

〈令和3年/2021〉

8 / 1

発行・編集  
青梅市役所 秘書広報課・  
介護保険課・高齢者支援課  
〒198-8701  
青梅市東青梅1-11-1  
☎0428-22-1111  
☎0428-22-3508



《特集号》

青梅市の介護保険

保存版

## はじめに

市では、3年ごとに高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定し、その計画の実現に向けて取り組んでいます。

今年度は、令和3年度～5年度の第8期計画の1年目となります。

介護保険は、介護する家族の負担を軽減するとともに、介護が必要な高齢者の自立を支援し、住み慣れた地域で生活ができるよう、地域や社会全体で支え合うための制度です。

この特集号では、第8期計画の内容を市民の皆さんにお知らせしますので、介護保険の利用にお役立てください。



## 第8期青梅市高齢者保健福祉計画・青梅市介護保険事業計画を策定しました

市では、基本理念である「福祉が充実したまち」の実現に向けて、次の4つの基本目標を定めています。

### 高齢者がはつらつと

#### 暮らせるまち

高齢者の生きがいづくりや健康づくりを推進し、健康寿命を延伸するとともに、地域活動や就労等の社会参加を通して、高齢者が地域社会の中で役割をもって、はつらつと暮らせるまちの実現を目指します。

- ◎健康保持と健康寿命の延伸
- ◎はつらつと暮らすための総合的支援

### 高齢者が住み慣れた地域で

#### 自立して暮らせるまち

介護・医療・住まい・生活支援・介護予防が包括的に提供される地域包括ケアシステムを深化し、高齢者が要支援状態になっても、住み慣れた地域で、自立して暮らせるまちの実現を目指します。

- ◎総合的な生活・居住支援の充実
- ◎地域福祉活動の推進
- ◎地域支援事業による自立支援の充実
- ◎認知症施策の推進

### 高齢者が安全・安心に

#### 暮らせるまち

高齢者を災害、感染症や犯罪の被害から守るとともに、道路環境など福祉のまちづくりの整備を進め、安全・安心に暮らせるまちの実現を目指します。

- ◎福祉のまちづくりの推進
- ◎生活安全対策の強化

### 高齢者が安心して

#### 介護を受けられるまち

介護保険事業を健全・円滑に運営し、介護が必要になっても自立した生活を継続するために、みずからの意思で、必要な介護サービスを安心して受けられるまちの実現を目指します。

- ◎介護保険事業の健全な運営
- ◎第1号被保険者保険料の適正な設定

第8期計画は市ホームページ（記事ID：0032117）に掲載しています。また、介護保険課・高齢者支援課（市役所1階）で概要版を配布しています。

### 介護保険等のサービスを利用するには？

介護（介護予防）サービスと介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）があります。総合事業はみずから要介護状態にならないよう予防していくことや、地域のみんなで支え合いながら住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように支援する制度で、介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業の2つの事業があります。

これらのサービスを利用する際の流れは、以下の表のようになります。



#### 日常生活上の困りごと等相談

介護や支援が必要になったと感じたら市役所（高齢者支援課・介護保険課）や地域包括支援センター（8ページ）にご相談ください。

常時介護が必要と見込まれる場合

比較的自立しているが、生活機能の低下のおそれがある場合

その他、体操教室等を希望する場合

#### 要介護等認定申請

市役所（介護保険課）の窓口申請してください。  
申請は本人や家族のほか、成年後見人、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

#### 要介護等認定

訪問調査…調査員が訪問し、心身の状況を調査します。  
主治医の意見書…主治医意見書の作成をかかりつけの医療機関に依頼してください。意見書は主治医から市へ提出されます。

審査・判定…訪問調査と主治医意見書をもとに、専門家による介護認定審査会で審査・判定します。

#### 認定結果の通知

原則として申請から30日以内に、市から認定結果通知書と結果を記載した介護保険証が届きます。  
認定結果は、要介護1～5、より軽度な要支援1・2、非該当に分かれます。

要介護1～5

要支援1・2

非該当

#### 基本チェックリストを受ける

日常生活に必要な生活機能が低下していないか、どんなサービスが必要か、などについて25の質問項目で確認します。  
チェックの結果、事業対象者該当か非該当に分かれます。



非該当

事業対象者  
該当

#### 介護（介護予防）サービス

- ・在宅サービス  
要介護の方は居宅介護支援事業者と、要支援の方は地域包括支援センターと契約し、サービスの利用計画（ケアプラン）を作成します。
- ・施設サービス（要介護1～5の方のみ）  
入所を希望する施設に直接申し込みます。入所した施設でサービスの利用計画（ケアプラン）を作成します。

#### 総合事業

#### 介護予防・生活支援サービス

- 地域包括支援センターの職員等とサービスの必要性や効果を相談して、サービスの利用計画（ケアプラン）を作成します。
- ・家事援助や身体介護を行うサービス
  - ・運動などによる生活機能向上のためのサービス

#### 総合事業

一般介護予防事業（要介護等認定などの有無にかかわらず65歳以上のすべての方が利用可能）

- ・介護予防のための体操教室
- ・介護予防のための講演会 など

介護保険料 ～介護保険料は大切な財源です 忘れずに納めましょう～



◎令和3年度～5年度の65歳以上の方の介護保険料

第8期事業計画では、高齢者の人口増加に伴う給付費の増加等を見込み、介護保険料を算定しました。令和3年度～5年度の青梅市の介護保険料基準額は、年額63,600円となっています。

基準額の算出方法

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{基準額 (年額)} \\ \hline 63,600\text{円} \end{array}
 =
 \begin{array}{|c|} \hline \text{青梅市に必要な} \\ \text{介護サービスの総額} \end{array}
 \times
 \begin{array}{|c|} \hline \text{65歳以上の方の} \\ \text{負担分 (約23\%)} \end{array}
 \div
 \begin{array}{|c|} \hline \text{青梅市の65歳以上} \\ \text{の方の人数} \end{array}$$

介護保険料はこの「基準額」をもとに、所得などに応じて13段階に分かれています。

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

※第1段階の年間保険料は、消費税引き上げ分の社会保障経費への充当による、軽減後の額です(表太枠部分)。軽減前は第1段階が28,600円、第2段階が41,900円、第3段階が44,500円です。

※合計所得金額とは、その年の収入金額から必要経費を差し引いたもので、基礎控除や社会保険料等を控除する前の金額です。また、合計所得金額からは譲渡所得の特別控除額が控除されます。

○介護保険料は前年の所得等により毎年7月に決定します。

7月中旬に介護保険料納入通知書を送付しましたので、介護保険料や納め方については通知をご確認ください。

- ・年金が年額18万円以上の方 ➡ 年金から天引きになります。(特別徴収)  
特別徴収対象の方でも、一時的に納付書で納める場合があります。(年度途中で65歳になった方など)
- ・年金が年額18万円未満の方 ➡ 納付書により取り扱い金融機関やコンビニなどで納めます。(普通徴収)  
口座振替が便利です。市役所または各金融機関でお手続きください。また、スマートフォン決済も可能です。

○保険料の納め忘れにご注意ください。

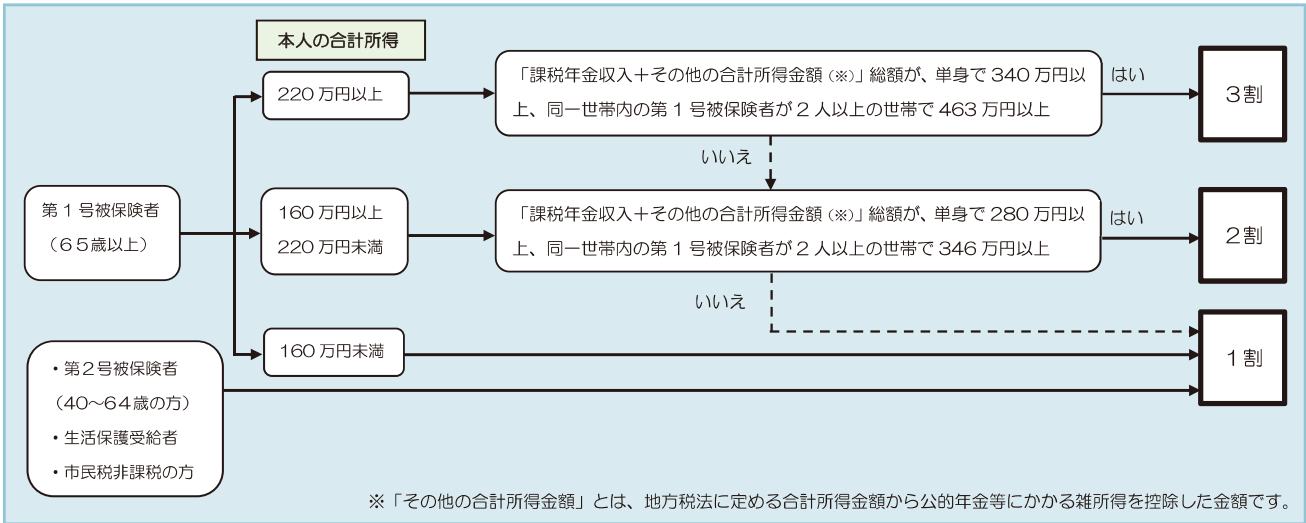
保険料の納付が滞ると、介護保険サービス受給時に滞納期間に応じて給付の制限が行われます。

- ・1年以上…保険給付の償還払い化(※)  
※介護費用を全額自己負担した後、申請により本人負担分の9～7割分が戻る方式です。
- ・1年6か月以上…保険給付の一時差し止め、差し止め額から滞納保険料に充当
- ・2年以上…利用者負担割合の引き上げや、高額介護サービス費の支給停止

◎40歳～64歳の方(第2号被保険者)の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式により決まっています。

## 介護保険サービス利用時の自己負担割合

介護保険サービスを利用する際の自己負担割合は、本人等の所得に応じて1～3割となっています。保険給付の結果自己負担が1～3割となるのは介護サービス費であり、それ以外の部分（食費等）は全額自己負担となります。



要介護認定をお持ちの方に、負担割合が記載された負担割合証を毎年7月下旬に送付します(有効期限は8月1日～翌年7月31日です)。サービスを利用する際は、事業所にご提示ください。負担割合は、前年の所得により決定します。

## 介護保険高額介護（予防）サービス費の自己負担額上限が変更されます

「高額介護（予防）サービス費」とは、1か月間に同一世帯内で支払った介護サービス費の利用者負担額を合計し、上限超過分が支給される制度です。今回、制度改正により一定年収以上の高額所得者の段階区分が細分化されます。

該当される方には、市から申請書をお送りしています。

| 段階区分          |                       | 上限額                            |                              |
|---------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------|
| (令和3年7月31日まで) |                       |                                |                              |
| 市民税           | 世帯課税者                 | 世帯で 44,400 円                   |                              |
|               | 世帯非課税者                | 課税年金収入+その他の合計所得金額(※)が80万円を超える方 | 世帯で 24,600 円                 |
|               |                       | 課税年金収入+その他の合計所得金額(※)が80万円以下の方  | 世帯で 24,600 円<br>個人で 15,000 円 |
|               | 老齢福祉年金受給者<br>生活保護受給者等 |                                | 個人で 15,000 円                 |



| 段階区分                  |        | 上限額                         |                              |
|-----------------------|--------|-----------------------------|------------------------------|
| (令和3年8月1日から)          |        |                             |                              |
| 市民税                   | 世帯課税者  | 課税所得690万円以上の方               | 世帯で 140,100 円                |
|                       |        | 課税所得380万円以上690万円未満の方        | 世帯で 93,000 円                 |
|                       |        | 課税所得380万円未満の方               | 世帯で 44,400 円                 |
|                       | 世帯非課税者 | 課税年金収入+その他の合計所得金額が80万円を超える方 | 世帯で 24,600 円                 |
|                       |        | 課税年金収入+その他の合計所得金額が80万円以下の方  | 世帯で 24,600 円<br>個人で 15,000 円 |
| 老齢福祉年金受給者<br>生活保護受給者等 |        | 個人で 15,000 円                |                              |

※「その他の合計所得金額」とは、地方税法に定める合計所得金額から公的年金等にかかる雑所得を控除した金額です。

**介護保険負担限度額認定<特定入所者生活介護（予防）サービス費>の受給要件が変更されます。**

「負担限度額認定<特定入所者生活介護（予防）サービス費>とは、所得や資産要件を満たした施設入所者（短期入所サービス含む）の食費・居住費が軽減される制度です。今回、制度改正により利用者負担段階が細分化されたほか、各段階の資産要件・利用者負担上限額が見直されました。

(令和3年7月31日まで)

本人・世帯員・配偶者（※1）が全員  
住民税非課税

| 所得等の状況                         | 預貯金等の<br>資産状況                        | 利用者<br>負担段階   | 居住費（滞在費）          |                     |                   |                   |                 |                 | 食費                |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
|                                |                                      |               | ユニット<br>型個室       | ユニット型<br>個室の多床<br>室 | 従来型個室             |                   | 相部屋（多床室）        |                 |                   |
|                                |                                      |               |                   |                     | 老健療養等             | 特養等               | 老健療養等           | 特養等             |                   |
| 世帯および配偶者課税、または<br>資産が基準額を超えた場合 |                                      | 第4段階<br>(非該当) | 2,006円<br>(6.1万円) | 1,668円<br>(5.1万円)   | 1,668円<br>(5.1万円) | 1,171円<br>(3.6万円) | 377円<br>(1.1万円) | 855円<br>(2.6万円) | 1,392円<br>(4.2万円) |
| 収入（※2）が<br>80万円超の方             | 単身:1,000<br>万円以下<br>夫婦:2,000<br>万円以下 | 第3段階          | 1,310円<br>(4.0万円) | 1,310円<br>(4.0万円)   | 1,310円<br>(4.0万円) | 820円<br>(2.5万円)   | 370円<br>(1.1万円) | 370円<br>(1.1万円) | 650円<br>(2.0万円)   |
| 収入が80万円<br>以下の方                |                                      | 第2段階          | 820円<br>(2.5万円)   | 490円<br>(1.5万円)     | 490円<br>(1.5万円)   | 420円<br>(1.3万円)   | 370円<br>(1.1万円) | 370円<br>(1.1万円) | 390円<br>(1.2万円)   |
| 老齢福祉年金<br>または生活保<br>護受給者       |                                      | 第1段階          | 820円<br>(2.5万円)   | 490円<br>(1.5万円)     | 490円<br>(1.5万円)   | 320円<br>(1.0万円)   | 0円              | 0円              | 300円<br>(1.0万円)   |



(令和3年8月1日から)

本人・世帯員・配偶者（※1）が全員  
住民税非課税

※太枠内が変更箇所です。

| 所得等の状況                         | 預貯金等の<br>資産状況  | 利用者<br>負担段階   | 居住費（滞在費）          |                     |                   |                   |                 |                 | 食費                |                   |
|--------------------------------|--|---------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|
|                                |  |               | ユニット型<br>個室       | ユニット型<br>個室の多床<br>室 | 従来型個室             |                   | 相部屋（多床室）        |                 | 施設<br>サービス        | 短期入所<br>サービス      |
|                                |  |               |                   |                     | 老健療養等             | 特養等               | 老健療養等           | 特養等             |                   |                   |
| 世帯および配偶者課税、または資産が<br>基準額を超えた場合 |  | 第4段階<br>(非該当) | 2,006円<br>(6.1万円) | 1,668円<br>(5.1万円)   | 1,668円<br>(5.1万円) | 1,171円<br>(3.6万円) | 377円<br>(1.1万円) | 855円<br>(2.6万円) | 1,445円<br>(4.4万円) | 1,445円<br>(4.4万円) |
| 収入（※2）が<br>120万円超の方            | 単身:500万円以下<br>夫婦:1,500万円以下<br>単身:550万円以下<br>夫婦:1,550万円以下<br>単身:650万円以下<br>夫婦:1,650万円以下 | 第3段階の<br>②    | 1,310円<br>(4.0万円) | 1,310円<br>(4.0万円)   | 1,310円<br>(4.0万円) | 820円<br>(2.5万円)   | 370円<br>(1.1万円) | 370円<br>(1.1万円) | 1,360円<br>(4.2万円) | 1,300円<br>(4.0万円) |
| 収入が80万円<br>超120万円以下<br>の方      |  | 第3段階の<br>①    | 1,310円<br>(4.0万円) | 1,310円<br>(4.0万円)   | 1,310円<br>(4.0万円) | 820円<br>(2.5万円)   | 370円<br>(1.1万円) | 370円<br>(1.1万円) | 650円<br>(2.0万円)   | 1,000円<br>(3.0万円) |
| 収入が80万円<br>以下の方                |  | 第2段階          | 820円<br>(2.5万円)   | 490円<br>(1.5万円)     | 490円<br>(1.5万円)   | 420円<br>(1.3万円)   | 370円<br>(1.1万円) | 370円<br>(1.1万円) | 390円<br>(1.2万円)   | 600円<br>(1.8万円)   |
| 老齢福祉年金ま<br>たは生活保護受<br>給者       | 単身:1,000万円以下<br>夫婦:2,000万円以下   | 第1段階          | 820円<br>(2.5万円)   | 490円<br>(1.5万円)     | 490円<br>(1.5万円)   | 320円<br>(1.0万円)   | 0円              | 0円              | 300円<br>(1.0万円)   | 300円<br>(1.0万円)   |

表内の金額は日額（カッコ内は月額）です。

※1 配偶者については、世帯分離をしている配偶者または内縁関係の方を含みます。

※2 この場合の収入とは、以下の計算で求めるものになります。

$$\text{収入} = \text{課税年金収入額} + \text{非課税年金収入額（遺族年金等）} + \text{その他の合計所得金額}$$

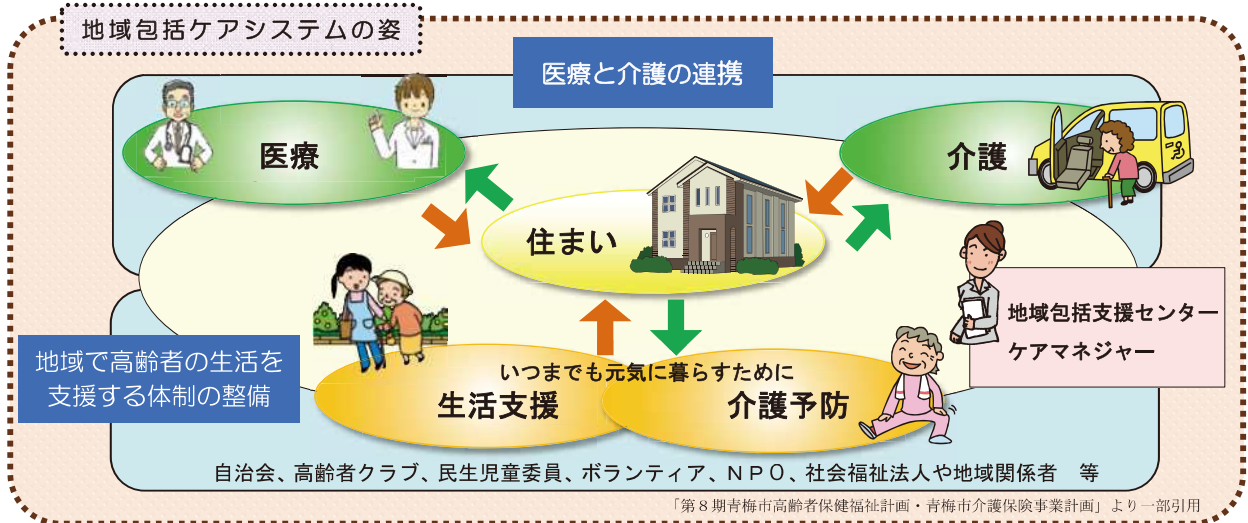
「その他の合計所得金額」とは、地方税法に定める合計所得金額から公的年金等にかかる雑所得を控除した金額です。

**<お詫びと訂正>** 令和3年度介護保険料納入通知書に同封しました「介護保険料納入通知書の見方（例）」内の「～見方の説明～」の「E【保険料算定の根拠】年金収入額」の文中に「公的年金の収入額」と記載がありましたが、正しくは「公的年金等の収入額」となります。お詫びして訂正します。

## 地域包括ケアシステムの構築・強化

### 地域包括ケアシステムとは？

誰もが住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう、「医療」「介護」「住まい」「生活支援」「介護予防」が一体的に提供される仕組みです。

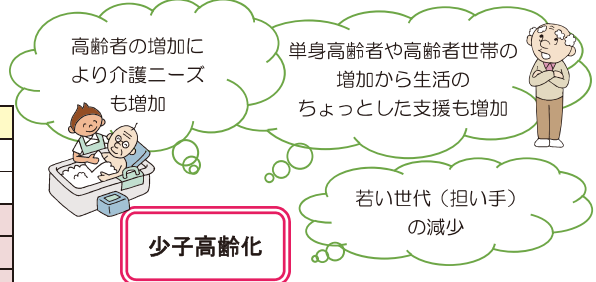


「第8期青梅市高齢者保健福祉計画・青梅市介護保険事業計画」より一部引用

### 〇支えあい活動の推進

#### 〇青梅市の人口推計

|        | 令和2年    | 令和7年      | 令和22年     |
|--------|---------|-----------|-----------|
| 総人口    | 132,291 | 126,300 ↓ | 118,282 ↓ |
| 0～64歳  | 91,658  | 84,346 ↓  | 68,519 ↓  |
| 高齢者人口  | 40,633  | 41,954 ↑  | 49,763 ↑  |
| 65～74歳 | 20,246  | 17,359 ↓  | 19,629 ↑  |
| 75歳以上  | 20,387  | 24,581 ↑  | 30,134 ↑  |
| 高齢化率   | 30.7%   | 33.2% ↑   | 42.1% ↑   |



「第8期青梅市高齢者保健福祉計画・青梅市介護保険事業計画」より引用

医療や介護等の人材・体制充実のため、**地域みんなの力を集結する「地域づくり」**が各地区で広がっています。



植木の葉を大きく育てる  
＝医療・介護等の充実

しっかりした鉢や豊かな土壌等  
＝地域の力を集結させた  
「支え合いの地域づくり」と  
みずからの「介護予防」

「第8期青梅市高齢者保健福祉計画・青梅市介護保険事業計画」より引用

**露台第二住宅見守り隊**  
露台第二住宅自治会で1班2名体制となり、訪問や声掛けを行う等、見守り活動を行う。

**中郷ちょこっとお助けボランティアの会**  
梅郷3・4・5丁目連合自治会で日常の軽微なお手伝いを行う。

**ご近所お助け会**  
藤橋第2自治会において「こんなお手伝いができる」という名簿を作成し、自治会員への情報提供を行う。



**柚木体操教室**  
地域の話し合い(第2層協議体)で出会った仲間と「人」と「情報」がつながり、地域の人が自由に集まり体を動かす場をつくる。

**東五シルバークラブ(東五のひろば)**  
高齢者の居場所づくり。体操やゲーム、手作業、おしゃべりを楽しむ。



地域で「できること」を「できることから」考えていく、**地域の話し合いの場(第2層協議体)**を設置しています。

| 生活圏域 | 地区    | 第2層協議体の名称         | 活動日および活動場所                 |
|------|-------|-------------------|----------------------------|
| 第1地区 | 青梅地区  | 青梅地区の支え合い活動を考える会  | 第3水曜日 13:30から ネットだまぐーセンター  |
|      | 東青梅地区 | 東青梅地区 今!みらい・ささえ愛♡ | 第2水曜日 13:30から 福祉センター       |
| 第2地区 | 長淵地区  | たまりば              | 第1金曜日 13:30から 長淵市民センター     |
|      | 梅郷地区  | 吉野 うめの会           | 第3木曜日 13:30から 梅郷市民センター     |
|      | 沢井地区  | 三田 さくらの会          | 第4火曜日 13:30から 沢井市民センター     |
|      | 河辺地区  | るんるん河辺            | 第4水曜日 13:30から 住友金属鉱山アリーナ青梅 |
| 第3地区 | 大門地区  | みんなてつなぐ てととと会     | 奇数月第2月曜日 13:30から 大門市民センター  |
|      | 今井地区  | さくらF1(エフアイ)       | 第4木曜日 13:30から 地域ケアサポート館福わ家 |



防災の視点から、日常の「顔の見える関係づくり・見守り」について話し合い中

※その他の地区も第2層協議体設置に向け準備中です。  
※活動日・活動場所は変更することがあります。詳細は各地域包括支援センターへお問い合わせください。

### ○認知症施策の推進

～認知症の方等にやさしい地域づくりに向け～

認知症は誰でも起こり得る脳の病気で、誰もが認知症になる可能性があります。しかし、早期に気づいて対応することで、症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。市では、認知症の方等にやさしいまちを目指して、さまざまな取り組みを行っています。

#### ○認知症について学んでみませんか

##### ○「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターとは、「認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者」のことです。

市内では約6千人の方が認知症サポーターになっています。

認知症サポーターの養成講座では、認知症の基礎知識や具体的な対応ポイント等を学び、講座修了者には「認知症サポーターカード」を配布しています。

また、グループへの認知症サポーター養成研修講師の派遣も行っています。



「認知症サポーターカード」

##### ○「認知症支援ガイドブック（認知症ケアパス）」

認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるかがわかる、ガイドブックを作成しています。

※高齢者支援課、各地域包括支援センターで配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。



##### ○「認知症チェックシステム」

パソコンやスマートフォンを使って簡単に認知症チェックができるシステムです。ご自身やご家族について、認知症では？と思われるような様子を簡単にチェックできます。暮らしの中の目安として参考にしてください。



携帯電話・スマートフォンで二次元コード対応の機種をお持ちの方は、こちらの二次元コードをご利用ください。

#### ○認知症では？と心配になったら一人で悩まず相談を

認知症は誰でもなる可能性があります。自分自身や家族について「もしかして認知症では？」と心配になったときは、悩みを一人で抱え込まず、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

#### ○ご家族のひとり歩きが心配な方へ

認知症状があり、外出中に行方不明になってしまう高齢者の方を探検し、現在位置の情報をご家族に提供する機器を貸し出しています。（原則、利用料の自己負担あり）

詳細は地域包括支援センターにお問合せください。

#### ○認知症支援コーディネーターによる支援、認知症初期集中支援チーム事業を行います

認知症支援コーディネーターが、関係機関と連携して認知症の早期発見、受診に向けた支援を行います。

まずは地域包括支援センターにご相談ください。



#### ○認知症の方とその家族の方にやさしい地域づくりを推進します

認知症の方への効果的な支援体制の構築を推進するため、「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した。

認知症になっても住み慣れた環境で暮らし続けることができるよう、認知症地域支援推進員を中心に、地域において認知症の方とその家族、地域の方等が交流できる居場所づくり等の取り組みを行っています。

#### ○「うめカフェ」

2か月に1回、認知症や介護に関心のある方で集い、日頃の悩みや思いをおしゃべりできる場を開催します。

「うめカフェ」の詳細やその他の取り組みについては各地域包括支援センターへお問い合わせください。

### ○一般介護予防事業

加齢とともに心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態を「フレイル」といいます。一般介護予防事業では、フレイル予防を重点目標として疾病の早期発見や生活習慣病の改善といった健康増進、生きがいづくり等、生活の質の向上に向けた取り組みを行います。

また、住民主体の地域活動を推進し、地域の力を育んでいくような地域づくりを進めています。

#### ○健康寿命を延ばすための教室

自立した生活を長く続けられるよう、正しい生活習慣を身に付けるために、運動、口腔、栄養について学ぶ教室です。

#### ○介護予防講演会

健康を維持し、いつまでも自分らしく元気であるために、医師等の専門家を講師に招き、介護予防に関する正しい知識を得る機会を設けています。

#### ○その他

フレイル予防や免疫力アップ等、介護予防に関する冊子等も配布しています。



「フレイル予防冊子」

#### ○介護予防リーダーの養成

住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために、自主的に介護予防のための活動を行う「介護予防リーダー」を養成しています。

たくさんの介護予防リーダーが自分たちの地域を元気にしようと活躍しています。養成講座を受講し、自分の地域を元気にしてみませんか？

介護予防リーダーがそれぞれの地域で活動しています。詳細は、各地域包括支援センターにお問い合わせください。



#### ○梅っこ体操（青梅市介護予防オリジナル体操）

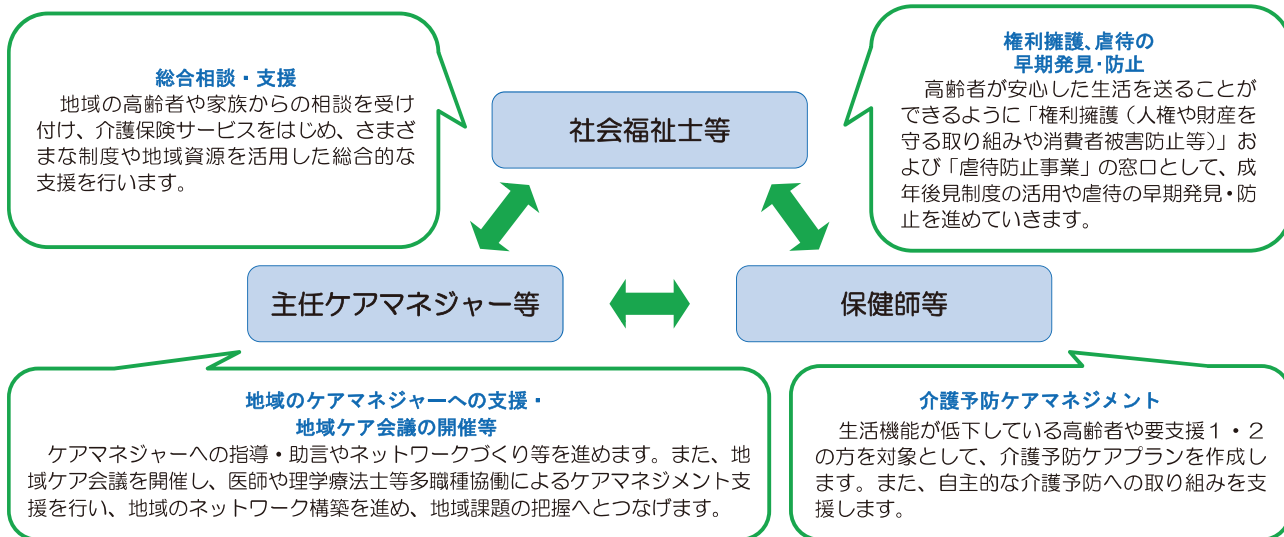
「梅っこ体操（青梅市介護予防オリジナル体操）」は、「青梅市民の歌」を歌いながら身体を動かす体操です。高齢者支援課と中央図書館でCDやDVDの貸し出しを行っています。また、市ホームページや市公式 Youtube にて、動画を公開しています。



地域包括支援センターにご相談ください

市では高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、介護・保健・福祉等のさまざまな相談に応じる地域の拠点として、3か所の「地域包括支援センター」を設置しています。

高齢者の困りごとに専門の職員がチームで取り組みます



**各種サービス申請代行**  
 高齢者の在宅での介護についての相談を受け付けるとともに、関係機関と連絡調整を行い、各種サービスの申請代行を行います。

| 生活圏  | 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 (青梅市高齢者支援課 内) | 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、師岡町、根ヶ布 |
| 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 (メディケア梅の園 内) | 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)    | 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           |

あなたの周りにこんな高齢者はいませんか？

これって虐待？

地域の中で必要な支援を受けることができず、人権、生活、健康等が守られていない高齢者がいませんか。大きな問題が発生する前に支援するためには、地域住民の皆さんからの情報提供が不可欠です。思い当たる高齢者に気づいた場合には、地域包括支援センターへご連絡ください。

- ・暴力を受けている、どなられる、年金を取られる等と訴えている。
- ・服装が不自然なまま外出している。 ・最近、不自然なあざが多くなった。
- ・顔色が悪く、痩せてきた気がする。 ・家の中から大声でどなる声が聞こえる。
- ・介護が必要なのに、サービスを利用していない。



○介護サービス相談員派遣事業

介護サービス相談員が市内の特別養護老人ホーム等の介護保険施設を訪問し、介護サービス利用者等の相談に応じて、疑問や不満、不安の解消を図っています。

また、介護サービス相談員はご自宅へお伺いすることもできます。

ぜひご活用ください。



◎ 介護保険制度やその他高齢者施策についての問い合わせ

介護保険課・高齢者支援課 電話 0428-22-1111 (代表)

- 介護サービスに関すること・介護保険料に関すること…介護保険課介護保険管理係 (内線 2121・2122・2123)
- 要介護認定に関すること…介護保険課認定係 (内線 2124・2125)
- 地域包括支援センター・介護予防に関すること…高齢者支援課包括支援係 (内線 2127)
- 介護保険以外の高齢者施策に関すること…高齢者支援課地域支援係 (内線 2157・2158)