上の便宜の供与その他の日常生活上必要な便宜の提供を行います。
（特定施設入居者生活介護の指定を受けた軽費老人ホーム（ケアハウス）においては、当該施設が提供する各種の介護サービスを受けることができます。）

ご相談・お申込みは…

養護老人ホーム

各区役所・支所支援課又は支援保護課 …（電話番号は81・82ページをご覧ください。）

軽費老人ホーム（A型）、軽費老人ホーム（ケアハウス）

各施設 ……………（電話番号は88ページをご覧ください。）



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

自分の健康を自分で守るため、健康教育・相談・検診を受けましょう。

健康教育 保健センターでは、生活習慣病予防や健康増進など、健康に関する知識を深めていただくために、健康教室や講習会を開催しています。

医師、保健師、栄養士などによる講話のほか、運動、調理実習などを行います。

健康相談 保健センターでは、健康管理に役立てていただくために、医師、保健師、栄養士などが心身の健康に関する相談や禁煙方法の相談を個別にお受けしています。

また、必要に応じて尿検査や血圧測定を行います。

がん検診 がんを早期発見し、早期に治療するために、特定健診等集団健診会場、保健センター及び医療機関で各種がん検診を行っています。

訪問指導 保健師がご家庭を訪問して、健康づくりに必要な保健指導を行います。

ご相談・お申込みは…

各区役所保健部(保健センター)・各支所健康づくり推進室(保健センター支所)
..... (電話番号は81・82ページをご覧ください。)

がん検診を受診できる方は…

40歳以上の方(子宮がんは20歳以上、乳がんは30歳以上の女性で、それぞれ受診する年《1月～12月》に、偶数年齢になる方)で、事業所や学校等で検診を受けられない方が対象となります。ただし、妊娠又は妊娠している可能性のある方などはご遠慮ください。

※70歳以上の方(年齢《生年月日》の確認できる書類の提示が必要です。)等については、費用が免除されます。

健康診査の種類は

種 類	内 容	費 用
胃 が ん 検 診	胃部X線間接撮影	1,000円
大腸がん検診	問診、便潜血検査	300円
肺 が ん 検 診	①問診、胸部X線撮影	① 無料
	②喀痰細胞診検査(問診などの結果、必要と認められる方)	①+② 1,000円
子宮がん検診	①問診、視診、内診、子宮頸部の細胞診	① 1,000円
	②子宮体部の細胞診(問診などの結果、必要と認められる方)	①+② 1,700円
乳 が ん 検 診	①問診、視診、触診	①+② 1,300円
	②エコー(30歳以上40歳未満の方で受診する年《1月～12月》に偶数年齢になる方)	①+③ 1,300円
	③マンモグラフィ(40歳以上の方で受診する年《1月～12月》に偶数年齢になる方)	

※精密検査や治療を受けられた時は別途料金が必要です(各種医療保険適用)。

し しゅうしっ かん よ ぼう けん しん 歯周疾患予防健診

歯周病を予防、早期発見し、生涯自分の歯でおいしく食べ、満足のいく生活を送るために歯科健診、指導を行います。

内 容 は 指定医療機関において、口腔内一般検査、歯周組織の検査、健診結果に基づく適切な口腔保健指導を行います。

利用できるのは 市内にお住まいの満40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳及び70歳の方（健康保険証など年齢の確認できるものをご持参ください。）
指定医療機関に日時などをご確認のうえ受診してください。

利 用 料 金 500円
※福祉医療を受給されている方等については、費用が免除されます。

ご相談・お問い合わせは…

各区役所保健部（保健センター）・各支所健康づくり推進室（保健センター支所）
……………（電話番号は81・82ページをご覧ください。）

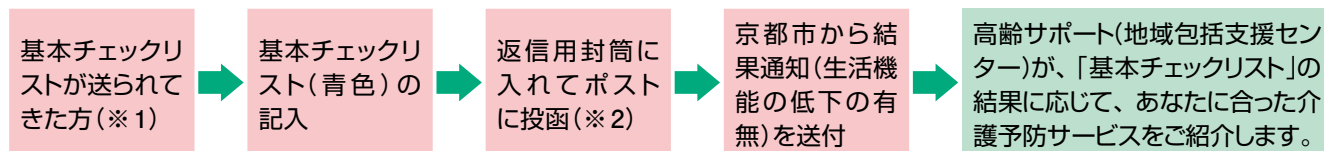
2 か い ご ひつよう か い ご よ ぼう 介護が必要とならないために（介護予防）

介護予防事業は、介護を必要としないように元気なうちから予防しようとするものです。市内在住の65歳以上の方を対象として、地域において自立した生活を継続できるよう支援します。

か い ご よ ぼう き ほん （1）介護予防のための「基本チェックリスト」

生活機能（健康で自立した生活を送るために必要な生活全般の機能）が低下していないかチェックするのが「基本チェックリスト」です。今の自分の状態をチェックし、できるだけ生活機能を低下させないことが介護予防につながります。

～「基本チェックリスト」の記入・提出方法～



※1 「基本チェックリスト」は、京都市にお住まいの65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない方を対象に京都市から郵送します。郵送時期は下記のとおりです。

医療保険の種類	郵送時期	送付物
京都市国民健康保険	平成24年4月下旬	健康診査のご案内と一緒に「基本チェックリスト」を送付します。
京都府後期高齢者医療保険		
健康保険(京都市国民健康保険以外)など	平成24年9月末頃	「基本チェックリスト」を送付します。

※2 提出期限を過ぎても受け付けていますので返信可能です。

① こうれい 高齢サポート ち いきほうかつ し えん (地域包括支援センター)

「最近、年をとった親が心配で……」、「介護予防って何をするの?」そんな相談ができるところが高齢サポートです。ここでは高齢者が可能な限り住み慣れた地域で安心して生活することができるよう、高齢者本人はもちろん、家族や地域の方の相談に応じます。

また、相談内容に合わせて必要なサービスの紹介もいたしますので、介護予防に関する疑問や困ったことがあれば、何でもご相談ください。

※各高齢サポート(所在地、担当地域、電話番号、FAX番号は83・84ページをご覧ください。)

②「^{きほん}基本チェックリスト」

「介護予防」の第一歩は、現在の自分の状態を知ることです。

この「基本チェックリスト」は、厚生労働省が作成した65歳以上の方の心とからだの元気度をチェックする25の質問項目からなる判定票です。

質問のうち、色の付いた箇所にチェックが多くなると、生活機能が低下しているおそれがあります。

[illegible]

③「基本チェックリスト」の記入

「基本チェックリスト」の結果、生活機能の低下のおそれがあった方は、お住まいの学区を担当する高齢サポート(83・84ページ参照)にご連絡ください。あなたに合った介護予防サービスをご紹介します。

なお、京都市国民健康保険及び京都府後期高齢者医療保険の被保険者の皆様には平成24年4月下旬頃に健康診査のご案内と一緒に「基本チェックリスト」を送付しています。

また、健康保険（京都市国民健康保険以外）の被保険者・被扶養者の皆様には平成24年9月末頃に「基本チェックリスト」を送付します。

いずれも、同封の返信用封筒に入れて返送していただければ、結果通知を改めてお送りし、介護予防サービスのご案内をさせていただきます。

ご不明な点やご心配なことがありましたら、**高齢サポート**へご相談ください。

(2) 生活機能低下がなかった方向けのサービス

生活機能の低下の心配がない元気な方には、これからも活動的なシニアライフをすごしていただくため、今から始めていただく介護予防があります。

① 介護予防のための教室や相談会

■ 地域介護予防推進センターで実施しているもの

内 容	地域介護予防推進センターの職員が、地域の身近な場所に出張して介護予防に関する知識の普及啓発を行います。また、運動機能向上や低栄養改善、口腔機能向上などのプログラムを体験し、介護予防の大切さを実感していただける教室の開催も行っています。
利用料金	無料(ただし実費相当分の負担があります。)
お問い合わせ	各地域介護予防推進センター(所在地、担当地域、電話番号、FAX番号は84ページをご覧ください。)

■ 口腔機能相談(成人・妊婦歯科相談)

内 容	口腔機能低下を早期発見・早期対応し、要介護状態の発生予防を図るため、口腔機能の向上に関する助言及び指導を行っています。
利用料金	無料(実施日の受付時間にお越しください。)
実施場所	各区役所保健部(保健センター)・支所健康づくり推進室(保健センター支所)
お問い合わせ	各区役所保健部(保健センター)・支所健康づくり推進室(保健センター支所) (電話番号は81・82ページをご覧ください。)

■ すこやか栄養教室「おいしく『かむかむ』教室」

内 容	口の機能の衰えを防ぐ口腔ケアや、健康を保つ食べ方と食事づくりの方法を学ぶ教室を3回シリーズで実施します。
利用料金	1,000円(調理実習及び指導教材実費相当分)
実施場所	京都市健康増進センター(ヘルスピア21)
お問い合わせ	京都市健康増進センター(ヘルスピア21) 電話 662-1300(フリーダイヤル 0120-21-3356)

■ 65歳からのスマイル栄養塾

内 容	メタボリックシンドローム等の生活習慣病を予防するための、望ましい食生活と運動を学ぶ教室を1コース6回シリーズで実施します。
利用料金	1,000円(調理実習及び指導教材実費相当分)
実施場所	京都市健康増進センター(ヘルスピア21)
お問い合わせ	京都市健康増進センター(ヘルスピア21) 電話 662-1300(フリーダイヤル 0120-21-3356)

■中・高齢者筋力トレーニング教室

内 容	中・高齢者筋力トレーニング施設「いきいき筋トレルーム」(上京区元春日小学校)において、油圧式トレーニング機器を利用した「いきいきマシン筋トレ教室」と機器を利用しない基本の「いきいき筋トレ教室」を実施します。		
利 用 料 金	「いきいきマシン筋トレ教室」	(週1回×4回コース)	2,800円
	「いきいき筋トレ教室」	(週1回×4回コース)	2,000円
お問い合わせ	京都市健康増進センター(ヘルスピア21) 電話662-1300(フリーダイヤル0120-21-3356)		

②地域での自主的な介護予防活動の支援

■地域介護予防推進センターで実施しているもの

内 容	地域介護予防推進センターの介護予防教室を終了された方など、地域で介護予防の取組を続けたいという方には、センターが相談に応じ一緒にその方法を考え、活動できるよう支援します。
お問い合わせ	各地域介護予防推進センター(所在地、担当地域、電話番号、FAX番号は84ページをご覧ください。)

■健康すこやか学級

内 容	学校の余裕教室などを活用した施設に通所していただき、おおむね月1回約2時間程度で介護予防に資する活動や健康状態の確認やレクリエーション等のサービスを提供することにより、要支援又は要介護状態への進行を予防するとともに、社会参加の促進や閉じこもりの防止を図り、長く住み慣れた地域で生活していただけるよう支援します。
利用できるのは	おおむね65歳以上の方で、介護保険の要介護認定で非該当(自立)とされた方など
利 用 料 金	無料。ただし、昼食などの実費相当分(500円～1,000円)の負担があります。
お問い合わせ	各区社会福祉協議会(電話番号は84ページをご覧ください。)

■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

内 容	「京(今日)から始めるいきいき筋力トレーニング」や、介護予防に関する知識の普及推進を地域において実践するボランティアを養成します。
受講できるのは	地域において筋力トレーニング普及推進活動ができる中高年の方
利 用 料 金	無料
お問い合わせ	京都市健康増進センター(ヘルスピア21) 電話662-1300(フリーダイヤル0120-21-3356)

■すこやか講座

内 容	「すこやか体操」を行うことで、体を動かすことの楽しさを実感するとともに、筋力や関節を伸ばすことにより、転倒予防や介護予防につながるすこやか講座を開催します。
利 用 料 金	無料(ただし実費相当分の負担がある場合があります。)
お問い合わせ	京都市長寿すこやかセンター 電話354-8741

(3) 生活機能低下のあった方向けのサービス

高齢サポート(地域包括支援センター)が利用者の方のご希望を聞きながら、その方に合わせて介護予防ケアプランを作成します。プランに沿って受けていただくサービスには次のようなものがあります。

① 通所型サービス

■ 運動器の機能向上プログラム

目 的	転倒骨折の防止、筋力低下の予防改善	
実施場所	地域介護予防推進センター等	ヘルスピア21
内 容	保健師、理学療法士、健康運動指導士等から個々の状況に応じて、ストレッチや筋力トレーニング等を学びます。	医師、保健師、健康運動指導士、管理栄養士による介護予防のための講話や、油圧式マシンを使用した筋力トレーニング、ストレッチング、バランス運動等を個別運動プログラムに沿って行います。
利用料金	無料(ただし、実費相当分の負担がある場合があります。)	1,500円(指導教材実費相当分)
お問い合わせ	各高齢サポート又は各地域介護予防推進センター(所在地、担当地域、電話番号、FAX番号は83・84ページをご覧ください。)	京都市健康増進センター(ヘルスピア21) 電話 662-1300 (フリーダイヤル 0120-21-3356)

■ 栄養改善プログラム

目 的	低栄養状態の改善	
実施場所	地域介護予防推進センター等	ヘルスピア21
内 容	管理栄養士等から低栄養状態を予防するための食べ方、食事づくり、食材の選び方等について学びます。個別相談で個々の状況に応じた助言も行います。	
利用料金	無料(ただし、実費相当分の負担がある場合があります。)	1,000円(調理実習及び指導教材実費相当分)
お問い合わせ	各高齢サポート又は各地域介護予防推進センター(所在地、担当地域、電話番号、FAX番号は83・84ページをご覧ください。)	京都市健康増進センター(ヘルスピア21) 電話 662-1300 (フリーダイヤル 0120-21-3356)

こうくう き のうこうじょう ■口腔機能向上プログラム

目 的	口腔機能の向上
実施場所	地域介護予防推進センター等
内 容	歯科衛生士や保健師等から「いつまでもおいしく食べ続けること」の基本となる口腔機能を保つための訓練等を学びます。
利用料金	無料(ただし、実費相当分の負担がある場合があります。)
お問い合わせ	各高齢サポート(地域包括支援センター)又は各地域介護予防推進センター (所在地、担当地域、電話番号、FAX 番号は 83・84 ページをご覧ください。)

ほうもんがた ②訪問型サービス

ほうもんがたかい ご よ ぼう じ ぎょう ■訪問型介護予防事業

内 容	外出が難しく、通所型の介護予防事業に参加できないが、介護予防を必要とする方の家庭に保健師や看護師等が月2回程度訪問し、運動機能の向上、栄養改善等の介護予防に関する助言を行います。
利用料金	無料(ただし実費相当分の負担がある場合があります。)
お問い合わせ	各高齢サポート又は各地域介護予防推進センター (所在地、担当地域、電話番号、FAX 番号は 83・84 ページをご覧ください。)

た ③その他のサービス(住宅改修費補助) じゅうたくかいしゅう ひ ぼ じょ

きょうと し かい ご よ ぼうあんしん す すいしん じ ぎょう ■京都市介護予防安心住まい推進事業

内 容	要支援又は要介護状態となるおそれのある高齢者の生活機能の維持向上や転倒事故防止のため、住宅改修に要する費用の一部を助成することで、高齢者の福祉の増進を図ります。
対 象 者	二次予防事業対象者(要介護状態になるおそれがある65歳以上の方)で、市民税非課税世帯
助成費用	住宅改修に要する費用の2/3の費用を助成します。 ※ 助成額上限 16 万円
お問い合わせ	各高齢サポート(所在地、担当地域、電話番号、FAX 番号は 83・84 ページをご覧ください。)

こうれいしゃけんりようごそうだん 高齢者権利擁護相談

内 容 は 高齢者に対する暴力などの身体的虐待、暴言などの心理的虐待、世話の放棄、家族や悪質業者による金銭詐取、施設などにおける身体拘束などの相談に応じます。
また、弁護士による法律相談、適切な専門の相談窓口の紹介、長寿すこやかセンターに併設されているショートステイへの利用調整などを行い、関係機関と連携を図りながら権利侵害の解決に努めます。

ご相談は…

京都市長寿すこやかセンター「高齢者110番」…………… 354-8110へ

にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう ちいきふくしけんりようごじぎょう 日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)

認知症の高齢者の方など(ただし、契約の意思があり契約の内容が理解できる方)が、地域で生活されるうえで必要な福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを行う事業です。

内 容 は ①福祉サービスの利用援助(利用相談、苦情相談、助言、情報提供、利用料の支払い等)
②日常的な金銭管理(相談、助言、金融機関への同行、又は代行による生活費の払戻し等)
③通帳、印鑑の預かり(①②の援助に必要な通帳、印鑑の預かり)
④郵便物の管理(郵便物の内容確認、役所等への必要な手続き支援)

利 用 料 金 は 生活支援員が行うサービスは、1時間1,000円。
・生活支援員の自宅から利用者宅までの往復交通費等実費は別途負担いただきます。
・通帳、印鑑の保管料は1か月250円。ただし高額な通帳、証書類はお預かりできません。
・生活保護を受給されている方については、利用料金はかかりません。

お問い合わせ・お申込みは…

各区社会福祉協議会…………… (電話番号は84ページをご覧ください。)
京都市社会福祉協議会…………… 354-8734へ

せいねんこうけんせいど 成年後見制度

判断能力が不十分な認知症の高齢者などに代わり、契約を行ったり財産管理を行うことによって、認知症の高齢者などの権利を守るための制度です。

内 容 は 精神上の障害により判断能力が不十分な方(認知症の高齢者等)が誤った判断に基づいて契約を締結した場合に取り消したり、契約の締結などを本人に代わって行う援助者(後見人など)を家庭裁判所が選任することによってこれらの方の権利を守るものです。判断能力が不十分になったときに、親族など(身寄りがいない方などは市町村長)が家庭裁判所へ申し立てることにより後見人などが選任される「法定後見制度」と、判断能力が不十分になったときに備えて、あらかじめ契約を結んでおく「任意後見制度」があります。

ご相談・お申込みは…

法定後見制度：京都家庭裁判所…………… 722-7211へ
任意後見制度：京都公証人合同役場…………… 231-4338へ

ご相談は…

京都市成年後見支援センター…………… 354-8815へ

高齢者虐待に関する相談

高齢者への虐待の問題に対応するため、「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」（以下「高齢者虐待防止法」という。）が平成18年4月1日から施行されました。

高齢者虐待防止法では、高齢者虐待の定義が示されるとともに、高齢者虐待を発見した際の通報の義務が定められています。

○高齢者虐待の定義

いずれも高齢者の世話をしている家族、親族、同居人等の養護者及び介護施設従事者等によるものとします。

- 身体的虐待** 高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じる恐れのある暴力を加えること
- 介護・世話の放棄・放任** 高齢者を衰弱させるような著しい減食、長時間の放置、養護者以外の同居人による虐待行為の放置等、養護を著しく怠ること
- 心理的虐待** 高齢者に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応、その他高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと
- 性的虐待** 高齢者にわいせつな行為をすること又は高齢者をしてわいせつな行為をさせること
- 経済的虐待** 養護者又は高齢者の親族が当該高齢者の財産を不当に処分すること、その他当該高齢者から不当に財産上の利益を得ること

○通報義務

養護者による高齢者虐待を受け生命又は身体に重大な危険が生じている高齢者を見つけた方は、速やかに通報しなければなりません。また、生命又は身体に重大な危険が生じていなくても、養護者による虐待を見つけた場合は通報するよう努めなければなりません。

○高齢者や養護者・家族への支援

京都市では、高齢サポート（地域包括支援センター）、各区役所・支所支援（支援保護）課、長寿すこやかセンターを高齢者虐待の相談・通報窓口として設置するとともに、医療機関や警察などの多方面の関係機関と連携・協力しながら、虐待を受けている高齢者や養護者・家族が抱える様々な課題の解決に向けて、支援します。また、生命又は身体に重大な危険があり、緊急に高齢者を保護する必要がある場合は、介護保険サービスの活用（50ページ）や高齢者虐待シェルター確保事業などにより、高齢者の安全を確保します。

虐待の通報やご相談は…

○高齢者虐待に関する相談・通報窓口

高齢者への虐待や養護者の支援に関する相談については、次のとおり受け付けています。

	平 日	祝・休日	連絡先
高齢サポート	9:00～17:00	—	83・84ページ参照
各区役所・支所支援課又は支援保護課	8:30～17:15	—	81・82ページ参照
長寿すこやかセンター（高齢者110番）	9:00～21:30 （土曜日含む）	9:00～17:00	80ページ参照

認知症に対する正しい理解の普及・啓発

(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)

認知症あんしんサポーター養成講座を開催し、受講された方に、認知症とはどういうことなのか、認知症になったら生活にどんな困りごとが起きてくるのかなどについて正しく理解していただき、認知症の人とご家族が、地域で元気に安心して暮らしていけるまちづくりを進めます。

○認知症あんしんサポーター養成講座について

- 内 容** は 認知症について理解し、地域や職場で出会う認知症の人やそのご家族をサポートするための知識を身につけます。
- 日 時・場 所** あなたが希望する日時・場所に講師を派遣します。
- 受 講 条 件** 5人以上で受講すること
- 受 講 料** 無料
- そ の 他** 受講され、認知症あんしんサポーターになられた方にはオレンジリングをお渡しします。

○認知症あんしんサポーターアドバンス講座について

- 内 容** は 認知症あんしんサポーターの方が、認知症をはじめとした高齢者福祉に関心を持ち続け、自分の住む地域で高齢者の「見守り」や「居場所づくり」に参加できるよう、認知症や介護に関する知識をさらに高めます。
- 受 講 条 件** 京都市にお住まい又はお勤めの認知症あんしんサポーターの方
- そ の 他** 日時・場所等は、京都市長寿すこやかセンターにてご案内します。

お問い合わせ・お申込みは…

京都市長寿すこやかセンター …………… 354-8741へ

高齢・障害外国籍市民の福祉サービス利用に関する相談

- 内 容** は 言葉や日常生活習慣の違いのために福祉サービスの利用が困難な外国籍の高齢者や障害のある方に対して、外国語の話せる支援員が訪問・電話相談等を行い、福祉サービスの利用を支援します。

ご相談は…

京都外国人高齢者・障害者生活支援ネットワーク・モア…………… 681-2721へ
(FAX 681-2722)

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)

高齢化が進むにつれて増加するひとり暮らしの高齢者を、地域と行政の協働により支援するため、「一人暮らしお年寄り見守りサポーター」を募集しています。

- 内 容** は サポーターには、顔なじみのひとり暮らしのお年寄りなどへの目配りをしていただきます。また、支援が必要と思われるお年寄りについては、高齢サポート(地域包括支援センター)への連絡・相談を行っていただきます。
- 応 募 条 件** 市内に在住、通勤又は通学する方
- 応 募 方 法** 区役所・支所、高齢サポートなどで配布している登録票又は長寿福祉課のホームページから応募いただけます。
- そ の 他** 高齢者福祉に関するハンドブックや登録シールの交付、研修会の実施、高齢者福祉情報の提供などでサポーターを支援します。

お問い合わせ・お申込みは…

保健福祉局長寿福祉課…………… 251-1106へ
各高齢サポート …………… (電話番号は83・84ページをご覧ください。)

敬老乗車証^{けいろ うじょうしゃしょう}

内 容 は 長年にわたり社会に貢献してこられた高齢者の皆様に敬老の意を表するとともに、様々な社会活動に参加し生きがいづくりや介護予防に役立てていただくために敬老乗車証を交付しています。

なお、市バス・地下鉄が運行していない一定の地域にお住まいの方は、下記通用区間の①、②両方の乗車証を交付します。

通 用 区 間 は ①市バス・地下鉄敬老乗車証…市バス路線(定期観光路線を除く)、市営地下鉄全線、岩倉・大原方面を運行する京都バス路線、山科・醍醐方面を運行する京阪バス路線、京北ふるさとバス路線、醍醐コミュニティバス路線に乗車できます。

*乗車できる京都バス・京阪バスには、車両の正面・乗降口に「敬老・福祉」と明示しています。

②民営バス敬老乗車証…バスの種類、路線、区間を指定します。指定以外の路線や区間、他社のバスには乗車できません。

利用できるのは 市内在住の満70歳以上の方(福祉乗車証、重度障害者タクシー利用券及び敬老乗車証は、重複して交付を受けられません。いずれか1つを選択することになります。)

負担金について

区 分	負担金額(年額)
生活保護を受給されている方 老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の方	0円
本人が市民税非課税の方 ※ 京都市市税条例による減免により、税額の全部が減免されている場合は非課税に当たりません。	3,000円
本人が市民税課税で、合計所得金額が200万円未満の方	5,000円
本人が市民税課税で、合計所得金額が200万円以上700万円未満の方	10,000円
本人が市民税課税で、合計所得金額が700万円以上の方	15,000円

・老齢福祉年金とは、国民年金制度の発足当時(昭和36年4月)、既に高齢であったため、国民年金等が支給されない方に対して支給される福祉的な年金です。

・合計所得金額とは税法上の用語で、前年の収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことです。複数の種類の収入がある方は、それぞれに算出された額を合計した額が、合計所得金額となります。

・4月以降に申請された場合、負担金は年額の2分の1になります。

申 請 方 法 は 新たに70歳になられる方には、満70歳の誕生月の前月下旬にお知らせを送付します。すでに70歳以上で敬老乗車証をお持ちでない方のうち、交付を希望される方は区役所・支所福祉介護課(京北地域にお住まいの方は右京区役所京北出張所福祉担当)にお問い合わせください。

一 斉 更 新 は 通用期限(9月末日)までに、一斉更新を行います。

ご相談・お申込みは…

各区役所・支所福祉介護課又は京北出張所福祉担当
 …………… (電話番号は81・82ページをご覧ください。)
 保健福祉局長寿福祉課…………… 251-1106へ

全国健康福祉祭(ねんりんピック)への参加者派遣

内 容 は 高齢者を中心とする国民の健康の保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力のある長寿社会の形成に寄与するために毎年開催されている「全国健康福祉祭」へ、京都市から参加者を派遣しています。

市民すこやかフェア

内 容 は 京都市では、健やかでふれあいと活力のある長寿社会の実現に向け、高齢者をはじめ、幅広い世代の市民の方々が、文化活動や様々な催しなどを通じて交流を深めていただくことを目的に、毎年、総合福祉イベント「市民すこやかフェア」を開催しています。市内の各老人福祉センターのサークル発表をはじめ、医師や専門家による各種相談コーナーを設けるなど、毎年多彩な内容で開催しています。

老人クラブハウス

内 容 は 高齢者の集会やサークル活動の場として、身近な地域に開設しています。京都市では、老人クラブハウスの設置運営に必要な費用の一部を老人クラブハウス管理者に助成しています。

利用できるのは 60歳以上の方 ※利用は無料です。

高齢者の居場所

内 容 は 地域の集会所、空き家や商店街の空き店舗等を活用し、高齢者がお一人でも気軽に立ち寄れる「居場所」を開設しています。 ※利用は無料です。

京都市では、高齢者の居場所づくりに必要な費用の一部を居場所を運営する地域の住民や団体に助成しています。

お問い合わせは…

保健福祉局長寿福祉課…………… 251-1106へ

ろうじん えんげい

老人園芸ひろば

内 容 は 市有地及び市民の方々からの提供地を利用して、高齢者が自然に親しみながら、生きがいや健康を高めていただくため、老人園芸ひろばを設置し、希望する方に無料でお貸ししています。

利用できるのは 60歳以上の方
利 用 面 積 1人当たり10㎡(3坪)程度
利 用 期 間 おおむね2年間
利 用 方 法 毎年、市民しんぶん2月号で募集を行います。

園芸ひろば開設地区

岩 倉(左京区)
柳 辻(山科区)
嵯峨野(右京区)
常磐野(右京区)
西京極(右京区)
下津林(西京区)
深 草(伏見区)

お問い合わせは…

保健福祉局長寿福祉課…………… 251-1106へ

に じょうじょう

どうぶつえん

び じゅつかんとう し せつ

む りょうにゅうじょう

二条城・動物園・美術館等施設の無料入場

内 容 は 京都市内に住む満70歳以上の方は次の施設に無料で入場していただけます。各施設の窓口で、住所・氏名・生年月日のわかる公的な証書など(健康保険証、介護保険証、京都市バス・地下鉄敬老乗車証など)を提示してください。

対 象 施 設 ■元離宮二条城(入城料のみ対象。特別公開観覧料などを除く)
■京都市動物園
■京都市美術館(本市主催展、本市共催展のうち共催者の協力が得られた展覧会など)
■無鄰菴

お問い合わせは…

元離宮二条城…………… 841-0096へ
京都市動物園…………… 771-0210へ
京都市美術館…………… 771-4107へ
無鄰菴…………… 771-3909へ

こうれいしゃなか ま

し えん じ ぎょう

高齢者仲間づくり支援事業

内 容 は 高齢者の趣味や同好のグループの設立や運営に関する相談に応じるとともに、サークル活動に必要な情報を集め、提供します。また、京都市長寿すこやかセンターに登録していただいた高齢者のサークルについては、サークル概要やイベント情報等をホームページで発信しています。

利用できるのは おおむね60歳以上の方や高齢者のサークル活動に関わる方 ※利用は無料です。

お問い合わせは…

京都市長寿すこやかセンター…………… 354-8741へ

ろうじん 老人クラブ

内 容 は 同じ地域に住むおおむね60歳以上の方々が集まり、趣味やサークル活動などを通じて自らその生活を健康で豊かなものにするとともに、地域福祉の担い手として自主的に活動を行っている組織です。

主 な 活 動 は 社会奉仕活動、趣味・教養サークル、スポーツサークル活動など

お問い合わせは…

各区役所・支所支援課又は支援保護課…（電話番号は81・82ページをご覧ください。）
お住まいの地域の老人クラブ又は京都市老人クラブ連合会 …… 354-8744へ

ろうじんふくし 老人福祉センター

内 容 は 高齢者の健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための場所や機会を提供するとともに生活、健康などの相談にも応じます。

利用できるのは 60歳以上の方

開 所 時 間 午前9時～午後5時

休 所 日 日曜日、祝日、その他の休日、12月29日～1月3日 ※利用は無料です。

お問い合わせは…

各老人福祉センター……………（電話番号は85ページをご覧ください。）

ろうじん いえ 老人いこいの家

内 容 は 高齢者のいこいと静養の場所として、静かなたたずまいや美しい庭園のある寺院などに設置しています。囲碁、将棋などの設備があります。

利用できるのは 65歳以上の方

開 所 時 間 午前9時～午後5時

休 所 日 日曜日、祝日、その他の休日、12月29日～1月3日 ※利用は無料です。

お問い合わせは…

最寄りの老人いこいの家……………（電話番号は85ページをご覧ください。）

ろうじん ほ ほう

老人保養センター

- 内 容 は** 高齢者の福祉の増進を図るため、保養の施設として設置しています（京都市東部クリーンセンターの余熱を利用して、浴室を設置しています。）。
- 保養、集会及びレクリエーションのための場所や機会の提供、機能の減退を防止するための訓練の実施、生活・健康などに関する相談を行っています。
- 利用できるのは** 60歳以上の方
- 開 所 時 間** 午前9時～午後5時（入浴時間は午前9時30分～午後3時まで）
- 休 所 日** 月曜日、祝・休日の翌日 12月27日～1月5日
- 利 用 料** 1人1回250円（団体30人以上の場合は、1人1回100円）

お問い合わせは…

老人保養センター…………… 571-7500へ

じんざい

シルバー人材センター

- 内 容 は** 就業を通して、生きがいの充実や社会参加を図るとともに、働く意欲のある方の労働能力を活用し、追加的収入を得るために、高齢者に適した臨時的、短期的、その他軽易な就業を紹介します。
- 入会できるのは** 60歳以上の方（入会説明会に出席された方）
- 入 会 説 明 会** 毎週金曜日午前10時までにお越しください（祝日及び12月29日～1月3日を除く。）。
- 以下の本部・支部で開催します。
- 入会受付時間は** 午前9時～午前11時30分・午後1時～午後4時30分

お問い合わせは…

京都市シルバー人材センター

- ・本部（中京区西ノ京東中合町2）…………… 821-2013へ
（中京区、下京区、南区、右京区、西京区にお住まいの方）
- ・東部支部（伏見区醍醐高畑町パセオ・ダイゴロー西館2階）…………… 575-2575へ
（東山区、山科区、伏見区にお住まいの方）
- ・北部支部（中京区押小路通堀川西入二条城町541）…………… 821-0859へ
（北区、上京区、左京区にお住まいの方）

く た

久多いきいきセンター

- 内 容 は** 高齢者の福祉の増進を図るため、健康づくりや地域福祉活動のための施設として設置しています。
- 利用できるのは** 60歳以上の方
- 開 所 時 間** 午前9時～午後5時
- 休 所 日** 土・日曜日、祝日、その他の休日、12月29日～1月3日
- ※利用は無料です。積雪等のため、休所する場合があります。

お問い合わせは…

久多いきいきセンター…………… 748-2775へ

ボランティア活動^{かつどう}

高齢者を支えるボランティア活動の輪を広げましょう。

ボランティア活動は ボランティア活動は、自分の意思で、お互いの喜びのために、無理なく行うものです。福祉施設や病院、地域社会などにおいて、手助けを必要とする高齢者や家族に対し、様々な支援活動が行われています。

お問い合わせは…

京都市福祉ボランティアセンター …………… 354-8735へ
各区社会福祉協議会(区ボランティアセンター) … (電話番号は84ページをご覧ください。)
京都ボランティア協会 …………… 354-8714へ



高齢者の交通事故が増えています!!

平成23年中に京都市内で発生した交通事故による死者数47人のうち、24人が65歳以上の高齢者の方でした。交通事故にあわないためにも、特に次のことに注意しましょう。

- ① **暗くなったら要注意!** … 暗くなるとドライバーの目に留まりにくくなるため危険です。
 - ◎ 出かけるときは、白っぽい色の服装を心掛けましょう。
 - ◎ ドライバーが発見しやすいように、反射材を身につけましょう。
- ② **道路横断中は要注意!** …… 道路横断中の高齢者の交通事故が多発しています。
 - ◎ 遠回りになっても、必ず横断歩道や信号機のあるところを横断しましょう。
- ③ **自宅の近くも要注意!** …… 高齢者の交通事故の多くは自宅から500メートル以内で発生しています。
 - ◎ 歩き慣れた自宅の近くでも油断せずに、しっかり安全を確認しましょう。

文化市民局市民生活部くらし安全推進課 …………… 222-3193



高齢者を狙った振り込め詐欺にご注意を!!

- 電話で家族などになりすまし、あらかじめ携帯電話の電話番号が変わったと連絡した後、「示談金が必要だから振り込んでほしい」とするオレオレ詐欺
 - 電話で市職員などをかたって「還付金があるので、近くのATMで手続きをしてください」とする還付金詐欺
- が発生しています。このような電話があれば、一旦電話を切り、家族や警察に相談しましょう。

文化市民局市民生活部くらし安全推進課 …………… 222-3193

きょう と し らくさい さと ほ ようけんしゅう かいかん
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）

洛西ふれあいの里保養研修センターは、緑豊かな自然環境の中で、高齢者や障害のある方をはじめ多くの市民の方々に気軽に利用していただける宿泊保養・研修のための施設です。特に、高齢者や障害のある方には使いやすいバリアフリーの設備となっており、多くの市民とのふれあいを通して、高齢者の保養及び健康の保持並びに社会福祉に関する市民活動の促進を図ります。

事業内容は 宿泊保養、研修、会議などに使用するための施設の提供
 高齢者等に対する健康運動指導の実施
 高齢者等に対する教養講座などの開催
 社会福祉に関する研修の開催
 ※毎月の講座、教室の内容は市民しんぶんでお知らせしています。

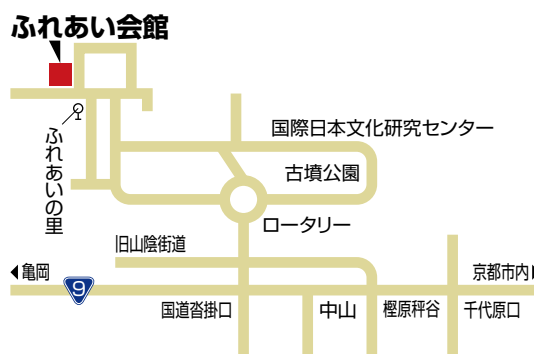
利用時間 午前9時から午後9時まで
 （宿泊利用は別に定めます。）

休館日 12月28日～1月4日

※ただし、12月31日～1月4日までは宿泊事業のみ臨時営業することがあります。

利用料金 は 直接、施設にお問い合わせください。

ホームページ(<http://www.fureaikaikan.com>)等でも、ご案内しております。



ご相談・お申込みは…

京都市洛西ふれあいの里保養研修センター（西京区大枝北沓掛町1丁目3-1）
 ……（フリーダイヤル）0120-394-201
 ……333-4651へ

ねんきんせいど 年金制度

国民年金制度とは、老齢・障害又は死亡によって国民生活の安定が損なわれることを国民の共同連帯によって防止し、それによって健全な国民生活の維持及び向上に寄与することを目的として作られた制度です。

老齢基礎年金

国民年金保険料を納めた期間が原則として25年以上ある人が、65歳になってから受けられます。

老齢厚生年金 (60歳から65歳まで)

厚生年金加入期間が1年以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていれば支給されます。

老齢厚生年金 (65歳から)

1か月でも厚生年金加入期間があり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていれば、老齢基礎年金に上乗せする形で支給されます。

退職共済年金 (60歳から65歳まで)

共済組合員(公務員等)の期間が1年以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていれば支給されます。

退職共済年金 (65歳から)

60歳から退職共済年金を受けている人が65歳になって、国民年金から老齢基礎年金が支給されるようになると、本来の退職共済年金を上乗せして受けられるようになります。

※ その他、年金給付には、病気やけがで障害が残った時に受けられる年金、遺族が受けられる年金があります。
詳しくは、年金事務所や区役所・支所の保険年金課、京北出張所福祉担当にご相談ください。

年金受給者の各種届出

●届出を忘れたり、遅れたりすると年金の支払月がきても年金を受けとれないことがあります。

届出は忘れず行いましょう。

年金を引き続き受けようとするとき	「年金受給権者現況届」を毎年1回誕生月に提出します(「住民票コード」を記載して提出された方は、次年度より提出の必要はありません。)
引越しなどで住所や支払いを受ける金融機関、郵便局を変更するとき	「年金受給権者住所・支払機関変更届」を住所地を所管する年金事務所に提出します。
結婚や養子縁組などにより氏名を変更したとき	「年金受給権者氏名変更届」を住所地を所管する年金事務所に提出します。
年金証書を汚したり、なくしたとき	「年金証書再交付申請書」を住所地を所管する年金事務所に提出します。
年金を受けている方が亡くなったとき	「年金受給権者死亡届」を住所地を所管する年金事務所又は区役所・支所の保険年金課及び京北出張所福祉担当に提出します。(注1)
死亡した方に支払われるはずであった未払いの年金があるとき	「未支給年金・保険給付請求書」を住所地を所管する年金事務所又は区役所・支所の保険年金課及び京北出張所福祉担当に提出します。(注2)

※ 各種届出書は年金事務所、区役所・支所の保険年金課、京北出張所福祉担当にあります。共済年金受給中の方は共済組合にお尋ねください。

※ (注1)、(注2)は受けられていた年金の種類により提出先が異なりますので、事前に年金事務所、区役所・支所の保険年金課、京北出張所福祉担当、共済組合にお尋ねください。

年金の相談

●加入していた年金制度によって相談先が異なります。

加入していた年金制度	相談先
国民年金の第1号被保険者のみの方	お住まいの区の区役所・支所の保険年金課、京北地域にお住まいの方は 右京区役所京北出張所福祉担当・年金事務所・年金相談センター
国民年金の第3号被保険者期間のある方	年金事務所・年金相談センター
国民年金と厚生年金に加入していた方	
厚生年金に加入していた方	
共済に加入していた方	各共済組合

※日本年金機構ねんきんダイヤル 0570-05-1165 IP電話・PHSからは 03-6700-1165

年金事務所の所在

上京年金事務所

住 所	〒603-8522 北区小山西花池町 1-1 サンシャインビル 3-4 階
T E L	415-1165 (庶務課)
担当地域	北区・上京区・左京区

中京年金事務所

住 所	〒604-0902 中京区土手町通竹屋町下る鉾田町 287
T E L	251-1165 (庶務課)
担当地域	中京区・東山区・山科区

下京年金事務所

住 所	〒600-8154 下京区間之町通下珠数屋町上る 榎木町 308
T E L	341-1165 (庶務課)
担当地域	下京区・南区

京都南年金事務所

住 所	〒612-8558 伏見区竹田七瀬川町 8-1
T E L	644-1165 (庶務課)
担当地域	伏見区・宇治市・城陽市・八幡市・京田辺市・木津川市・久世郡・綴喜郡・相楽郡

京都西年金事務所

住 所	〒615-8511 右京区西京極南大入町 81
T E L	323-1170 (庶務課)
担当地域	右京区・西京区・亀岡市・向日市・長岡京市・南丹市・乙訓郡・船井郡

各区役所・支所保険年金課又は京北出張所福祉担当 …………… (電話番号は 81・82 ページをご覧ください。)

しょうがいしゃこうじょたいしょうしゃにんていしょ はっこう 障害者控除対象者認定書の発行

内 容 は 障害者手帳をお持ちでない方、納税者ご本人又は扶養されているご家族が、介護保険の要介護認定を受けられた 65 歳以上の方で、「寝たきり状態にある高齢者」か「認知症のある高齢者」等、一定の状態にある方は、申請に基づき福祉事務所長が発行する「障害者控除対象者認定書」により税の控除を受けることができます。

お問い合わせは…

各区役所・支所支援課又は支援保護課… (電話番号は 81・82 ページをご覧ください。)

高齢者の医療制度

後期高齢者医療制度

加入者

- 75歳以上の方全員
(適用を除外される場合があります。)
- 65歳以上75歳未満で、一定の障害を有すると認められた方

加入等手続き

- 届出不要です。
- 障害程度の認定申請が必要です。

被保険者証

一人に
1枚交付

保険料(平成24、25年度)

均等割	46,390円
+	
所得割	(前年所得－33万円)×0.0912
↓	
保険料	上記の合計額(上限55万円)

保険料の徴収方法

特別徴収	年金からの引落とし
又は	
普通徴収	納付書による金融機関窓口納付 口座振替による納付 (申込みが必要です。)

所得の低い方は、世帯(被保険者全員と世帯主)の所得に応じて、保険料の被保険者均等割額、所得割額の軽減措置があります。

療養の給付と負担割合

病気やケガをしたときは、医療機関等に一部負担金を支払い、治療を受けます。

一般	1割
現役並み所得者	3割

負担割合が3割の方で、一定の条件(次ページ参照)を満たす場合は申請により負担割合が1割となります。

①入院時の食事代等

入院した場合は食事代の、療養病床の場合は食事代と居住費の一部(標準負担額)を支払うことで、食事療養等が受けられます。

②保険外併用療養費

後期高齢者医療で使うことができる診療分との差額を自己負担すると、高度先進医療等、特別な治療が受けられます。

③訪問看護療養費

在宅医療を受ける必要があると医師が認めたときは、費用の一部を負担するだけで訪問看護ステーションを利用できます。

④高額療養費

1か月間に医療機関等へ支払った一部負担金が、一定の額を超える場合に支給されます。

⑤療養費(医療費の払い戻し)

やむを得ず保険証を提示せずに医療機関に全額支払ったとき等は、一部負担金を除いた額(療養費)が支給されます。

⑥移送費

医師の指示により、移動困難な患者を最寄の医療機関へ移送した場合で、緊急やむを得ないと後期高齢者医療広域連合が認めたときに、支給されます。

⑦葬祭費

被保険者がお亡くなりになったときに、葬祭を行った方に支給されます。

⑧高額医療・高額介護合算療養費

後期高齢者医療の一部負担金と、介護サービス利用負担金の合計が一定の額を超えた場合に支給されます(8月～翌7月の1年間)。

①は市民税非課税世帯の場合、食事代の減額制度があるので事前に申請してください。
詳しくは、区役所・支所保険年金課又は京北出張所福祉担当にお問い合わせください。

基準収入額適用

負担割合が3割の方で、下記に該当する場合は申請により負担割合が1割となります。

- ・世帯内に後期高齢者医療被保険者が2人以上いる場合
世帯内の後期高齢者医療被保険者の収入金額の合計が520万円未満
- ・世帯内の後期高齢者医療被保険者が1人の場合
(1)後期高齢者医療被保険者の収入金額の合計が383万円未満
(2)後期高齢者医療被保険者と同一世帯内の70歳以上の方の収入金額の合計が520万円未満

京都市の福祉医療制度

重度障害老人健康管理費支給制度

次の①～③のいずれかに該当する方が後期高齢者医療を受けるときは、一部負担金(食事代・居住費等は除く。)を助成します。

(※ 所得制限あり：表①)

- ① 1級又は2級の身体障害者手帳を持っている方
- ② 知能指数が35以下と判定された方
- ③ 3級の身体障害者手帳を持ち、かつ、知能指数が50以下と判定された方

所得制限額(扶養親族0人の場合、各種所得控除後)

表① 重度障害老人健康管理費支給制度

本人	配偶者・扶養義務者
3,604,000円以下	6,287,000円未満

表② 老人医療費支給制度

本人	配偶者・扶養義務者
1,595,000円以下	6,287,000円未満

(平成23年8月1日現在)

老人医療費支給制度

医療保険に加入している65歳以上70歳未満の方で、次の①又は②に該当する方は、後期高齢者医療と同様の一部負担金額で医療を受けられます(訪問看護ステーションの利用料、入院時の食事代等は除く。)。また、一部負担金が自己負担限度額を超えたときは、申請によりその超えた額が後日支給されます(領収書などが必要です。)

- ① 所得税が課せられていない世帯の方
- ② 寝たきり、ひとり暮らし、老人世帯に属する方(※ 所得制限あり：表②)

各特例制度・支給制度の適用を受けるには、あらかじめ申請をして受給者証や認定シールなどの交付を受ける必要があります。

後期高齢者医療制度・重度障害老人健康管理費支給制度は、
各区役所・支所の保険年金課、京北出張所福祉担当
老人医療費支給制度は、各区役所・支所の福祉介護課、京北出張所福祉担当
..... (電話番号は81・82ページをご覧ください。)

ご相談・お申込みは…

こうれいがいこくせきし 高齡外国籍市民福祉給付金

- 内 容 は** 日本国籍を有しないため国民年金に加入することができなかった高齡外国籍市民に対して、福祉の向上を図るため、給付金を支給します。
- 対象となる方は** ①大正15年4月1日以前に出生し、昭和57年1月1日以前から日本国内で外国人登録を行っている方で、現在、京都市内において永住又は特別永住資格により外国人登録を行っている方
②大正15年4月1日以前に出生し、昭和57年1月1日以前に外国人登録を行っていた方で、昭和57年1月2日以降に日本国籍を取得し、現在、京都市において住民登録を行っている方
- 支 給 額 は** 月額17,000円 ※支給制限があります。

ご相談・お申込みは…

保健福祉局長寿福祉課…………… 251-1106へ

すまいよろず相談

京都市すまい体験館において、すまいに関する様々なお悩みに対してアドバイスを無料で行います。例えば、家のリフォーム、すまい方の工夫、福祉用具の利用、各種公的サービスの案内、住み替え、空き家の活用など、個々の相談者の事情に応じたアドバイスを行っています。

一 般 相 談… 一般的な相談に電話や面談で応じます。
(予約不要、休館日を除く毎日実施)

専 門 相 談… 専門家が面談で相談に応じます。
相談分野：建築、法律、不動産、分譲マンション管理
(事前予約制、日曜日の午後1時から4時まで実施)

訪 問 相 談… 専門家がご自宅を訪問し、具体的な相談や改善案の提案を行います。
(一般相談もしくは専門相談をご利用のうえ、お申し込みください。)

電子メール相談… 一般的な相談に電子メールで応じます。
(下記ホームページの電子メール相談申込フォームよりご相談ください。)

お問い合わせ・
ご相談・お申込みは…

京都市すまい体験館…………… TEL：693-5131 FAX：662-0397
開館時間：休館日(水曜日、祝日、年末年始)を除く午前10時から午後5時まで
(電話によるお問い合わせは午後4時30分まで)
場 所：〒601-8041 京都市南区東九条南烏丸町35-6
(地下鉄烏丸線「九条」駅3番出口より南へ徒歩1分)

ホームページアドレスは…

(パソコン) <http://www.kyoto-sumai.jp/>
(携帯電話) <http://www.kyoto-sumai.jp/mobile/>

きょうと し じゅうたくかいぜん し きんゆう し せい ど リフォーム融資

市民のみなさまが住宅の増改築・改修を行う際に、低利で融資をあっせんする制度です。

制度の内容は 京都市内の住宅の増改築や改修をする場合に、融資が受けられる制度です（年齢、収入などに要件があり、申込先の金融機関による審査を受けていただきます。また、バリアフリーリフォーム、エコリフォーム、耐震改修をされる場合は利率が低くなります。住宅政策課までお問い合わせください。）。

利用できるのは 京都市内にお住まいの方（収入が年金のみの世帯は、原則としてご利用いただけません。ただし、京都府内にお住まいのご家族（親又は子）が、居住する方の代わりに融資を受けることができる場合があります。）

主な利用条件 ○最終返済時の年齢が満75歳未満となる方
○年収1,443万円（事業所得は1,200万円）以下の方

ご相談・お申込みは…

京都市内の各取扱金融機関

（三菱東京UFJ銀行、京都銀行、関西アーバン銀行、京都信用金庫、京都中央信用金庫）

*必ず、工事に着手する前にお申込みください。

お問い合わせは…

都市計画局住宅室住宅政策課…………… 222-3666へ

もくぞうじゅうたく たいしん かいしゅうじょせいとう 木造住宅の耐震改修助成等

木造住宅の耐震化に関する改修助成等、支援を行っています。

①木造住宅耐震改修助成事業及び②京町家等耐震改修助成事業

地震に対し安全でないと診断された木造住宅の耐震改修を行う場合、その費用の一部を助成します（工事契約及び着工前に申請が必要です。）。

助成額 上限 ①90万円（昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅）

②120万円（昭和25年以前に建築された京町家等）

又は160万円（景観重要建造物等）

③まちの匠の知恵を活かした京都型耐震リフォーム支援事業

あらかじめメニュー化された耐震工事を行った場合、その費用の一部を助成します。耐震診断不要で、手続きが簡単な助成制度です（着工前に事前協議が必要です。）。

利用条件 昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅。施工者は、京都市内の事業者に限る。

助成額 上限 60万円（工事メニューごとに上限あり）

耐震改修助成の他に、古い木造住宅の耐震診断を行うための専門家を派遣する木造住宅耐震診断士派遣事業（費用2,000円）及び京町家耐震診断士派遣事業（費用5,000円）や、耐震改修の設計費に対して助成する木造住宅耐震改修計画作成助成事業（上限15万円）があります。

ご相談・お申込みは…

京都市すまい耐震支援窓口…………… 644-5874へ

高齢者向け優良賃貸住宅

- 制度の内容は** 手すりの設置や段差の解消等のバリアフリー化や、緊急時における対応サービスがなされた高齢者向けの民間賃貸住宅で、より安全で快適な生活を送ることができます。また、入居者の所得に応じて、京都市から事業者到家賃の補助がありますので、所得一定額以下の入居者は、市場家賃よりも低額な家賃で入居することができます。
- 入居できるのは** 京都市内にお住まいの60歳以上の単身・夫婦世帯の方など
- 主な入居条件**
- ・連帯保証人を立てることができる方又は保証会社による保証を受けることができる方
 - ・京都市の市民税を滞納していない方
 - ・京都市の市営住宅の家賃を滞納していない方

ご相談・制度の
お問い合わせは…

都市計画局住宅室住宅政策課…………… 222-3666へ

ご入居のお申込みは…

京都市住宅供給公社 とくゆうちん事業課 …………… 257-4707へ

サービス付き高齢者向け住宅

- 制度の内容は** 手すりの設置や段差の解消などバリアフリーに配慮された高齢者向けの民間賃貸住宅で、日中常駐するケアの専門家が、高齢者に安心して暮らしていただけるよう見守りサービスを提供し、生活上の相談にお応えします。
※物件によっては、食事の提供や入浴の介護などのサービスもあります。
- 入居できるのは** 60歳以上の単身・夫婦世帯の方など
- 住宅を探すには**
- サービス付き高齢者向け住宅登録簿の閲覧
都市計画局住宅室住宅政策課(市役所北庁舎5階)で「サービス付き高齢者向け住宅登録簿」を閲覧できます。
- インターネット
「サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム」のホームページで登録住宅の情報を閲覧できます。

ご相談・制度の
お問い合わせは…

都市計画局住宅室住宅政策課…………… 222-3666へ
保健福祉局長寿社会部長寿福祉課…………… 251-1106へ

住宅金融支援機構のリフォーム融資

- 制 度 の 内 容 は** ご自分がお住まいの住宅に、耐震改修やバリアフリー工事などをする場合に、融資が受けられる制度です（年齢、収入、対象の工事などに要件があります。）。
- 返 済 方 法** 工事の種類によって異なります。
- ・バリアフリー工事（他の工事を併せて行うことができます。）の場合
高齢者向け返済特例制度による返済（利息のみを毎月返済し、元金は申込本人の死亡時に住宅資産などを活用して一括して返済）
 - ・耐震改修融資（他の工事を併せて行うことができます。）の場合
元金均等返済、元利均等返済、高齢者向け返済特例制度のいずれかによる返済
- 利 用 で き る 方** 高齢者向け返済特例制度を利用：60歳以上
その他：79歳未満
これ以外に収入などの要件があります。

ご相談・お申込みは…

住宅金融支援機構 お客様コールセンター …………… 0570-0860-35 へ