

介護保険特集号

平成25年8月20日発行
発行 草加市健康福祉部長寿・介護福祉課
〒340-8550 草加市高砂一丁目1番1号

介護保険を知ろう

住み慣れたまちで
安心して老後を過ごせる
まちを目指して

介護保険制度は、増え続ける高齢者の介護を社会全体で支える仕組みとして平成12年4月に創設されました。制度創設から13年が経過しましたが、草加市の介護サービスは年々充実しています。市では、これからも介護が必要な一人ひとりの方に最も適した介護サービスの提供に取り組んでいきます。

「介護のこと、どこに相談すればよいの？」 「私たちがいますよ!」高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、高齢者の総合相談窓口として市が設置しているセンターです。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、地域で暮らす高齢者の保健、介護、福祉、医療など総合的な支援を行っています。

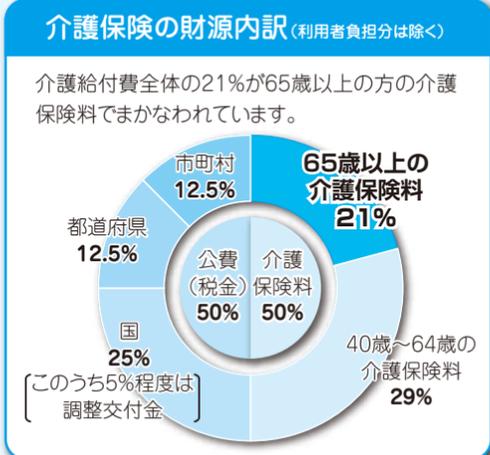
市内に8か所のセンターがあり、お住まいの地域によって担当のセンターが決まっています。(下の一覧のとおり)
福祉に関する専門職員がお話をお伺いしますので、お気軽にご相談ください。

<p>地域の皆さんの協力を得ながら、高齢者がいつまでも安心して暮らすことができる社会づくりを目指しています。</p>	 <small>社会福祉士 会田 真弥さん</small>	<p>介護予防の取り組みを推進し、いつまでも元気で、その人らしく暮らしていけるようご支援させていただきます。</p>	 <small>主任ケアマネジャー 山 弥生さん</small>
<p>気軽に相談できるセンターづくりを目指しています。地域の皆さんと協力して、支援の輪を広げていきたいです。</p>	 <small>主任ケアマネジャー 菊池 正樹さん</small>	<p>安心して相談できる雰囲気づくりを大切にしたいと考えています。皆さんと顔の見える関係を築きたいです。</p>	 <small>看護師 長谷川 千鶴さん</small>

■草加市地域包括支援センター一覧(草加市が、市内の民間事業者に委託して運営しています。)

センター名	所在地	電話番号	FAX	お住まいの地域	開所日時
谷塚・瀬崎	谷塚上町704-3	929-3613	929-3612	谷塚町、谷塚1~2、瀬崎1~7	毎週月曜日から土曜日
谷塚西部	遊馬町185	929-0014	929-0890	谷塚上町、谷塚仲町、両新田東町、両新田西町、新里町、柳島町、遊馬町	午前9時から午後5時まで
草加中央・稲荷	吉町2-2-21	959-9133	922-3801	神明1~2、住吉1~2、高砂1~2、手代町、吉町1~5、稲荷1~6、中央1~2	(日曜日、祝日、年末年始はお休み。その他特別に休所する場合があります。)
草加西部	草加4-5-1	946-7030	942-7582	草加1~5、西町、氷川町	
松原・草加東部	松江1-1-32	932-6775	932-6779	松原1~5、栄町1~3、松江1~6	
安行	苗塚町200-2	921-2121	928-8989	原町1~3、北谷1~3、北谷町、小山1~2、花栗1~4、苗塚町	
川柳・新田東部	青柳8-52-37	932-7007	931-0993	柿木町、青柳1~8、青柳町、八幡町、中根1~3、弁天1~6	
新田	新善町6	946-0520	946-0523	新栄町、長栄町、清門町、旭町1~6、金明町、新善町	

介護保険は高齢者の暮らしを 社会全体で支える仕組みです



介護保険は、介護が必要になっても、
高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らしていけるように支援する制度です。

40歳以上の方には、介護保険に加入し、決められた介護保険料を納めていただきます。この介護保険料や税金を財源として、介護保険制度は成り立っています。

※介護保険に関する内容については、パンフレット「よくわかる介護保険」に詳しく掲載されています。
市役所 長寿・介護福祉課窓口やサービスセンター、地域包括支援センターにて配布しておりますので、ご活用ください。

お問い合わせ先 草加市 長寿・介護福祉課 ☎922-0151(代表) FAX922-3279

65歳以上の方の介護保険料

お問い合わせ 保険料係 ☎922-1376

平成24年度から26年度までの介護保険料は、次のとおりです

所得段階	介護保険料所得段階区分	保険料(年額)
第1段階	生活保護の受給者または老齢福祉年金受給者で、本人及び世帯全員が住民税非課税の方	25,800円
第2段階	本人及び世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入金額と合計所得金額の合計額が80万円以下の方	25,800円
第3段階(特例)	本人及び世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入金額と合計所得金額の合計額が80万円を超え120万円以下の方	34,570円
第3段階	本人及び世帯全員が住民税非課税で、第3段階(特例)以外の方	38,700円
第4段階(特例)	本人が住民税非課税で、前年の課税年金収入金額と合計所得金額の合計額が80万円以下の方(世帯の中に住民税課税者がある場合)	44,890円
第4段階	本人が住民税非課税で、第4段階(特例)以外の方(世帯の中に住民税課税者がある場合)	51,600円
第5段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満の方	58,300円
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上190万円未満の方	64,500円
第7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上400万円未満の方	77,400円
第8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上の方	90,300円



※老齢福祉年金を受給できる方は、原則として明治44年4月1日以前に生まれた方です。 ※課税年金収入とは、老齢・退職年金のことをいいます。遺族年金・障害年金を除きます。
 ※合計所得金額とは、例えば年金収入のみの方であれば、年金収入から公的年金控除などを引いた額のことです。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。
 前年の申告に基づいて所得を計算します。

◆草加市独自の介護保険料減免制度

草加市では、65歳以上の方の負担を軽減するため、独自の減免制度を実施しています。

申請ができる方と減免割合は次のとおりです。ただし、これまでに介護保険料の滞納がない方に限ります。

減免割合	介護保険料の所得段階	課税年金収入額と合計所得の合算額	要件
2分の1	第1・2段階	60万円以下	①住民税課税者と生計を共にしていない ②住民税課税者から扶養を受けていない ③自宅を除き活用できる資産がない ④預貯金の金額が300万円以下 ⑤生活保護受給者でない
4分の1	第3段階(特例)	120万円以下	
免除	介護保険が適用されない施設(精神病院など)に入所している方など		6か月以上入所し退所の見込みがない

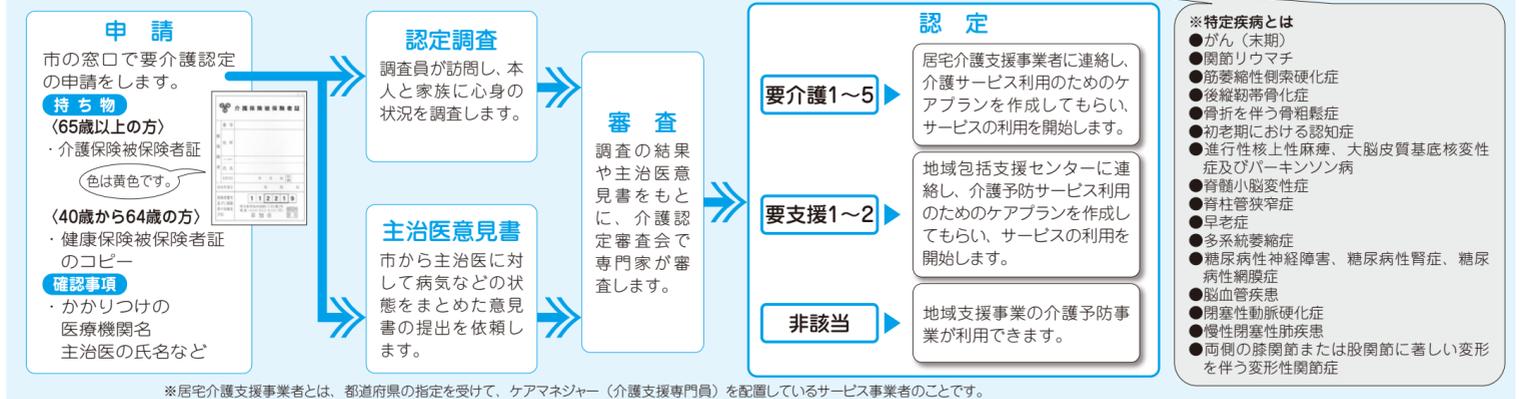
※申請日によって減免できる金額が異なりますので、お早めに保険料係へご相談ください。



要介護認定からサービス利用までのながれ

お問い合わせ 認定係 ☎922-1414

介護サービスを利用するためには、市に申請して「介護や支援が必要である」と認定されることが必要です。40歳から64歳の方は、特定疾病(*)により介護や支援が必要となった場合に限り、申請できます。



～住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために～

認知症を予防するには

厚生労働省の調査では、65歳以上の高齢者の15%にあたる462万人(2012年時点)が認知症であるという推計値が出されています。また、軽度認知障害(MCI)と呼ばれる認知症予備軍約400万人を含めると、高齢者の3～4人に1人は認知症又は認知症予備軍になると言われており、その対策が急務となっています。

日常生活の中で認知症を予防するには…

- 楽しく集中できる趣味を持ちましょう(囲碁や将棋などの頭を使ったゲームや料理、園芸、旅行など)。
- 野菜や果物、青背の魚などを食べましょう。
- ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動をしましょう。
- 家族や友人、地域の人達と積極的に交流しましょう。



音楽・回想療法教室

草加市では、音楽療法士等による、認知症の予防と軽度認知症の進行防止を目的とした、「音楽・回想療法教室」を実施しています。費用は無料。会場はきくの里及びあいの森で、次の開催は10月を予定しています(送迎あり)。申込方法などは「広報ぞうか」にてお知らせします。

介護が必要とならないために

対象者:65歳以上

健康体操(SKT24推進事業)

コミュニティセンター等で、体力測定や音楽を利用した高齢者向けの体操を行います。全8回(週1回)のコースです。はがきでの事前申し込み(申込多数の場合は抽選となります)。定員40名。費用は無料。
※都合により変更となる場合もございますので、開催前月の広報でご確認下さい。



平成25年度予定	開催月	会場
予 定	9-10月	稲荷コミュニティセンター 新田西文化センター
	11-12月	氷川コミュニティセンター 柿木公民館
	2-3月	高砂コミュニティセンター 勤労福祉会館

地域包括支援センター主催「介護予防普及啓発事業」(SKT24推進事業)

市内8か所の地域包括支援センターでは、介護予防普及啓発事業を実施しています。吹き矢教室や体操教室など、各センターごとに趣向を凝らした様々な内容の教室で、楽しみながら介護予防に取り組んでいます。広報などでお知らせしますので、ぜひご参加ください。(参加定員に限りがあります。)

運動をする時間がない、運動不足になっている方へ SKT24推進事業に参加して健康づくりを行いましょう!

SKT24とは

～スポーツで健康づくり 24万市民が平成24年度から24エクササイズを目指そう～

草加市では、これまでスポーツ健康都市宣言のもと、市民の皆さまのスポーツを中心とした心と体の健康づくりを進めてまいりましたが、平成24年度から「SKT(スポーツ・健康・都市)24推進事業」を立ち上げ、さらなる健康の保持・増進に取り組んでいます。

SKT24推進事業では、市が健康づくりのために推奨する運動量をエクササイズという単位に換算し、1週間当たり24エクササイズを目指すことで生涯を通して笑顔で元気に過ごせるよう、さまざまな運動に関連する事業や情報提供を通じ、応援していきます。

※ 次の活動や運動を1時間行った場合には、次のとおりのエクササイズが得られます。

生活活動	エクササイズ数	運動	エクササイズ数
普通歩行	3.0	グラウンドゴルフ	3.0
掃除機かけ	3.3	健康体操	3.5
調理や食事の準備	3.5	ウォーキング	3.5
草刈り	3.5	水中歩行	4.5



相談支援係 ☎922-2862
長寿企画係 ☎922-1342

お問い合わせ

健康づくりに取り組みましょう!

草加市独自の主な在宅高齢者向けサービス **お問い合わせ** 相談支援係 ☎922-2862 長寿企画係 ☎922-1342

草加市では、介護保険以外にも様々な福祉サービスを行っています。よくあるお問い合わせとサービスをご案内します。

Q 在宅でねたきりの高齢者の方が受けられるサービスにはどのようなものがありますか？

● 高齢者、障がい者・障がい児移送サービス

内容 病院への入退院、通院や、福祉施設への入退所の移送にかかる費用の負担を軽減します。移送料金（上限月額20,000円）の1割が本人負担となります。

対象者 要介護3から要介護5の認定を受けている方のうち、常時ねたきりまたは車いすを利用している状態（10分以上の座位が保てない）にあり、外出時に車いす専用車やストレッチャー専用車（寝台車）等が必要な方

● 訪問理容サービス

内容 理容師が自宅を訪問して調髪等を行います。（住民税課税者は1回あたり2,000円を負担していただきます。非課税者は無料です。）

対象者 65歳以上で常時ねたきり状態等の方

● 寝具洗濯乾燥消毒サービス

内容 寝具の丸洗い及び乾燥消毒を定期的に無料で行います。

対象者 65歳以上で常時ねたきりの状態、または重度の認知症により寝具の衛生管理が困難な方

● おむつ支給

内容 月1回、決められた枚数を無料で支給します。

対象者 65歳以上で要介護4または要介護5と認定され、常時ねたきり状態の方、または要介護3以上で重度の認知症により常時排泄の介助が必要な方



Q ひとり暮らしで発作性の持病があり、家で急に具合が悪くなってしまったらと不安です。

● あんしん見守りネットワーク

内容 緊急時、速やかに通報ができるよう、緊急通報装置を無料で貸与します。（通話料は自己負担となります。）

対象者 65歳以上のひとり暮らしで、ねたきりや発作性の病気のため緊急時に電話通報が困難な方等で、日常生活を営むのに支障がある方

● 医療・救急情報管理システム事業（救急ネット）

内容 医療・救急情報（かかりつけ医、持病、服薬情報、緊急連絡先等）を市及び消防本部に登録し、救急搬送の際、消防本部から救急隊に情報を提供します。

対象者 持病のため通院中で、医療機関から処方された薬を服用している、健康上不安のある65歳以上のひとり暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯の方（あんしん見守りネットワーク登録者は除きます。）
※持病の内容によっては対象とならない場合もあります。

Q 食事を届けてくれるサービスはありますか？

● 配食サービス

内容 1日1回昼食または夕食を配達し、その際に利用者の安否確認をします。（普通食：1食400円、特別食：1食410円～630円）

対象者 65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯等で、買い物等の外出や食事の調理が困難であり、かつ他の方から食事の提供が受けられない方

● ちょこっと手助けサービス

草加市シルバー人材センターでは、市の委託事業として、高齢者や障がいのある方たちが、いつまでも安心して過ごしてもらえるようにと、身近な地域のシルバー会員がお手伝いをする「ちょこっと手助けサービス」を行っています。

このサービスは、買い物や簡単な掃除、朝のごみ出し、植木の水やり、電球の交換（買い置きがある場合）など、30分程度でできる日常生活上のささやかなお手伝いをします。

- ◆利用できる方 65歳以上または障がいのある方
- ◆利用料金 1回500円（1人・30分程度）
- ◆利用時間 午前7時30分～午後5時

お問い合わせ

草加市シルバー人材センター
928-9211



すこやかクラブ（老人クラブ） に加入しませんか？

すこやかクラブ（老人クラブ）では、地域の高齢者が集まってグラウンドゴルフやカラオケなどで交流を深めたり、ボランティア活動をしたりと、さまざまな活動をしています。地元の仲間を作りたい60歳以上の方の加入をお待ちしています。

お問い合わせ

草加市社会福祉協議会
932-6770

