# 介護保険って知っちょるかい？

介護保険とは、介護が必要な人とその家族の生活を支える公的な仕組みです。
主に、65歳以上で「要介護認定」を受けた人が介護保険サービスを利用できます。
心身の状態や環境に合わせた介護保険サービスを使って自分らしい生活を送るお手伝いをします。

## 介護保険サービスの例

食事介助

リハビリテーション

住宅の改修

## ! 介護保険サービスを使うには相談と申請を！

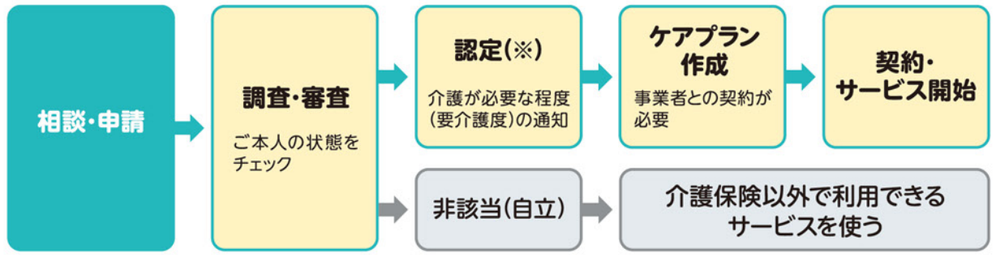
何を相談していいか分からない人も気にせず連絡してください！
専門家が生活の困りごとをお聞きし、どのようなサービスが必要か一緒に考えます。
どんな小さなことでも1人で悩まず、まずは連絡してください。

| | | |
|---|---|---|
| 介護に関する相談先 | 宿毛市地域包括支援センター | ☎65-7665 |
| 申請先 | 宿毛市長寿政策課 | ☎62-1234 |

### 相談では、以下のようなことをお聞きします

・食事　・入浴　・排泄　・着替え　・生活動作（寝返り、起き上がり、座る、立つ、歩く）・家事ができるか
・買物　・金銭管理　・服薬管理　・外出　・趣味

## 介護保険サービスを利用するまでの流れ




※心身の状態により「要支援1、2」「要介護1～5」の7段階に分類されます。

## 在宅生活を支える介護保険サービス一覧表

介護保険サービスにはさまざま種類があります。在宅生活の困りごとに応じて、どんなサービスを利用すればいいのかを一覧表にしました。

| | | 介護保険サービス | |
|---|---|---|---|
| 困りごと | 内容 | 在宅で | 施設に通って |
| 介護の専門家に相談したいとき | ケアプランの作成 | 居宅介護支援・介護予防支援 | |
| 日常生活で困ったとき | ・食事、入浴、排泄の支援<br>・衣服の交換の手伝い<br>・部屋の掃除や洗濯<br>・食事の準備や調理<br>・生活必需品の買い物 | 訪問介護・訪問入浴 | 通所介護（デイサービス） |
| リハビリが必要になったとき | リハビリ | 訪問リハビリテーション | 通所リハビリテーション（デイケア） |
| 病院に通いづらくなったとき | 看護師等による身体状況の確認や処置 | 訪問看護 | |
| 健康管理をしてほしいとき | 療養や服薬の管理・指導 | 居宅療養管理指導 | |
| 生活を助ける道具が必要なとき | 杖や車いす、シャワーチェアなどの器具のレンタル・販売 | 福祉用具貸与・特定福祉用具販売 | |
| 自宅を暮らしやすくしたいとき | 床のフローリング化やお風呂の改修、引き戸への交換など | 住宅改修 | |
| 一時的に介護ができなくなったとき | 宿泊つきの介護 | | 短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ） |

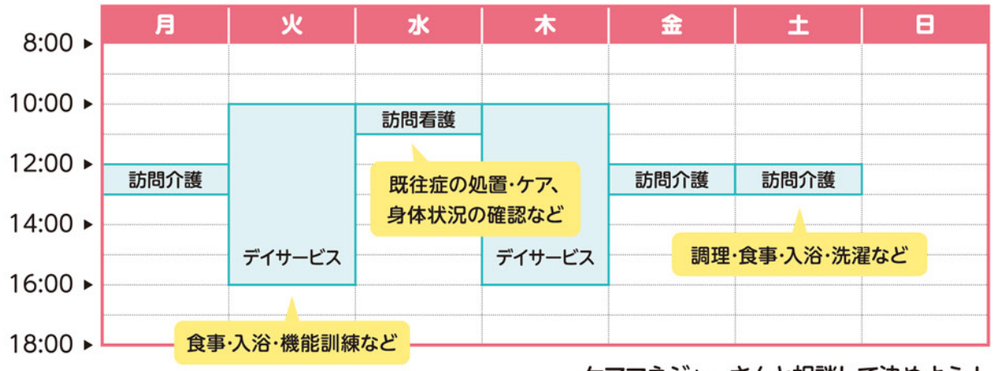
➡宿毛市内の介護保険サービス事業者の紹介はP28～

### 介護保険サービスの利用例

## 宿毛花子さん（要介護1）の一週間

要介護度別に決められた上限額の範囲内で、サービスを組み合わせることができます。花子さんのとある一週間を見てみましょう。

1カ月の利用料上限…約16万7000円（自己負担額は1割の約1万6700円）




ケアマネジャーさんと相談して決めよう！

# 介護認定を受けた人が使えるサービス

サービスの内容や利用時間によって対象者や費用が異なったり、食費などの別途費用がかかったりする場合があります。ご利用の際は担当のケアマネジャーや各事業者にご確認ください。

## 介護の計画(ケアプラン)を立てる

在宅サービスを受けるにはケアプランの作成が必須です。作成には事業所との契約が必要です。

### 居宅介護支援　要介護1〜5

ケアマネジャーがケアプラン(介護保険サービスの利用計画書)を作成し、安心して介護保険サービスを利用できるよう支援します。ケアプランとは、どんな介護保険サービスをいつ・どれぐらい利用するかを決める計画のことです。ケアプランの作成および相談は無料です。

| | | |
|---|---|---|
| 宿毛市東部居宅介護支援事業所 | 平田町戸内1824 | ☎66-1188 |
| 宿毛市中央居宅介護支援事業所 | 中央7-5-44 | ☎63-1424 |
| 有限会社たんぽぽ指定居宅介護支援事業所 | 橋上町平野228 | ☎64-0755 |
| 居宅介護支援事業所アップル | 中央2-3-1 2F | ☎62-0016 |
| ヒロ・ケアサポート | 片島5-20 | ☎65-5444 |

### 介護予防支援　要支援1、2

地域包括支援センターの職員などが介護予防ケアプランを作成し、安心して介護予防・総合事業サービスを利用できるよう支援します。ケアプランの作成および相談は無料です。

| | | |
|---|---|---|
| 宿毛市地域包括支援センター | 高砂4-56 | ☎65-7665 |

すくもの福祉人

### 在宅生活を支援します

**野口 あゆみ**さん　宿毛市東部居宅介護支援事業所 ケアマネジャー

毎日、いくつもの家庭を回りながら、在宅での暮らしを支援しています。私たちの職場では、地域との関わりを大切にしています。小さい時から地元のお祭りに参加して、地域住民と関わる職員の姿を見てきました。介護の学校を出たわけではありませんが、働きながら専門的な知識を身に付けています。(撮影:澤田春菜)



## 自宅で暮らす

自宅で暮らし続けるために、さまざまなサービスがあります。

### 福祉用具貸与/特定福祉用具販売　要支援1、2　要介護1〜5

福祉用具を借りたり、購入したりすることができます。ケアマネジャーや、事業所の福祉用具専門員に相談しましょう(自己負担1割〜)。

| | |
|---|---|
| 借りられるもの | ・車いす<br>・歩行器<br>・介護用ベッド など |
| 購入できるもの | ・ポータブルトイレ<br>・入浴補助用具 など |

| | | |
|---|---|---|
| 有限会社 あさひサービス | 高砂7-11 | ☎65-6933 |
| 株式会社マサキ・ウェルフェア西南事業所 | 平田町東平1-5-11 | ☎66-2362 |

### 住宅改修　要支援1、2　要介護1〜5

自宅をバリアフリーにリフォームできます。ケアマネジャーや理学療法士に相談しましょう(自己負担1割〜)。

| | |
|---|---|
| 改修の例 | ・手すりを取り付ける<br>・段差をなくす<br>・床を滑りにくくする など |

介護ひとロメモ

### 自宅を住みやすくしてみませんか?

介護保険が使える「住宅改修」のほかにも、市の「住宅改造支援事業」が活用できる場合があります。
助成額は、所得や条件によって変わります。詳しくは宿毛市長寿政策課(☎62-1234)にお問い合わせください。

| | |
|---|---|
| 住宅改造支援事業の対象者<br>(トイレやお風呂の改修に使えます) | 前年所得税額30万円未満で、次の項目に当てはまる人<br>1 要支援・要介護の認定を受けた人<br>2 身体障害者手帳の交付を受け、身体上の障害が1、2級の人<br>3 要支援・要介護の認定はないが、単身または夫婦のみで居住している65歳以上の人 |

住宅のバリアフリー改修に伴う固定資産税の減税制度もあります。
詳しくは宿毛市税務課(☎62-1239)にお問い合わせください。

## 訪問介護(ホームヘルプ)/訪問型サービス

事業対象者 | 要支援1、2 | 要介護1~5

### ヘルパーに来てもらう

訪問介護員(ホームヘルパー)が居宅を訪問し、食事・入浴・排泄などの身体介護や調理・洗濯などの生活援助を行います。

**利用者負担(1割)の目安**

【要介護】生活援助(20分以上45分未満)…183円 など
【要介護】身体介護(20分以上30分未満)…250円 など
【要支援】週1回程度…268円/回
【要支援】週2回程度…272円/回 など

**できること**

- 食事・排泄の介護
- 体を拭く
- 入浴の介助
- 移動・外出の介助
- 食事の準備
- 起床や就寝の介助
- 掃除
- ごみ出し
- 洗濯
- 日用品の買い物 など

**できないこと**

- 花木の水やり
- ペットの世話
- 家具の移動
- 同居家族への支援 など

| | | |
|---|---|---|
| 豊寿園ホームヘルパーステーション | 平田町戸内1824 | ☎66-2600 |
| 宿毛中央ホームヘルパーステーション | 中央7-5-44 | ☎63-1103 |
| ヒロ・ケアサポート | 片島5-20 | ☎65-0533 |
| 訪問介護事業所アップル | 中央2-3-1 2F | ☎62-0016 |
| ちいきの訪問介護 | 中央6-2-1 | ☎090-1009-0294 |
| ニチイケアセンターすくも 介 | 高砂27-34 | ☎65-5122 |
| 訪問介護事業所サザンクロスすくも 介 | 平田町戸内2097<br>ヴィブレ栗本307号室 | ☎62-2577 |

介 …要介護のみ

## 訪問入浴

要支援1、2 | 要介護1~5

### 居宅でお風呂に入れる

介護職員や看護師が移動入浴車などで訪問し、自宅内に簡易浴槽を運び込んで入浴の介助を行います。
※要支援の人はやむを得ない理由がある場合に利用できます。

**利用者負担(1割)の目安**

要支援(1回あたり)…852円
要介護(1回あたり)…1,260円

| | | |
|---|---|---|
| 宿毛中央訪問入浴介護事業所 | 中央7-5-44 | ☎63-1103 |



## 訪問看護

要支援1、2 | 要介護1~5

### 看護師などに来てもらう

看護師などが居宅を訪問し、主治医の指示書に基づいて処置やケアを行います。
※要支援の人は介護予防を目的とした場合に利用できます。

**利用者負担(1割)の目安**

20分未満…313円
30分未満…470円 など

| | | |
|---|---|---|
| 訪問看護ステーションすくも | 中央8-3-6 | ☎63-0534 |
| 訪問看護ステーションであい | 押ノ川1196 | ☎63-0333 |

## 訪問リハビリテーション

要支援1、2 | 要介護1~5

### 居宅で機能回復訓練を受ける

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、機能回復訓練などを行います。
※要支援の人は、介護予防を目的とした訓練を受けることができます。

**利用者負担(1割)の目安**

約20分間…307円 など

理学療法士による機能回復訓練…体操、運動 など
作業療法士による機能回復訓練…家事、手芸、工作 など
言語聴覚士による機能回復訓練…発声、飲み込む力を鍛える など

| | | |
|---|---|---|
| 筒井病院 | 平田町戸内1802 | ☎66-0013 |
| 大井田病院 | 中央8-3-6 | ☎63-2101 |

## 居宅療養管理指導

要支援1、2 | 要介護1~5

### 健康管理をしてもらう

医師や歯科医師、薬剤師が居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。詳しくは担当のケアマネジャーにご相談ください。
※介護保険の認定がない人も医療保険での対応が可能です(金額は異なります)。

**利用者負担(1割)の目安**

医師(月2回まで)…514円/回
歯科医師(月2回まで)…516円/回
薬剤師(月2回まで)…565円/回 など

## 通所介護(デイサービス)/通所型サービス

事業対象者 | 要支援1、2 | 要介護1~5

### 施設で日中を過ごす

施設に通い、日中を過ごしながら食事・入浴・排泄の介護や機能訓練などを受けることができます。
利用は日帰りで、レクリエーションなどもあります。
介護する人や家族にとっても、日中は介護から一時的に離れ、休息やリフレッシュができます。

**利用者負担(1割)の目安**
要支援1(週1回程度)…384円/回　要介護1(1回あたり)…567~655円
要支援2(週2回程度)…395円/回　要介護2(1回あたり)…670~773円 など

| | | |
|---|---|---|
| 宿毛中央デイサービスセンター | 中央7-5-44 | ☎63-1103 |
| デイサービスセンターつどいの家 | 平田町戸内1813-1 | ☎66-1188 |
| デイサービスセンターたんぽぽ | 橋上町平野228 | ☎64-0755 |
| デイサービスさくらんぼ | 片島5-20 | ☎65-8566 |

## 通所リハビリテーション(デイケア)

要支援1、2 | 要介護1~5

### 施設でリハビリを受ける

施設に通い、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や、生活機能向上のためのリハビリテーションが受けられます。リハビリは主治医の指示によって受けます。

**利用者負担(1割)の目安**
要支援1(1カ月につき)…2,053円　要介護1(1回あたり)…710~757円
要支援2(1カ月につき)…3,999円　要介護2(1回あたり)…844~897円 など

| | | |
|---|---|---|
| 大井田病院 | 中央8-3-6 | ☎63-2101 |
| 老人保健施設ぎんなん荘 | 平田町戸内1802 | ☎66-1177 |

## 短期入所生活介護/短期入所療養介護(ショートステイ)

要支援1、2 | 要介護1~5

### 施設に宿泊する

施設に短期入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。本人の体調などで一時的に自宅での介護が難しいときや、介護する人や家族が家を空ける必要があるときなどに利用できます。

**利用者負担(1割)の目安**
要介護1(1日あたり)…596~827円
要介護2(1日あたり)…665~876円 など

| | | |
|---|---|---|
| 豊寿園ショートステイサービス | 平田町戸内1813-1 | ☎66-1188 |
| ユニット型特別養護老人ホーム豊寿園 | 平田町戸内1813-1 | ☎66-1188 |
| 特別養護老人ホーム千寿園 | 小筑紫町福良80-6 | ☎62-3020 |
| 介護医療院おおいだ | 中央8-3-6 | ☎63-2101 |
| 老人保健施設ぎんなん荘 | 平田町戸内1802 | ☎66-1177 |



# 要介護状態を予防するためのサービス(地域支援事業)

65歳以上の人が要介護(要支援)状態にならないように予防するサービスもあります。
日常生活動作(排泄・食事・入浴・更衣・歩行)や家事・買い物などに困りごとがある人はまず相談してください。
専門職員がお話を聞いた上で、適切なサービスを利用できるようにします。

| 相談・お問い合わせ先 | | |
|---|---|---|
| | 宿毛市地域包括支援センター | ☎65-7665 |
| | 宿毛市長寿政策課 | ☎62-1234 |

## 主なサービス

対象者は、P10のようなチェックリストなどで、生活機能が低下していると判断された人(事業対象者)、または要支援1・2の認定を受けた人です。

### 訪問型サービス・通所型サービス

訪問型サービスについてはP30、通所型サービスについてはP32をご確認ください。

### 通所型サービスC(短期集中運動機能向上サービス)

#### 3カ月間の改善プログラム

施設に通い(送迎あり)、3カ月間で集中的に運動・口腔・栄養機能の向上を目指すプログラムに取り組みます。

| | |
|---|---|
| 利用料 | 1回300円 |
| 場所 | 宿毛中央デイサービスセンター |
| 曜日・時間 | 毎週火・金 9時半~12時半 |

**プログラムの例**
- 健康チェック
- ストレッチ
- 全身体操
- 健康教室
- 足腰のトレーニング
- 口腔体操　など

**こんな人におすすめです**

- ☑ 足腰が痛く、階段を上がるのも大変。
- ☑ 転ぶことが増えて不安…。体力をつけて元気な体でいたい。
- ☑ 家で動かないでいたら疲れやすくなった。

### 訪問型サービスA(生活援助)

身体介護を必要としない人が対象です。掃除や買い物などの生活援助を受けることができます。
市の研修を受け、シルバー人材センターに登録した人が自宅を訪問します。

**利用者負担(1割)の目安**
【週1回程度】30分以上60分未満…221円/回

# 施設で暮らす

自宅での生活が難しくなったときは、施設で暮らすこともできます。

## 特定施設入居者生活介護

要支援1、2　要介護1～5

ケアハウスや有料老人ホームなどに入居している人に、施設が日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを提供します。

**利用者負担（1割）の目安**
要支援1（1日あたり）…182円
要介護1（1日あたり）…538円 など

| | | |
|---|---|---|
| ケアハウスすくも（※） | 平田町戸内1824 | ☎66-2600 |
| 有料老人ホームやいとがわ | 平田町戸内3098-1 | ☎62-2130 |

※介護型と自立型（一般型）があります。自立型については要介護認定を受けていない人も利用できます。

## 地域密着型特定施設入居者生活介護

要介護1～5

市が指定した有料老人ホームなどに入居している人に、施設が日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを提供します。

**利用者負担（1割）の目安**
要介護1（1日あたり）…542円
要介護2（1日あたり）…609円 など

| | | |
|---|---|---|
| すくも高齢者住宅菜の花 | 平田町戸内223-1 | ☎66-1921 |
| 有料老人ホームたんぽぽ | 橋上町平野228 | ☎64-0755 |

## 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

要支援2　要介護1～5

認知症と診断された人を対象に、共同生活を通じて日常生活上の支援や、機能訓練などを行います。

**利用者負担（1割）の目安**
要介護1（1日あたり）…752～764円
要介護2（1日あたり）…787～800円 など

| | | |
|---|---|---|
| グループホームえやんばい | 平田町戸内1822-2 | ☎66-2666 |
| グループホーム宿毛の里 | 二ノ宮1795 | ☎62-0222 |
| グループホーム花みずき | 港南台2-9-25 | ☎65-0660 |
| グループホームひじり | 押ノ川1196 | ☎63-2333 |
| グループホームこすもす | 宿毛5373-5 | ☎63-4820 |



## 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

要介護3以上

常に介護が必要で、自宅での生活が難しい人を対象とした施設です。日常生活上の支援や手厚い介護などが受けられます。入所期限はなく、看取りを行っている施設もあります。

**利用者負担（1割）の目安**
要介護3（30日あたり）…21,360～23,790円
要介護4（30日あたり）…23,400～25,860円 など

| | | |
|---|---|---|
| 特別養護老人ホーム豊寿園 | 平田町戸内1813-1 | ☎66-1188 |
| ユニット型特別養護老人ホーム豊寿園 | 平田町戸内1813-1 | ☎66-1188 |
| 特別養護老人ホーム千寿園 | 小筑紫町福良80-6 | ☎62-3020 |

## 介護老人保健施設（老健）

要介護1～5

病気やケガで入院し、状態が安定している人が家庭に戻れるように機能回復訓練や介護を行います。

**利用者負担（1割）の目安**
要介護1（30日あたり）…21,420～23,880円
要介護2（30日あたり）…22,770～25,230円 など

| | | |
|---|---|---|
| 老人保健施設ぎんなん荘 | 平田町戸内1802 | ☎66-1177 |

## 介護医療院

要介護1～5

長期療養が必要な人のための施設で、日常的な医学管理と生活上の介護を行う施設です。

**利用者負担（1割）の目安**
要介護1（30日あたり）…21,420～25,260円
要介護2（30日あたり）…24,720～28,530円 など

| | | |
|---|---|---|
| 介護医療院おおいだ | 中央8-3-6 | ☎63-2101 |

## 有料老人ホーム

（介護保険施設ではありません）

| | | |
|---|---|---|
| 有料老人ホームすくも | 二ノ宮1795 | ☎62-0555 |
| 有料老人ホームひまわり | 貝塚12-6-7-1 | ☎63-1233 |
| 有料老人ホームさくら苑 | 片島5-20 | ☎65-7557 |
| サザンクロスⅡ | 山奈町山田6318 | ☎66-0808 |

## 高齢者住宅

（介護保険施設ではありません）

| | | |
|---|---|---|
| 高齢者住宅あおぞら | 宿毛5343 | ☎63-1307 |