

基本目標

1

高齢者がはつらつと暮らせるまち

重点事業

元気に♪楽しく♪梅っこ体操

青梅市介護予防オリジナル体操「梅っこ体操」の普及を図り、地域住民が主体的に体操等を通じて介護予防や健康づくりに取り組むことを目指します。

ゆめうめ体操（仮称）

子どもから高齢者まで、全世代を対象とした青梅市オリジナル体操を作成し、各種イベントでの実演を行いながら広めていきます。

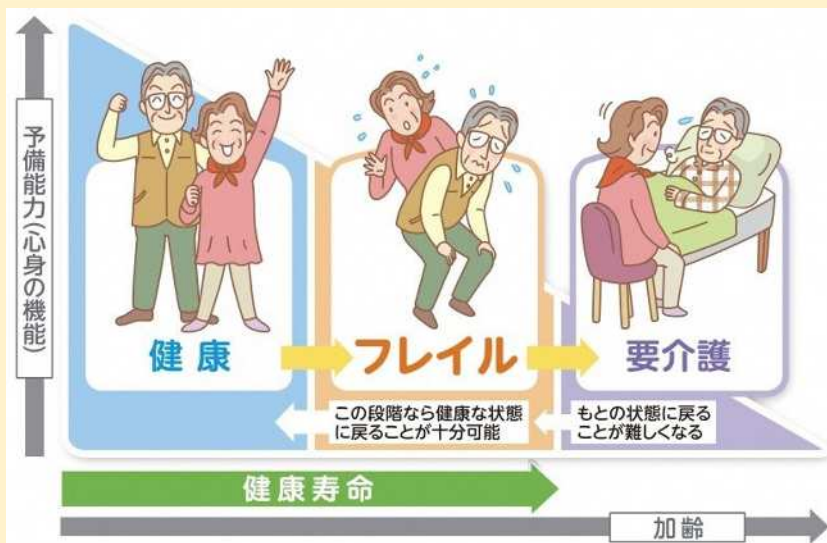
しっかり食べて、
しっかり運動！
さあ、みんなで
「梅っこ体操」！！



フレイル予防に関する普及・啓発

健康と要介護の中間の状態である「フレイル」を予防するため、運動・栄養・社会参加の3つのポイントについての情報を発信していきます。

「健康寿命」について



健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を「健康寿命」といいます。

多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。

高齢者クラブへの支援

高齢者の仲間づくり、生きがいづくりのために、高齢者クラブへの支援を行います。

シルバー人材センターの運営支援

高齢者が能力や経験を生かして働く場や活躍する機会の確保を図るため、シルバー人材センターの運営を支援します。



介護ボランティアの推進

高齢者が、介護施設等でのボランティア活動を通じて、生きがいや社会参加の機会を得られるよう、介護ボランティアを推進します。

地域サロンの開設

地域における高齢者の集いの場・交流の場として、自治会館で地域サロンを開設し、定期的に交流のためのイベントを行います。



高齢者憲章の制定

市民が高齢者を敬うとともに、高齢者が希望をもって安心して年齢を重ねていくことができる長寿社会の実現を目指すため、高齢者憲章を制定し、市民に広めていきます。

「自助・互助・共助・公助」について

地域包括ケアシステムが効果的に機能するためには、「4つの助（自助・互助・共助・公助）」の連携によって様々な生活課題を解決していくが重要です。

- ・自助：個人・家族の努力や民間のサービスで生活上の問題を解決すること
- ・互助：友人・クラブ活動仲間等、個人的な関係性を持つ人間同士が助け合うこと
- ・共助：制度化された相互扶助の仕組みを活用すること
- ・公助：公による負担（税による負担）により生活の保障を行うこと

特に、今後は地域コミュニティの強化や多世代の交流を深めるため、元気高齢者等の地域での社会参加を促進し、互助・共助による地域づくりがますます重要となっています。



自助：・介護保険・医療保険の自己負担部分 ・市場サービスの購入 ・自身や家族による対応
互助：・費用負担が制度的に保障されていないボランティアなどの支援、地域住民の取組み
共助：・介護保険・医療保険制度による給付
公助：・介護保険・医療保険の公費（税金）部分 ・自治体等が提供するサービス

重点事業

青梅市高齢者虐待防止
ネットワーク連絡会

高齢者虐待防止・早期発見に向けて青梅市高齢者虐待防止ネットワーク連絡会を開催し、関係機関との連携を強化します。

また、市民に虐待の防止や、虐待発見時の早期相談・通報を呼びかけます。

消費者を見守る体制づくり

高齢者や認知症等の判断力の低下した消費者を、地域および関係機関と連携して見守る体制づくりを目指します。

緊急通報システム事業

ひとり暮らし高齢者等が家庭内で病気などの緊急事態に陥ったときに、無線発報器等で東京消防庁または民間受信センターに通報することにより、速やかな援助を行います。

犯罪防止のための情報提供の促進

特殊詐欺などの被害を未然に防ぐため、チラシの配付や市広報等への記事掲載を通じて、犯罪発生情報を配信します。

また、高齢者のいる世帯には希望に応じて、自動通話録音機の設置を行うなど、関係機関と連携しながら、注意を呼びかけます。

成年後見制度の活用支援



認知症などの理由で判断能力が十分でない方が不利益を被らないように、家庭裁判所に申立てをして、その方を援助してくれる人を選任してもらう成年後見制度の利用を推進します

在宅高齢者等に向けた感染拡大防止のための情報提供および発信

感染症の拡大防止のため、国、都など関係機関と連携し、広報紙・ホームページ等を利用して感染情報の周知に努めます。

また、感染症についての正しい知識と適切な予防法について周知を図り、市民一人一人の感染予防策が習慣化されるよう、情報提供を行います。



熱中症予防のための情報提供・啓発活動の実施

熱中症を予防するため、広報おうめ、リーフレットの配布、ポスターの掲示、ホームページ等を通じて情報提供を行うとともに、パネル展等の啓発活動を実施します。

また、気象庁が「熱中症警戒アラート」を発表した場合、防災無線で広報するなど情報提供に努めます。

高齢者向け防災情報の発信

高齢者に分かりやすい災害時の避難場所の周知等の防災、災害に関する情報を発信します。

避難行動要支援者の支援

災害発生時等の避難の際に配慮が必要な方である避難行動要支援者の台帳を作成し、自主防災組織などの避難支援等関係者による平常時からの声かけ等、支援協力体制の強化に努めます。

介護事業所に関する重点事業

災害に関する 具体的計画の周知徹底

介護事業所等で策定している災害に関する具体的計画を定期的を確認し、災害種別ごとに対策を構築し、避難に要する時間や避難経路等の確認および職員や利用者等への周知を促進します。

感染症対応能力の向上

介護事業所等が、感染症発生時において継続的にサービスを提供するため、感染症対策の具体的な方法や留意点などについて必要な情報提供を行うとともに、感染症対応能力向上に資する研修などを実施します。



高齢者が住み慣れた地域で 自立して暮らせるまち

重点事業

高齢者の暮らしの手引きの作成・配付

高齢者が在宅で生活するための市の施策を掲載した冊子「高齢者の暮らしの手引き」を作成します。

高齢者がいる世帯等に配付し、市の高齢者施策の周知を図ります。



見守り支援ネットワーク事業



▲ 見守り支援ネットワーク事業ステッカー

見守り支援ネットワーク事業協定にもとづき、民間事業者と連携し、日常業務における緩やかな見守りを実施し、ネットワークを充実していきます。

見守り支援ネットワーク事業に協力いただいている事業者の店舗出入口や車両には、「見守り支援ネットワーク事業ステッカー」を貼っています。

外出等支援の情報提供の実施

移動に困難を抱える高齢者に対し、病院や買い物などの在宅生活に必要な支援について検討するとともに、移動支援サービス等を提供する事業者についての情報収集と、必要に応じて情報提供を行います。



地域支援事業による自立支援の充実に向けた主な事業

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

訪問による身体介護や、生活援助サービスを実施します。

通所型サービス

機能訓練などのサービスを実施します。

一般介護予防事業

介護予防講演会

介護予防、認知症予防等に関する講演会を開催し、基本的な知識の普及啓発を図ります。

介護予防教室

介護予防となるような運動教室等の介護予防教室を開催します。

介護予防リーダー養成事業

介護予防の重要性を理解し、地域で健康づくりのための活動を担っていく介護予防リーダーを養成します。



フレイル予防を重点に各種事業を行います。

介護予防把握事業

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民に対し、生活機能に関する状態等、介護予防が必要な方の把握に努めます。

また、地域包括支援センター職員が訪問し、介護予防の説明・案内を行います。

介護予防機能の強化

介護予防リーダーなどのボランティアの協力や「青梅市地域介護予防活動支援事業補助金」の制度活用等により、高齢者等が地域で行う自主的な介護予防活動を支援していきます。

総合相談支援

高齢者の実情の把握に努め、本人・家族・近隣住民からの介護の悩みごとや困りごとの相談に対応し、総合的・専門的な助言や指導を行います。

また、地域の民生児童委員や公的機関、専門機関等と連絡を密に行い、総合的な支援の体制を整えます。



包括的・継続的 ケアマネジメント支援

介護を必要とする方に適切な介護サービスが提供されるためのケアプラン（サービス計画書）の作成やサービス事業者との調整を行うケアマネジャーに対し、個別指導や支援が困難な事例への指導・助言を行います。

また、地域で安心して介護が受けられるように、関係機関との連携・協力の体制を整えます。

介護予防ケアマネジメント

介護予防・生活支援サービス事業対象者に対して適切な介護予防サービスが提供されるよう、高齢者の健康を分析しながら効果的なケアプランを作成します。

また、サービス提供後も定期的にサービスの効果の確認を行い、自立保持のための身体的・精神的・社会的機能の維持、向上を図ります。

権利擁護

地域包括支援センターを中心に、関係機関と連携し、高齢者への虐待の予防と早期発見に取り組みます。

また、認知症など判断能力が十分でない方に対して、成年後見制度の利用などを促進し、高齢者の権利擁護に取り組みます。

地域ケア会議の推進

地域ケア会議の推進

高齢者の個々の状況に応じた自立支援を実現するために、地域の多様な専門職が協働し、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう助言や指導を行います。

また、個の課題から地域課題への吸い上げを行い、地域づくりに向けた課題発見・解決につなげていきます。



在宅医療・介護連携推進事業

地域住民への普及啓発

在宅医療・介護連携に関して、地域住民の在宅医療や介護連携の理解の促進を図ります。



情報収集、課題把握等および関係者への情報周知

在宅医療・介護連携に関して、多職種ネットワーク連絡会等を開催し、医療・介護関係者と、対応等の検討や情報共有を行います。

生活支援体制整備事業

元気高齢者等が支える家事支援サービスの担い手（おうめ生活サポーター）養成研修

高齢者の暮らしを支える新たな担い手として、また、元気な高齢者の新たな社会参加の場の1つとして、高齢者への家事支援サービスの担い手を養成するための研修を行います



生活支援サービスの体制整備

各圏域に配置された生活支援コーディネーターは、地域の協議体と一緒に地域の実情に応じた生活支援の基盤整備を推進していきます。

地域の社会資源や課題の把握を行い、多様な主体間の情報共有、および関係者間のネットワークの構築を図り、高齢者の社会参加につながるような地域活動を創出します。

「おうめ生活サポーター」について

青梅市では、元気な高齢者等が高齢者を支える側となり、家事支援を行うサービスを実施しています。市が実施する訪問家事援助の研修を受けた方が、「おうめ生活サポーター」として、掃除、買物、調理、洗濯等の生活支援を有償で行います。

認知症施策の推進に向けた主な事業

認知症サポーター養成研修の促進

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人や家族を支援する認知症サポーターを養成するため、講師を派遣し、研修を行います。



認知症ケアパスの活用



認知症の段階に合わせた医療・介護サービスや支援の仕組み（認知症ケアパス）等を紹介するガイドブックを作成し、広く関係者や住民への効果的な周知を図ります。

認知症支援コーディネーターの配置

認知症支援コーディネーターを配置し、個別ケース支援のバックアップを行い、認知症の疑いのある高齢者の早期発見・診断・対応を進めます。

認知症カフェの普及

認知症地域支援推進員を中心に、生活支援コーディネーターや認知症疾患医療センター等と連携して認知症カフェなどを普及し、認知症本人や家族が集う活動を推進します。

認知症地域支援推進員の配置

地域における認知症の理解を推進するため、介護や認知症に関する専門知識をもつ認知症地域支援推進員を各地域包括支援センターに配置します。



徘徊・SOSネットワーク事業

認知症などで行方不明になる可能性のある高齢者を見守り、早期発見・保護できるよう、ICTを活用した捜索支援アプリの活用等に取り組みます。

基本目標

4

高齢者が安心して介護を受けられるまち



令和3年度からの介護保険料

課税状況	所得段階	対象者	保険料率	年間保険料
市民税非課税の方 世帯全員が	第1段階	・生活保護を受給している方 ・老齢福祉年金の受給者で世帯全員が市民税非課税の方	基準額 ×0.28	17,800円 (月額約1,483円)
		・「課税年金収入額+合計所得金額」が80万円以下の方		
	第2段階	・「課税年金収入額+合計所得金額」が80万円を超え、120万円以下の方	基準額 ×0.50	31,800円 (月額約2,650円)
	第3段階	・「課税年金収入額+合計所得金額」が120万円を超える方	基準額 ×0.65	41,300円 (月額約3,441円)
世帯員が市民税課税の方 本人が市民税非課税かつ	第4段階	・「課税年金収入額+合計所得金額」が80万円以下の方	基準額 ×0.85	54,000円 (月額約4,500円)
	第5段階	・「課税年金収入額+合計所得金額」が80万円を超える方	基準額	63,600円 (月額5,300円)
介護保険料を支払う本人が市民税課税の方	第6段階	・前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額 ×1.11	70,500円 (月額約5,875円)
	第7段階	・前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額 ×1.32	83,900円 (月額約6,992円)
	第8段階	・前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額 ×1.63	103,600円 (月額約8,634円)
	第9段階	・前年の合計所得金額が320万円以上400万円未満の方	基準額 ×1.66	105,500円 (月額約8,792円)
	第10段階	・前年の合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	基準額 ×1.90	120,800円 (月額約10,067円)
	第11段階	・前年の合計所得金額が600万円以上800万円未満の方	基準額 ×2.08	132,200円 (月額約11,017円)
	第12段階	・前年の合計所得金額が800万円以上1,000万円未満の方	基準額 ×2.20	139,900円 (月額約11,659円)
	第13段階	・前年の合計所得金額が1,000万円以上の方	基準額 ×2.35	149,400円 (月額約12,450円)

※ 保険料率については、消費税率変更に伴う社会保障の充実として軽減対策が行われています。

第1段階：0.45 → 0.28、第2段階：0.66 → 0.5、第3段階：0.70 → 0.65

お困りごとは地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターでは、高齢者の健康や生活の困りごとのご相談をお聞きしています。また、地域を巡回し、高齢者のお宅を訪問して、ご相談をお聞きしたり、介護に関することなどの情報提供を行っています。

お困りごとがある場合は、お住まいの地区の地域包括支援センターへ電話または来所によりお気軽にご相談ください。緊急時の対応もいたします。



生活圏域	名称	所在地・連絡先	担当地区
第1地区	青梅市地域包括支援センター	東青梅1-11-1 市役所高齢者支援課内 電話22-1111	勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町
第2地区	青梅市地域包括支援センターうめその	駒木町3-594-1 メディアケア梅の園内 電話24-2882	駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山
第3地区	青梅市地域包括支援センターすえひろ	末広町1-4-5 青梅すえひろ苑内 電話33-4477	吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木

第8期 青梅市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画 やさしい版（概要版）

発行者：青梅市

〒198-8701 東京都青梅市東青梅1丁目11番地の1

発行日：令和3（2021）年3月

企画編集：青梅市健康福祉部介護保険課・高齢者支援課

電話番号 0428-22-1111（代表）

ホームページ <https://www.city.ome.tokyo.jp>