

# 介護している家族への支援

中重度の介護を要する高齢者を介護している家族に対する支援もあります。  
詳しくは宿毛市長寿政策課(☎62-1234)にご相談ください。

## 家族介護慰労金

要介護3~5の家族

申請日からさかのぼって1年間、要介護3以上、またはそれに相当する状態であると認められる人を在宅で介護している家族に慰労金を支給します。  
ただし、申請日前の1年間において、介護保険法に規定する居宅サービスまたは施設サービスを利用していないなどの支給要件があります。

支給額 年額…100,000円

## 介護用品給付事業

要介護4、5の家族

要介護4以上、またはそれに相当する状態であると認められる人を在宅で介護している家族に対し、紙おむつや尿とりパッドなどの介護用品を支給します。

給付限度額 非課税世帯(年額)…75,000円 課税世帯(年額)…60,000円

### 高齢者の紙おむつ代が医療費控除の対象となります

紙おむつ代は、通常であれば医療費控除の対象にはなりません。特定の条件を満たせば確定申告などで医療費として申告することができます。  
詳しくは、宿毛市税務課(☎62-1239)にご相談ください。

## 介護ひととメモ レスパイトケア

### 介護する人も健康を大切に

介護する人にとっても、休息や息抜きは大切です。  
デイサービスやショートステイなどの介護保険サービスを利用し、介護者の負担を軽くすることを「レスパイトケア」と呼びます。介護生活から一時的に離れ、リフレッシュできるようにして介護者の健康を守ります。  
介護を一人で頑張りすぎて疲れる前に、市役所や各事業所が行っている事業や介護保険サービスを活用してください。困ったときはケアマネジャーや地域包括支援センター、市役所に相談してみてください。



# 困ったときの相談窓口

## 宿毛市内の相談窓口

### 宿毛市地域包括支援センター

☎65-7665

高砂4-56

高齢者の医療・福祉・介護について、どこに相談していいかわからない困りごとや悩みは、まず宿毛市地域包括支援センターにご連絡ください。相談は無料です。  
社会福祉士、ケアマネジャー、保健師などのスタッフがお話を聞き、関係機関と連携して生活をサポートします。また、一人ひとりの暮らしを地域ぐるみで支えるネットワークづくりにも取り組んでいます。お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターを運営する宿毛市社会福祉協議会では、介護機器の貸し出し、高齢者などを対象にした日常的な金銭管理のほか、収入の少ない世帯や障害者・高齢者世帯の人を対象にした資金の貸し付けと相談支援などを行っています。

身近なお困りごと相談	地域の民生委員(宿毛市福祉事務所)	☎62-1240
権利を守ること・虐待	宿毛市社会福祉協議会 宿毛市長寿政策課	☎65-7665 ☎62-1234
心の相談	宿毛市健康推進課	☎62-1235
緊急通報(消防)	119番通報 または宿毛消防署	☎119または63-3111
事故事件(警察)	110番通報 または宿毛警察署	☎110または63-0110

## 宿毛市外の相談窓口

権利を守ること・虐待	高知弁護士会 高知県女性相談支援センター 高知県司法書士会(無料相談)	☎088-872-0324 ☎088-833-0783 ☎088-825-3143
心の相談	こころの健康相談統一ダイヤル よりそいホットライン みんなの人権110番	☎0570-064-556 ☎0120-279-338 ☎0570-003-110
消費生活・多重債務相談	高知県司法書士会(無料相談) 幡多広域消費生活センター	☎088-825-3143 ☎0880-34-8805
民事に関する法律相談	高知弁護士会無料相談(四万十市開催) 法テラス中村法律事務所	☎088-822-4867 ☎050-3383-0467