介護保険と高齢者保健福祉の手引き

自らの能力を活かしながら、住み慣れた地域でともに支え合い、健やかに生きがいを持って暮らせるまちづくり
～地域共生社会の実現に向けた地域包括ケアシステムの確立～

山形市高齢者保健福祉計画［第8期介護保険事業計画］　基本理念

令和５年度版

手引きの案内

1．介護保険の基本理念
- 高齢者福祉及び介護保険サービス等の全体図…… 1－2

2．介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）…… 3－6

3．介護保険
- 介護保険のしくみ…… 7－8
- 介護保険料について…… 9－14
- 介護保険サービス等を利用するには… 15－18
- 介護サービス利用の費用について… 19
- 介護保険で利用できるサービス…… 20－25
- 介護保険の自己負担が高額になったとき…… 26
- 介護保険と医療保険の自己負担が高額になったとき…… 27
- その他の利用者負担軽減について… 28

4．介護保険以外の生活支援サービス…… 29－34
5．将来やもしもの時に備えよう…… 35－36
6．認知症について知ろう…… 37－39
7．成年後見制度について知ろう…… 40
8．在宅医療について知ろう…… 41－42
9．高齢者のための関連施設…… 43
10．相談窓口…… 44－46
11．地域包括支援センター担当地区…… 47

山　形　市

QRコードについて

当手引きにはＱＲコードが載っている箇所があります。右のイラスト（ＱＲコード）をスマートフォン等で読み取ると、インターネットの関連ページへアクセスできます。

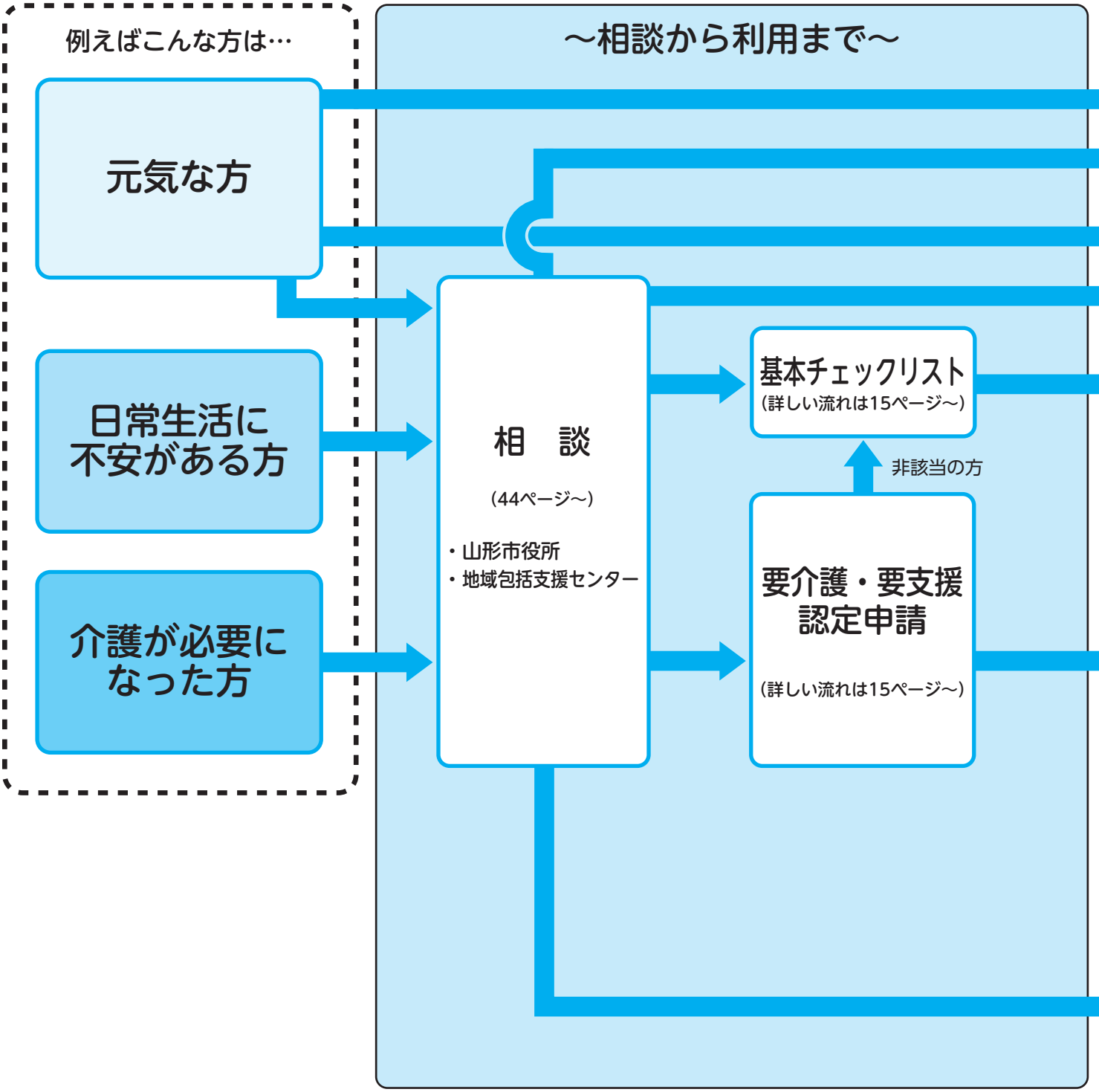
1 介護保険の基本理念

介護保険法（抜粋）

第一条（目的）

この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、**これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう**、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

高齢者福祉及び介護保険サービス等の全体図



第二条第二項（介護保険）

前項の**保険給付は、要介護状態等の軽減又は悪化の防止**に資するよう行われるとともに、**医療との連携に十分配慮**して行われなければならない。

第四条（国民の努力及び義務）

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して**常に健康の保持増進に努める**とともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その**有する能力の維持向上に努める**ものとする。

利用できるサービス等

交流できる居場所づくりや社会参加（33，34ページ）

○ふれあいいきいきサロン
○我が事・丸ごとの地域づくり
○山形市地域支え合いボランティア活動
○老人クラブ
など

一般介護予防事業（4，5，35ページ）

○介護予防教室
○住民主体の通いの場
○75歳・80歳節目アンケート
○やまがた人生備えの書（山形市介護予防手帳）

専門職が関わり身体機能の改善を図る、山形市元気あっぷ教室を中心に提供します

「事業対象者」と判定されなかった方

元気になったら

「事業対象者」と判定された方

介護予防・生活支援サービス事業（5，6ページ）

○訪問型サービス（ヘルパー等が自宅を訪問し、自立した生活への支援を行う）
○通所型サービス（事業所に行き、体操や日常生活の支援等を行う）

要支援１・２の認定

介護予防サービス（20ページ～）

○訪問サービス　○通所サービス　○短期入所サービス　など
※訪問介護・通所介護は介護予防・生活支援サービス事業で提供します

要介護１～５の認定

介護サービス（20ページ～）

○訪問サービス
○通所サービス
○短期入所サービス
○施設サービス　など

在宅医療（41，42ページ）

認知症の方への支援（37ページ～）

介護保険以外の各種生活支援サービス（29ページ～）

○在宅介護支援住宅改修補助
○高齢者外出支援
○緊急通報システム
○紙おむつ支給
○ねたきり高齢者等介護者激励金
○老人福祉センター　など

相談窓口は44ページ以降をご覧ください。

2 介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）

団塊の世代が75歳以上となる2025年（令和７年）に向け、一人暮らし高齢者、高齢者夫婦のみ世帯、認知症高齢者が増加していくことが予想されます。

山形市では、65歳以上の皆さんが介護を必要とする状態になることを予防するとともに、いつまでも、いきいきと自分らしく暮らすことを目的として介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」といいます。）を行っています。

「心身機能」だけでなく、「参加」、「活動」の視点を介護予防に取り入れることで、高齢者が地域や社会の中での役割を持ちながら、いきいきとした生活を継続することを目指します。

健康づくりの３つのポイント

いつまでも、いきいきと元気に暮らしていくためには、**「栄養」**、**「身体活動」**、**「社会参加」**の３つのポイントが重要です。この３つのポイントはお互いに影響しあっているため、生活の中にバランスよく組み入れていくことが大切です。

社会参加　趣味・ボランティアなど

・地区で行っている「**住民主体の通いの場**」や「**サロン**」などに積極的に参加しましょう。
・家族や友人と支え合い、買い物や移動等、**困った時に助けてくれる人**をお願いしておきましょう。

身体活動　散歩・ストレッチなど

・テレビのコマーシャル中に**足踏み**
・ラジオ・テレビ体操、いきいき百歳体操などの**体操**
・天気がよい日は**散歩**にでかけましょう♪

栄養　食事・口腔機能

・しっかりバランスよく食べましょう。**たんぱく質**は、身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素です。
・お口を清潔に、毎食後と寝る前の**１日４回　歯磨き**しましょう。お口の周りの筋肉を保つ　**おしゃべり**も大切です。

総合事業の構成

一般介護予防事業
◆対象者 65歳以上のすべての方（事業によっては対象者の要件があります） ◆内容 ・介護予防教室　・身近な場所での住民主体の通いの場 ・75歳・80歳節目アンケート　・やまがた人生備えの書（山形市介護予防手帳）　など ○各事業の内容については、4，5，35ページをご覧ください。
介護予防・生活支援サービス事業
◆対象者 ①要支援１・２と認定された方 ②65歳以上の方で、「基本チェックリスト（※）」に基づく判定の結果、生活機能の低下がみられた方（事業対象者） ◆内容 ・訪問型サービス ・通所型サービス ○各サービスの内容については、５～６ページをご覧ください。

※基本チェックリスト…25項目の身体状況等に関する調査票です。地域包括支援センターが実施します。

一般介護予防事業

長寿支援課　電話641-1212（内線567・568）

介護予防教室

対象者：65歳以上の山形市民
申込み：事前申込みが必要です。定員に達するまで先着順で受付します。
時　間：午後２時～３時30分（開場：１時30分）
参加費：無料
持ち物：筆記用具、必要な方は眼鏡等
※開催が中止または変更になる場合がありますので、開催日に近い「広報やまがた」でご確認ください。

日程	申込み受付日	会場	内容
8月31日（木）	8月3日（木）～	蔵王コミセン	お口若がえり講座
9月27日（水）	8月17日（木）～	北部公民館	薬との付き合い方講座
10月12日（木）	9月20日（水）～	西山形コミセン	お口若がえり講座
11月22日（水）	11月7日（火）～	東部公民館	栄養あっぷ講座
12月21日（木）	12月6日（水）～	金井コミセン	お口若がえり講座
1月31日（水）	1月18日（木）～	江南公民館	筋力あっぷ講座 ※どちらかにお申込みください
2月7日（水）		霞城公民館	
2月29日（木）	2月5日（月）～	西部公民館	お口若がえり講座

※このほか地域包括支援センターで実施しているものもあります。

お口若がえり講座（出前講座）

全身の健康と大きく関係しているお口の健康の維持・向上の方法について、身近な集会所で講座を開催できます。
内　　容：歯科医師によるお話、歯科衛生士によるお口の体操
①　原則、木曜日の午後。他の曜日、時間を希望する時はご相談ください。
②　令和６年２月29日までの派遣になります。

ヒアリングフレイルチェック

アプリを活用した語音聴力（聴こえの状態）のチェックを行います。
対象者：65歳以上の山形市民
申込み：長寿支援課予防推進係へお申込みください。**※いずれか一つにお申込みください。**
時　間：午後1時30分～3時30分（10分単位で受付時間を設けます）
持ち物：事前に送付された案内通知とアンケート

日にち	申込み受付日	会場	定員
6月22日（木）	5月17日（水）～	元木公民館　3階　講堂	各日50名
7月6日（木）		西部公民館　3階　講堂	
7月27日（木）		江南公民館　4階　講堂	

フレイル予防講座（運動講座）

対象者：75歳以上の山形市民（定員20名）
申込み：9月5日（火）から申込みを受け付けます。**（※全5回に参加できる方）**
※詳細は申込み日に近い「広報やまがた」をご確認ください。

住民主体の通いの場

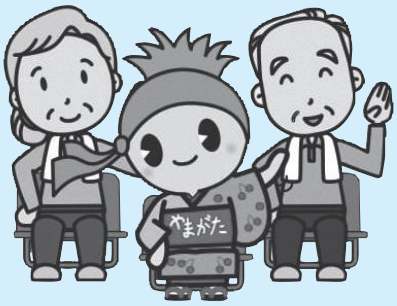
「住民主体の通いの場」への参加

市内104カ所（令和5年2月末時点）で、週１回以上の介護予防の活動（いきいき百歳体操等）が実施されています。ぜひご参加ください。

●「住民主体の通いの場」とは

住民のみなさんが主体となって、集会所等で週１回以上の介護予防の活動（いきいき百歳体操等）を実施する場のことです。

参加することで、足腰の力等の維持・向上につながり、また外出の機会や住民同士での地域づくりにもつながる効果があります。



●対象者・会場・申込・参加費

それぞれの「住民主体の通いの場」により異なります。
長寿支援課へお問い合わせください。

「住民主体の通いの場」立ち上げ・継続支援

「住民主体の通いの場」を実施している団体・これから実施したいと考えている団体へ、以下の支援を行います。

【立ち上げから１年目まで】

介護予防の普及啓発と「いきいき百歳体操」の紹介・説明、技術支援（年４回程度）、体力測定の実施（年２回）と体操のDVDと重りの無料貸出

【２年目以降】

技術支援（講師派遣）と、体力測定を合わせて年３回まで
（ただし体力測定は年２回まで）

ガイドブック等はこちら⇒

75歳節目アンケート・80歳節目アンケート

内　容：心身の状況に関するアンケートを自宅に送付し、必要な方には個々に合わせた介護予防に関するアドバイスを行います。

対象者：①年度内に75歳（昭和23年４月１日～昭和24年３月31日生まれ）になる山形市民
②年度内に80歳（昭和18年４月１日～昭和19年３月31日生まれ）になる山形市民
（①②いずれの場合も要介護・要支援の認定を受けている方と総合事業の事業対象者を除く）

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

事　業	内　容	料　金	利用者負担
訪問型サービスC おいしく栄養あっぷ訪問	管理栄養士が自宅を訪問し、栄養状態や生活行為の改善を支援します。（１回あたり２時間以内）４～６カ月間で２週間に１回程度（最大12回）訪問します。	１回につき　5,140円	１回につき　500円

訪問型サービスA （緩和した人員基準等によるサービス）	生活援助のサービスを提供します（おおむね１時間以内）。	月単位の定額 週１回利用　9,410円 週２回利用 18,790円 週２回を超える利用 29,820円 ※各種加算があります。	介護保険の利用者負担割合１～３割によります。
従前相当サービス	従来の介護予防訪問介護と同様のサービスです。訪問介護員等による身体介護や生活援助のサービスを提供します（おおむね１時間以内）。	月単位の定額 週１回利用 11,760円 週２回利用 23,490円 週２回を超える利用 37,270円 ※各種加算があります。	介護保険の利用者負担割合１～３割によります。
訪問型サービスB・D	地域の支え合い活動による生活支援・移動支援を行います。	※実施団体によって利用料等が異なりますので、山形市ホームページまたは「お役立ちガイドブック」（P31参照）に掲載されている各団体へお問い合わせください。	

通所型サービス

通所型サービスの利用は、元気あっぷ教室からの利用を基本としています（認知機能等でグループ訓練が困難な場合や医師から運動を制限されている場合を除く）。
元気あっぷ教室終了後は、地域の居場所（通所型サービスB）、通いの場等で運動や交流を継続することを目指します。

事　業	内　容	料　金	利用者負担
通所型サービスC 山形市元気あっぷ教室	リハビリ職、保健・医療の専門職が、身体機能の向上と生活行為の改善を支援します。またリハビリ専門職が利用開始時と終了時に訪問します。3～6カ月最大24回サービスを提供します（おおむね1.5時間）。 送迎があります。	月単位の定額 週１回利用 20,530円 ※月４回を超える利用は１回につき5,130円が加算されます。 訪問は１回につき 6,140円	月単位の定額 週１回利用2,000円 ※月４回を超える利用は１回につき500円が加算されます。 訪問は１回につき 600円
通所型サービスA （緩和した人員基準等によるサービス）	簡単な体操、レクリエーション、交流等を行います（２時間以上）。 送迎のある事業所とない事業所があります。	月単位の定額 事業対象者・要支援１ （週１回程度の利用） 送迎あり 13,300円 送迎なし 11,700円 事業対象者・要支援２ （週２回程度の利用） 送迎あり 27,200円 送迎なし 24,000円 ※各種加算があります。	介護保険の利用者負担割合１～３割によります。
従前相当サービス	従来の介護予防通所介護と同様の日常生活の支援や機能訓練等を行います（３時間以上）。 送迎があります。	月単位の定額 事業対象者・要支援１ （週１回程度の利用） 16,720円 事業対象者・要支援２ （週２回程度の利用） 34,280円 ※各種加算があります。	介護保険の利用者負担割合１～３割によります。
通所型サービスB	地域の支え合い活動による高齢者の居場所を提供します。	※実施団体によって利用料等が異なりますので、山形市ホームページまたは「お役立ちガイドブック」（P31参照）に掲載されている各団体へお問い合わせください。	

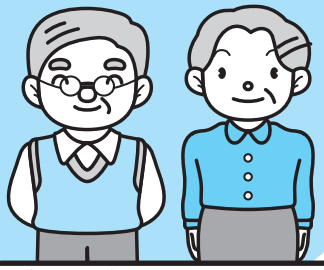
3 介護保険（40歳以上のみなさんが被保険者となって保険料を納め

介護保険のしくみ

被保険者

- 介護保険料を納めます。
- 介護が必要になった場合に認定を受けて、サービスを利用します。
- 介護サービスを利用した場合に利用者負担金を支払います。

65歳以上の人
（第1号被保険者）



サービスが利用できるのは

介護が必要であると認定された人（どんな病気やけがが原因で必要になったのかは問われません）

40歳から64歳までの人
（第2号被保険者）

サービスが利用できるのは

特定疾病（8ページ下参照）が原因となって、介護が必要であると認定された人（特定疾病以外の原因で介護が必要になった場合は、介護保険の対象になりません）

- 介護の相談
- 申請手続き委任

- ケアプランの作成

- サービスの提供

- サービス費用の原則１割から３割を負担

指定居宅介護支援事業者

介護の知識を有した介護支援専門員（ケアマネジャー）が、ケアプランの作成及びサービス事業者や保険者（山形市）との連絡調整を行います。

介護サービス事業者

指定を受けた事業者が、各種介護サービス等を提供します。

◆各サービスの内容については、5，6ページ及び20～25ページをご覧ください。

◆事業所一覧については、市のホームページに掲載しています。

山形市　介護保険指定事業所一覧　検索

介護が必要になったときに介護サービス等を利用する制度です）

地域包括支援センター

高齢者の身近な総合相談窓口です。

相談内容に応じて、行政や介護サービス事業者等との連絡調整を行います。

要支援１・２の方及び事業対象者の介護予防ケアプランの作成、要支援・要介護状態になるおそれのある方の予防支援や生活支援サービスの利用に関する支援も行います。

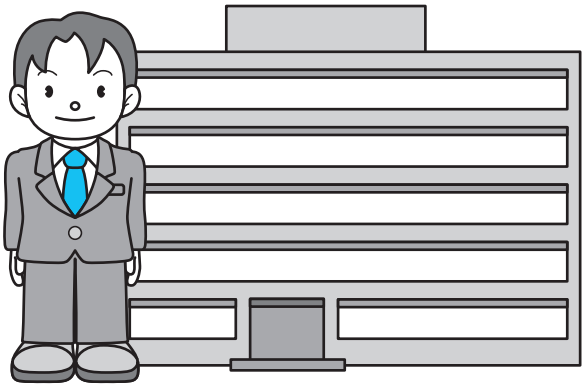
◆地域包括支援センターについては、P44 を、担当地区については、裏表紙をご覧ください。

- 介護保険や福祉に関する相談
- 介護予防ケアプランの作成
- 情報提供・助言

- 委託
- 要介護・要支援認定の申請代行
- 事業対象者等申請

山形市（保険者）

- 介護保険制度を運営し、介護サービスを計画整備します。
- 介護保険料を徴収し、保険証を交付します。
- 要介護・要支援認定を行います。



- 介護保険料の納付（第１号被保険者）
- 介護予防・生活支援サービス事業利用の申請
- 要介護・要支援認定の申請

- 認定結果の通知
- 介護保険被保険者証の交付
- 負担割合証の交付

- サービス費用の原則９割から７割を給付

※特定疾病とは

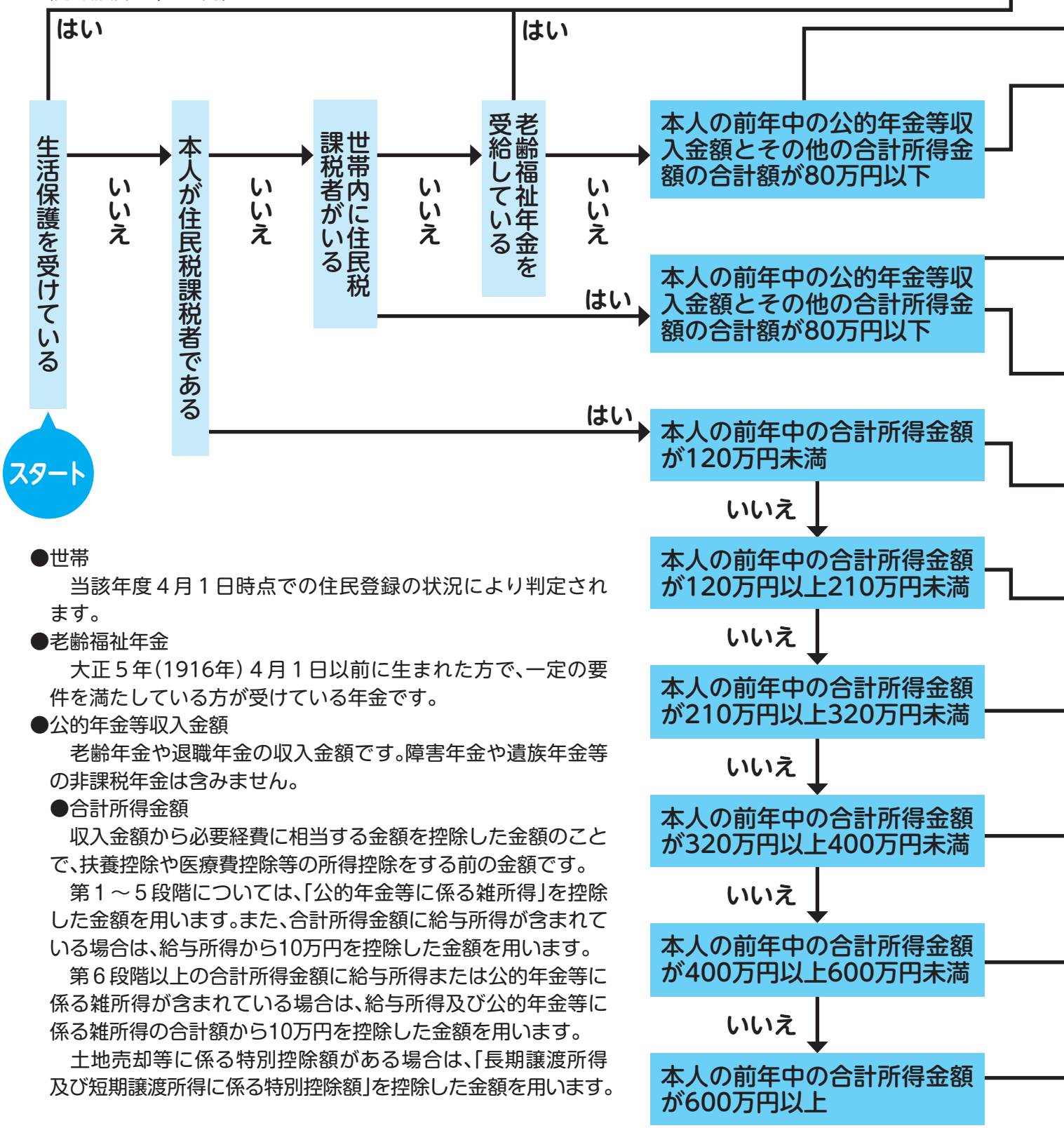
①関節リウマチ　②筋萎縮性側索硬化症　③後縦靱帯骨化症　④骨折を伴う骨粗鬆症　⑤初老期における認知症　⑥進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病　⑦脊髄小脳変性症　⑧脊柱管狭窄症　⑨早老症　⑩多系統萎縮症　⑪糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症　⑫脳血管疾患　⑬閉塞性動脈硬化症　⑭慢性閉塞性肺疾患　⑮両側の膝関節または股関節の著しい変形を伴う変形関節症　⑯がん（がん末期）

介護保険料について

65歳以上の方（第１号被保険者）の介護保険料

介護サービス費用をまかなうために算出された「基準額」を基に、本人と世帯員の住民税課税状況や所得等に応じて段階別に設定されます。

$$\text{基準額（69,600円）（月額換算：5,800円）} = \frac{\text{山形市の介護サービス総費用のうち65歳以上の方の負担分}}{\text{山形市の65歳以上の方の人数}}$$



●世帯

当該年度４月１日時点での住民登録の状況により判定されます。

●老齢福祉年金

大正５年（1916年）４月１日以前に生まれた方で、一定の要件を満たしている方が受けている年金です。

●公的年金等収入金額

老齢年金や退職年金の収入金額です。障害年金や遺族年金等の非課税年金は含みません。

●合計所得金額

収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除等の所得控除をする前の金額です。

第１～５段階については、「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額を用います。また、合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。

第６段階以上の合計所得金額に給与所得または公的年金等に係る雑所得が含まれている場合は、給与所得及び公的年金等に係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。

土地売却等に係る特別控除額がある場合は、「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

（令和5年４月１日現在）

段　階	対象となる方の区分		介護保険料年額（月額換算）
第１段階	世帯全員が住民税非課税	●生活保護受給者 ●老齢福祉年金受給者 ●本人の前年中の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計額が80万円以下の方	基準額×0.30 **20,800円** （月額：1,734円）
第２段階		本人の前年中の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計額が80万円超120万円以下の方	基準額×0.50 **34,800円** （月額：2,900円）
第３段階		第１段階、第２段階に該当しない方	基準額×0.70 **48,700円** （月額：4,059円）
第４段階	世帯内に住民税が課税されている方がいるが、本人は住民税非課税	本人の前年中の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計額が80万円以下の方	基準額×0.85 **59,100円** （月額：4,925円）
第５段階		本人の前年中の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計額が80万円超の方	基準額 **69,600円** （月額：5,800円）
第６段階	本人が住民税課税	本人の前年中の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.20 **83,500円** （月額：6,959円）
第７段階		本人の前年中の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.30 **90,400円** （月額：7,534円）
第８段階		本人の前年中の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.50 **104,400円** （月額：8,700円）
第９段階		本人の前年中の合計所得金額が320万円以上400万円未満の方	基準額×1.70 **118,300円** （月額：9,859円）
第10段階		本人の前年中の合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	基準額×1.80 **125,200円** （月額：10,434円）
第11段階		本人の前年中の合計所得金額が600万円以上の方	基準額×1.90 **132,200円** （月額：11,017円）

第１～３段階の保険料は、公費による負担軽減が図られています。

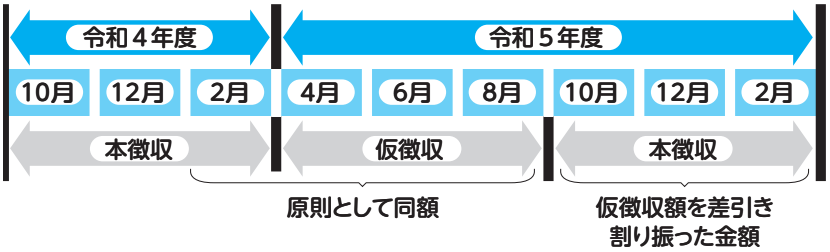
介護保険料の支払い方法について

原則、公的年金からの差引き（**特別徴収**）となります。公的年金から差引きができない方については、山形市から送付される納付書もしくは口座振替での支払い（**普通徴収**）になります。

◎特別徴収について

対象者	老齢・退職・遺族・障害年金の受給額が年額18万円以上の方
納付方法	偶数月に支給される年金から差し引かれます。

前年度から引き続き特別徴収となる方は、原則として４月、６月、８月分の金額は令和５年２月に差し引かれた金額と同額となります。10月、12月、２月分の金額は、住民税課税状況等をもとに７月に令和５年度分の介護保険料の年額を決定したあと、その年額から４月、６月、８月分を差し引いて割り振った金額です。



●公的年金を受給していても特別徴収にならない場合について

特別徴収対象年金（老齢基礎年金等）を受給していない方、または、特別徴収対象年金を受給されていても、下記の事由に該当する方は、普通徴収となります。

1）　年度初め（４月１日）の時点で老齢（退職）年金、障害年金、遺族年金を受給されていなかった方
2）　年金受給が差し止められた方
3）　年金を担保に融資を受けられている方
4）　受給している年金の種類を、年度の途中で切り替えた方
5）　65歳（第１号被保険者）になり約半年～１年の方
6）　他の市区町村から転入し約半年～１年の方
7）　年度の途中で所得額の変更等により保険料が増額になった方（特別徴収とともに、増額分を納付書等で支払いいただくことになります。）
8）　年度の途中で所得額の変更等により保険料が減額になった方　　など

◎普通徴収について

対象者	特別徴収以外の方
納付方法	納付書もしくは口座振替による納付

毎年７月に送付される納入通知書・納付書により、年額を７月から翌年２月までの８回に分けて支払っていただきます。普通徴収の方には、口座振替のご利用をお勧めします。

口座振替の手続きについて

手続き先	山形市指定の金融機関、ゆうちょ銀行窓口
持っていくもの	預貯金通帳、預貯金通帳届出印鑑、納入通知書
口座振替開始時期	金融機関で受理した月の、翌月末以降の納期分（７月～２月）から

口座振替ですと、次のような点が便利で安心です。

1）納期ごとに金融機関へ支払いに行く手間がなくなります。
2）支払い忘れもなく安心です。
3）手続きも簡単。一度の手続きで翌年度以降も継続されます。
　※納め方が、年金からの差引き（特別徴収）に切り替わった場合は、口座振替は停止となり、納付が重複することはありません（口座振替よりも年金からの差引きが優先されます）。

第１号被保険者になったばかりの方について

65歳になった方や転入により年度の途中で山形市の第１号被保険者になった方の介護保険料は、以下のとおり計算されます。

◎介護保険料の算出方法

第１号被保険者になった月から年度末（３月）までの月数による月割りで計算されます。なお、１日が誕生日の方は、前の月から第１号被保険者となります。

《例》 昭和33年11月９日生まれで、介護保険料段階が第６段階（年額83,500円）の方の場合

> 65歳到達年度の介護保険料の計算
> 83,500円÷12カ月×５カ月（11月～３月）≒34,791円
> ※34,791円の100円未満を切り捨てて得た34,700円が、65歳到達年度の介護保険料になります。
> なお、納付書は12月中旬に送付し、12月から２月の３回に分けて納付していただきます。

◎介護保険料の納付方法

・普通徴収（山形市から送付される納付書もしくは口座振替での納付）になります。
・納付書は65歳になった月の翌月を目安に送付します（ただし、４～6月中旬に65歳になった方は7月中旬に送付します）。
・最初の納期限は納付書を送付する月の月末です。
・特別徴収対象年金（老齢基礎年金等）を受給している場合、約半年～１年で自動的に特別徴収（年金差引き）に切り替わります。
※年金の受給状況により、特別徴収できない場合があります。

社会保険料控除について

確定申告等により、１月から12月までに納付した介護保険料を社会保険料控除として所得から控除することができます。介護保険料の納付額の確認書類は以下のとおりです。特別徴収の方は、年金保険者から送付される源泉徴収票をご利用ください。

納付方法	書類名	発行者	発行時期	備　　考
年金差引き（特別徴収）	源泉徴収票	年金保険者	１月中	所得税の課税対象年金を受給されている場合
納付書（普通徴収）	領収証書	金融機関	納付したとき	還付が発生した場合の還付額等は反映されませんので、左記書類の他、窓口や電話での依頼により「納付確認書」を発行しています。
口座振替（普通徴収）	口座振替済通知書	市	12月中	

◎特別徴収決定通知書と公的年金等の源泉徴収票の金額の違いについて

・特別徴収決定通知書は当該年度に納めるべき金額です。
・源泉徴収票は当該年に年金から差引きされた金額です。

通知文書	合計期間	納付期間
特別徴収決定通知書	令和５年度分	令和５年４月１日～令和６年３月31日
源泉徴収票	令和５年分	令和５年１月１日～令和５年12月31日

40歳から64歳までの方（第２号被保険者）の介護保険料

国民健康保険や社会保険等、加入している医療保険の保険料算定方法にもとづいて算定され、医療保険料とあわせて徴収する仕組みになっています。医療保険者が徴収した介護保険料は、支払基金（社会保険診療報酬支払基金）に納付され、そこから各市町村に交付されます。

要介護認定等を受けた第２号被保険者に未納医療保険料等がある場合、保険給付の全部または一部の支払を一時差し止めることがあります。

第２号被保険者の介護保険料徴収の流れ

第２号被保険者（40歳以上65歳未満）　医療保険の保険料として徴収

↓ 介護保険料
※医療保険各法により、事業主負担及び国庫負担が行われる。

医療保険者
・国民健康保険　・協会けんぽ
・組合健保　・共済組合　など
社会保険診療報酬支払基金に納付

↓ 介護給付費・地域支援事業支援納付金

社会保険診療報酬支払基金

↓ 介護給付費交付金・地域支援事業支援交付金

保険者（市町村）
介護給付費及び介護予防給付費等に要する費用の額の約27％の交付を受ける

■参考／被保険者種別の保険料徴収方法等

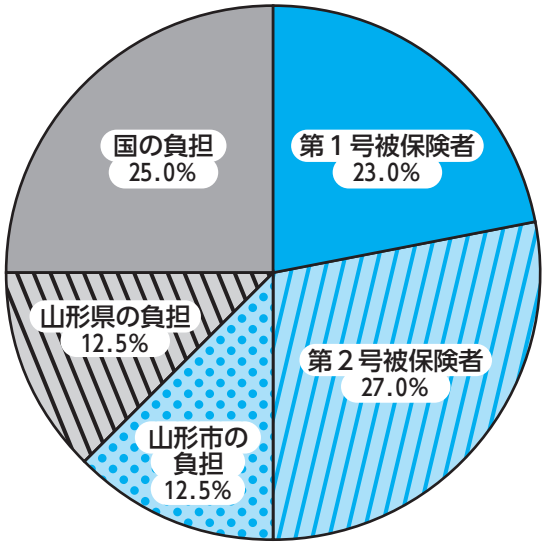
被保険者種別	徴収方法	徴収者	保険料算定	納付管理
第１号被保険者	普通徴収	市町村	市町村	市町村
	特別徴収	年金保険者	市町村	市町村
第２号被保険者	医療保険料に上乗せ	医療保険者	医療保険者	医療保険者

介護保険料はみんなで制度を支えあう大切な財源です

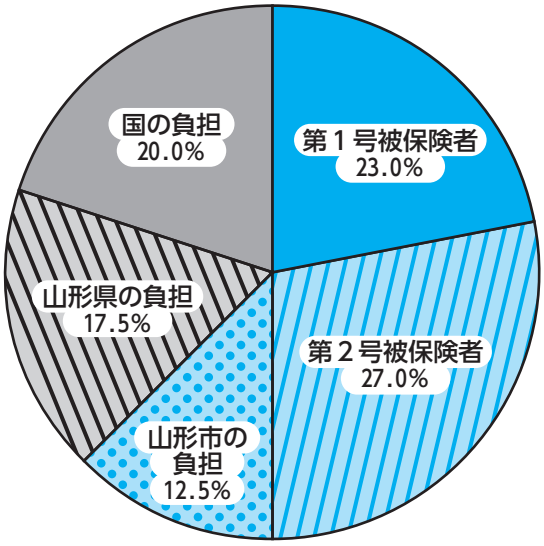
介護保険は、介護の負担をみんなで支えあうしくみです。65歳以上の第１号被保険者が納める介護保険料と40歳から65歳未満の方が納める介護保険料、さらに国・県・市の負担金を財源に運営されています。

財源の半分は介護保険料です

居宅給付費



施設等給付費



未来のご自身とご家族のために介護保険料は忘れずに納めましょう

Q. 未納があるとどうなるの？

A. 給付制限を受ける場合があり、介護サービスの利用について自分と家族の生活に大きな支障をきたす場合があります。未納がある方は家族で話し合い、計画的な納付をお願いします。納付が困難な方は、早めに介護保険課へご相談ください。

Q. どのような給付制限があるの？

A. 介護保険料の納付期間に応じて、介護サービスを利用するときに次の給付制限の対象となります。

・支払方法の変更（１年以上の未納）

費用全額を事業者に支払い、山形市への申請により保険給付分の支給を受けます。

・保険給付の減額（2年以上の未納）

介護サービスの利用者負担の割合が1割または2割の場合は3割（3割の場合は4割）に引き上げられます。

（例）給付制限により３割負担になった場合

◆通所介護（デイサービス）を月12回利用（食費別）（要介護３の場合）サービス費用…8,960円／回

Aさん（未納なし）	Bさん（未納あり）
１割負担896円×12回 ＝10,752／月	３割負担2,688円×12回 ＝32,256円／月

ＡさんよりもＢさんのほうが１カ月あたり21,504円も多く支払っています。未納の期間が長いほど、給付制限の期間も長くなります。なお、別途加算等がかかる場合があります。

介護保険サービス等を利用するには

市役所に申請し「介護や支援が必要な状態である」と認定を受ける必要があります。申請すると、訪問調査結果や主治医の意見書をもとに審査を経て、介護や支援が必要な状態かどうか、またどのくらいの介護が必要であるかを決めます。

相談

介護や支援が必要と感じたら、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは介護保険課（市役所2階26番窓口）へご相談ください。

一般介護予防事業を利用したい方

要支援の状態と思われる方で訪問型サービス、通所型サービスのみが必要と思われる方

基本チェックリストを受ける

地域包括支援センターの職員が、ご自宅を訪問し生活機能の状態を調べる**「基本チェックリスト」**を実施します。

生活機能とは?

体や精神の働きのほか、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割等を果たすために必要な機能全体のことです。基本チェックリストは生活機能に関する25項目のチェック表です。

・予防給付が必要と思われる高齢者
・要介護状態の高齢者、第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の方

申請（介護保険を利用する為の申込）

サービスの利用を希望する人は、市役所の介護保険課窓口に「要介護・要支援認定」の申請をします。

ご本人またはご家族が、申請に行くことができない場合等は、地域包括支援センター、指定居宅介護支援事業者、介護保険施設や成年後見人等が代行することもできます。

申請に必要なもの

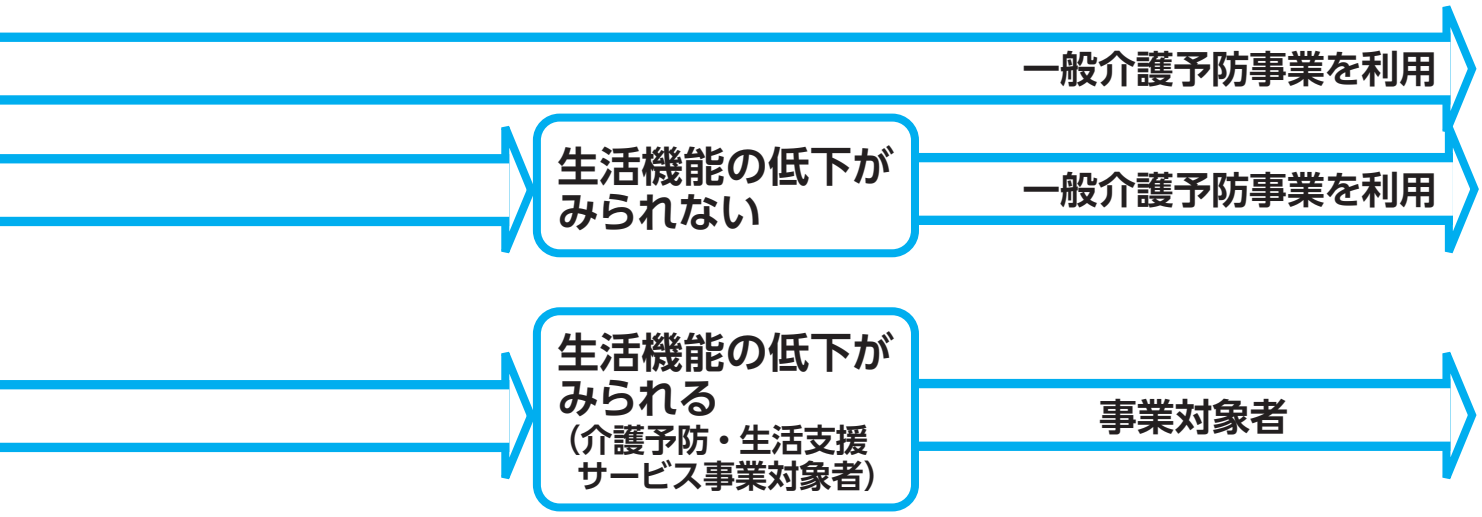
- ●申請書
- ●介護保険証
- ●医療保険証
- ●マイナンバーカード

また、マイナポータルを利用したパソコンやスマートフォンからの電子申請が可能です。

※介護保険課（市役所２階26番窓口）
641-1212（代）　内線842～845

介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスや通所型サービスのみを利用する方は、基本チェックリストに基づく判定を受けることで要支援認定を受けずにサービスを利用することができます。

事業対象者となった後や、介護予防・生活支援サービス事業によるサービスを利用し始めた後も、必要なときは要介護認定の申請が可能です。



認定（要介護・要支援）

●認定調査／医師の意見書

調査員が自宅等を訪問し、心身の状況についてご本人やご家族から聞き取り調査を行います。

また本人の主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。

※ご本人やご家族が普段困っていることや不便に思っていることは調査員や主治医にお伝えください。

●審査・判定

認定調査の結果と医師の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家による「介護認定審査会」で審査され、介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が判定されます。

認定結果の通知

原則として申請から30日以内に、認定結果通知書と、結果が記載された介護保険被保険者証が届きます。

要介護状態区分	利用できるサービス
要支援１ 要支援２	**介護予防サービス** 介護保険の対象者ですが、要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性が高い人等が受けるサービスを利用できます。
要介護１ 要介護２ 要介護３ 要介護４ 要介護５	**介護サービス** 日常生活で介助を必要とする度合いの高い人で、生活の維持・改善を図るためのさまざまな介護サービスを利用できます。
非該当	**一般介護予防事業** 介護保険の対象者にはなりませんが、一般介護予防事業を利用できます。

要支援1・2

要介護1～5

一般介護予防事業を利用

※16ページより

介護予防・日常生

山形市が行う介護予防や生活

一般介護予防事業を利用

一般介護予防事業を利用

一般介護予防事業

65歳以上の人であれば誰で
介護予防のための教室や、身

介護予防・生活支援

介護サービス事業者のほか、
一人ひとりの状態にあった

訪問型サービス（身体介護、

通所型サービス（身体介護、

事業対象者

介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターで介護予防ケアマネジメントを実施。

地域包括支援センター

介護予防
ケアプランを作成

介護保険の介護予防サービスと、介護予防・生活支援サービス事業を組み合わせて利用できます。

要支援1・2

介護予防サービス

「介護予防訪問介護」と「介護予防通所介護」は介護予防・生活支援サービス事業から相当サービスが提供されます。

在宅（居宅）サービス

訪問サービス

- ●介護予防訪問入浴
- ●介護予防訪問看護
- ●介護予防訪問リハビリテーション
- ●介護予防居宅療養管理指導

ケアプランの作成

居宅介護支援事業者（※）・施設でケアマネジメントを実施してケアプランを作成。

※ 居宅介護支援事業者とは

ケアマネジャー（介護の知識を幅広く持った専門家）が所属している介護保険事業者です。要介護・要支援認定の申請代行やケアプラン作成、サービス事業者との連絡・調整も行っています。

要介護1～5

◆ケアプランとは、要介護者等の心身の状況、生活環境、本人や家族の希望等を考慮し、利用するサービスの種類、内容を定める計画のことです。

介護サービス

在宅（居宅）サービス

訪問サービス

- ●訪問介護（ホームヘルプ）
- ●訪問入浴　●訪問看護
- ●訪問リハビリテーション
- ●居宅療養管理指導
- ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

通所サービス

- ●通所介護（デイサービス）
- ●地域密着型通所介護
- ●認知症対応型通所介護
- ●通所リハビリテーション（デイケア）

一般介護予防事業を利用

活支援総合事業 ※山形市が行う地域支援事業です。

支援のサービスを総合的に利用できます。

※詳細については４，５ページをご覧ください。

も参加できる介護予防事業です。事業によっては、対象者が決められています。
近な場所での住民主体の通いの場の立上げ支援等を行います。

サービス事業 ※詳細については５，６ページをご覧ください。

民間企業やNPO、ボランティア等によるサービス提供が行われます。
サービスを提供することで、みなさんの生活機能の改善にむけて、介護予防の手助けをします。

生活援助など)
- ●従前相当サービス
- ●訪問型サービスB･D
- ●訪問型サービスA
- ●訪問型サービスC（おいしく栄養あっぷ訪問）

機能訓練、レクリエーションなど)
- ●従前相当サービス
- ●通所型サービスB
- ●通所型サービスA
- ●通所型サービスC（山形市元気あっぷ教室）

※詳細については20ページ以降をご覧ください。

通所サービス
- ●介護予防通所リハビリテーション（デイケア）
- ●介護予防認知症対応型通所介護

短期入所サービス
- ●介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）
- ●介護予防短期入所療養介護（ショートステイ）

小規模多機能型居宅サービス
- ●介護予防小規模多機能型居宅介護

その他
- ●特定介護予防福祉用具販売
- ●介護予防福祉用具貸与
- ●介護予防住宅改修費支給

施設サービス
- ●介護予防特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホームなど）
- ●介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

※要支援1の人は利用できません。

短期入所サービス
- ●短期入所生活介護（ショートステイ）
- ●短期入所療養介護（ショートステイ）

小規模多機能型居宅サービス
- ●小規模多機能型居宅介護
- ●看護小規模多機能型居宅介護（複合型サービス）

その他
- ●特定福祉用具販売
- ●福祉用具貸与
- ●住宅改修費支給

施設サービス
- ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
  ※新規入所は原則要介護3～5の人が対象です。
- ●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（小規模特別養護老人ホーム）
  ※新規入所は原則要介護3～5の人が対象です。
- ●介護老人保健施設
- ●介護医療院
- ●特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホームなど）
- ●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

介護保険以外の生活支援サービスやインフォーマルサービスの活用 29ページ～

●宅配サービス、見守りサービス、配食サービス等も活用できます。
ケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談ください。

介護が必要な状態に変化が無い場合

有効期間がすぎる前に

認定の有効期間は原則６カ月あるいは12カ月です。引き続きサービスを利用したい場合には、有効期間満了前に更新の申請をしてください。

本人の状態により最大4年以内の範囲で短縮または延長される場合があります。

介護が必要な状態に変化があった場合

有効期間に関係なく変更申請をしてください。

一般介護予防事業を利用

介護サービス利用の費用について
（サービスを利用したときには費用の１割から３割を負担します）

介護保険のサービスを利用したときの利用者負担の割合は、原則としてサービスにかかった費用の１割から３割です。それぞれの負担割合となる方の要件は下の表のとおりです。

１割負担	２割負担、３割負担以外の方
２割負担	３割負担となる方を除き、次の①と②両方に当てはまる方 ①本人の合計所得金額が160万円以上 ②同一世帯の65歳以上の方の公的年金等収入金額＋その他の合計所得金額が、単身で280万円以上、２人以上の世帯で346万円以上
３割負担	次の①と②両方に当てはまる方 ①本人の合計所得金額が220万円以上 ②同一世帯の65歳以上の方の公的年金等収入金額＋その他の合計所得金額が、単身で340万円以上、２人以上の世帯で463万円以上

介護保険で利用できる額には上限があります

介護保険では、要介護状態区分（要支援１・２、要介護１～５）に応じて上限（支給限度額）が決められています。

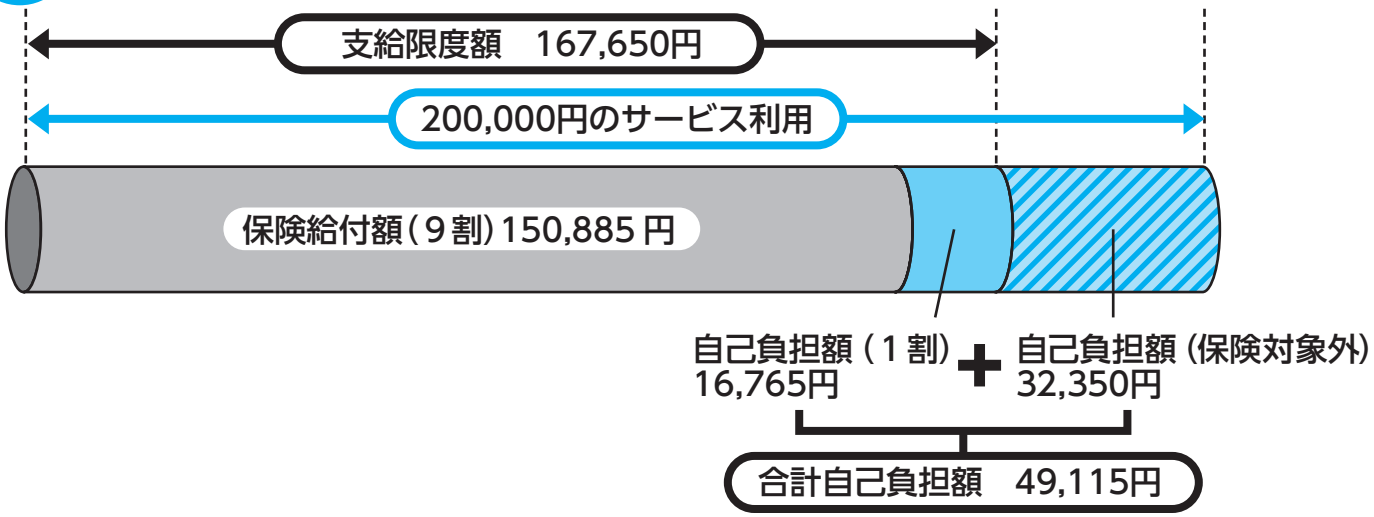
この上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額が利用者の負担となります。

在宅（居宅）サービス費の１カ月の支給限度額

おもな居宅サービスの支給限度額　（令和５年４月１日現在）

要介護状態区分	１カ月の支給限度額
基本チェックリストによる事業対象者	50,320円
要支援１	50,320円
要支援２	105,310円
要介護１	167,650円
要介護２	197,050円
要介護３	270,480円
要介護４	309,380円
要介護５	362,170円

例　要介護１（支給限度額167,650円）で１割負担の人が、200,000円のサービスを利用した場合



介護保険で利用できるサービス

（令和５年４月１日現在）

山形市内介護保険指定事業所等の案内はこちら⇒

注目！ 介護サービス情報公表システム

地域の介護サービス事業所のサービス内容等を検索・閲覧できます。

介護　公表　検索

在宅（居宅）サービス

※サービスの種類の項で下段に細字で示されているものは、要支援１・２の人が利用できるサービスの名称です。

１　訪問サービス

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割から３割です。
これに、介護職員や、事業所の体制を評価する加算等があります。

訪問を受けて利用する

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
訪問介護 **（ホームヘルプ）**	ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行います。通院等を目的とした、乗降介助（介護タクシー）も利用できます。 **●サービス費用のめやす** **身体介護（30分以上１時間未満）** **3,960円（１回につき）** **生活援助（20分以上45分未満）** **1,830円（１回につき）** ※早朝、夜間、深夜等は加算あり **通院のための乗車または降車の介助** **990円（１回につき）** ※移送にかかる費用は別途自己負担	総合事業の介護予防・生活支援サービス事業へ移行（Ｐ５，６参照）。
訪問入浴介護 介護予防訪問入浴介護	介護士と看護師が自宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。 **●サービス費用のめやす** **12,600円（１回につき）**	自宅に浴室がない場合や、感染症等の理由からその他の施設における浴室の利用が困難な場合等に、訪問による入浴介護が提供されます。 **●サービス費用のめやす** **8,520円（１回につき）**
訪問看護 介護予防訪問看護	疾患等を抱えている人について、看護師が自宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。 **●サービス費用のめやす** **訪問看護ステーションから（30分未満）** **4,700円（１回につき）** **病院または診療所から（30分未満）** **3,980円（１回につき）**	疾患等を抱えている人について、看護師が自宅を訪問して、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助を行います。 **●サービス費用のめやす** **訪問看護ステーションから（30分未満）** **4,500円（１回につき）** **病院または診療所から（30分未満）** **3,810円（１回につき）**
訪問リハビリテーション 介護予防訪問リハビリテーション	自宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。 **●サービス費用のめやす** **3,070円（１回につき）** １回20分以上　１週６回限度	自宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。 **●サービス費用のめやす** **3,070円（１回につき）** １回20分以上　１週６回限度

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
居宅療養管理指導 介護予防居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士等が自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。 **●サービス費用のめやす** **医師または歯科医師による指導** **5,140円（１回につき）** ※介護保険を利用できる回数１カ月に２回まで	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士等が自宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導を行います。 **●サービス費用のめやす** **医師または歯科医師による指導** **5,140円（１回につき）** ※介護保険を利用できる回数１カ月に２回まで
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、定期巡回型訪問と随時の対応を行います。 **●サービス費用のめやす（１カ月につき）** **要介護１～５** **56,970円～296,010円**	※要支援１・２の人は利用できません。

２　通所サービス

日帰りで施設を利用する

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割から３割です。
これに、介護職員や、事業所の体制を評価する加算等があります。

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
通所介護（デイサービス）	通所介護施設で、食事、入浴等の日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。 **●サービス費用のめやす** 別に食費が自己負担になります。 通常規模の事業所の場合 （７時間以上８時間未満）※送迎を含む **要介護１～５** **6,550円～11,420円**	総合事業の介護予防・生活支援サービス事業へ移行（Ｐ５，６参照）。
地域密着型通所介護	定員が19人未満の小規模な通所介護施設で、日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。 **●サービス費用のめやす** （７時間以上９時間未満）※送迎を含む **要介護１～５** **7,500円～13,600円** 療養通所介護 （難病やがん末期の要介護者を対象） **12,691円** **（６時間以上８時間未満）**	※総合事業の介護予防・生活支援サービス事業になります（Ｐ５，６参照）。
認知症対応型通所介護 介護予防認知症対応型通所介護	認知症の人を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。 **●サービス費用のめやす（１日につき）** **単独型の場合　要介護１～５** **9,920円～14,690円** （７～９時間のサービス提供）	介護予防を目的として認知症の人を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。 **●サービス費用のめやす（１日につき）** **単独型の場合　要支援１・２** **8,590円・9,590円** （７～９時間のサービス提供）

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
通所リハビリテーション（デイケア） 介護予防通所リハビリテーション	老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴等の日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。 **●サービス費用のめやす** 別に食費が自己負担になります。 （７時間以上８時間未満）※送迎を含む **要介護１～５** **7,570円～13,690円**	老人保健施設や医療機関等で、共通的サービスとして日常生活上の支援やリハビリテーションを行うほか、その人の目標に合わせた選択的サービス（運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上）を提供します。 **●サービス費用のめやす（月単位の定額）** 別に食費が自己負担になります。 （共通的サービス）※送迎、入浴を含む **要支援１　１カ月　20,530円** **要支援２　１カ月　39,990円**

３　短期入所サービス

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割から３割です。
これに、介護職員や、事業所の体制を評価する加算等があります。

施設に短期間入所する

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
短期入所生活／療養介護（ショートステイ） 介護予防短期入所生活／療養介護	福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練等が受けられます。 **●サービス費用のめやす** 別に居住費、食費が自己負担になります。 短期入所生活介護 介護老人福祉施設（併設型・多床室）の場合 **5,960円～8,740円** **（１日につき）** 短期入所療養介護 介護老人保健施設（多床室）の場合 **8,270円～10,450円** **（１日につき）** 特定短期入所療養介護 （難病やがん末期の要介護者が利用した場合） **12,690円** **（６時間以上８時間未満）**	福祉施設や医療施設に短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練等が受けられます。 **●サービス費用のめやす** 別に居住費、食費が自己負担になります。 介護予防短期入所生活介護 介護老人福祉施設（併設型・多床室）の場合 **要支援１　4,460円（１日につき）** **要支援２　5,550円（１日につき）** 介護予防短期入所療養介護 介護老人保健施設（多床室）の場合 **要支援１　6,100円（１日につき）** **要支援２　7,680円（１日につき）**

４　小規模多機能型居宅サービス

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割から３割です。これに、介護職員や、事業所の体制を評価する加算等があります。

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
小規模多機能型居宅介護 介護予防小規模多機能型居宅介護	通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて提供します。 **●サービス費用のめやす（１カ月につき）** **要介護１～５** **104,230円～271,170円**	介護予防を目的として通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて提供します。 **●サービス費用のめやす（１カ月につき）** **要支援１・２** **34,380円・69,480円**

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
看護小規模多機能型居宅介護 （複合型サービス）	小規模多機能型居宅介護のサービスに加え、必要に応じて訪問看護のサービスを提供します。 **●サービス費用のめやす（１カ月につき）** **要介護１～５** **124,380円～313,860円**	※要支援１・２の人は利用できません。

5　その他のサービス

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割から３割です。

在宅（居宅）での暮らしを支える

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
福祉用具貸与 介護予防福祉用具貸与	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。 ・車いす ・車いす付属品 ・特殊寝台 ・特殊寝台付属品 ・床ずれ防止用具 ・体位変換器 ・手すり（工事をともなわないもの） ・スロープ（工事をともなわないもの） ・歩行器 ・歩行補助つえ ・認知症老人徘徊感知機器 ・移動用リフト（つり具を除く） ・自動排泄処理装置（尿のみを自動的に吸引するもの） ・自動排泄処理装置（尿のみを自動的に吸引するものを除く） **●サービス費用のめやす** 実際に貸与に要した費用に応じて異なります。	福祉用具のうち介護予防に役立つものについて貸与を行います。 ・手すり（工事をともなわないもの） ・スロープ（工事をともなわないもの） ・歩行器 ・歩行補助つえ ・自動排泄処理装置（尿のみを自動的に吸引するもの） **●サービス費用のめやす** 実際に貸与に要した費用に応じて異なります。
	■要支援１・２及び要介護１の人には、車いす（付属品含む）、特殊寝台（付属品含む）、床ずれ防止用具、体位変換器、認知症老人徘徊感知機器、移動用リフトは原則として保険給付の対象となりません。 ■要支援１・２及び要介護１・２・３の人には、自動排泄処理装置（尿のみを自動的に吸引するものを除く）は原則として保険給付の対象となりません。	
特定福祉用具販売（福祉用具購入費の支給） 特定介護予防福祉用具販売	入浴や排泄等に使用する福祉用具を販売し、その購入費を支給します（支給限度基準額は同一年度で10万円）。 ・腰掛け便座 ・入浴補助用具 ・特殊尿器 ・簡易浴槽 ・移動用リフトのつり具 ・排泄予測支援機器	入浴や排泄等に使用する福祉用具のうち介護予防に役立つ用具を販売し、その購入費を支給します（支給限度基準額は同一年度で10万円）。 ・腰掛け便座 ・入浴補助用具 ・特殊尿器 ・簡易浴槽 ・移動用リフトのつり具 ・排泄予測支援機器
	■指定を受けた「特定福祉用具販売事業所」から購入した場合に限ります。 ■支払方法は、「償還払い」と「受領委任払い」の二つの方法があります。ただし、受領委任払いは、市と契約した事業所から購入する場合に限られ、購入する前に事前の審査が必要です。 ※「償還払い」　⇒事業者（購入業者または施行業者）に全額支払った後に、９割から７割分が本人に支給されます。 ※「受領委任払い」⇒事業者（購入業者または施行業者）に１割から３割分を支払い、９割から７割分は市から事業者に支払われます。給付対象が確実でない場合（介護認定申請中の方や病院に入院中の方等）は、受領委任払いはできません。	

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
住宅改修費支給 介護予防住宅改修費支給	手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修をした際、費用を支給します（支給限度基準額は１人20万円）。	介護予防に役立つ手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修をした際、費用を支給します（支給限度基準額は１人20万円）。

■改修費の支給を受けるためには、工事の前に申請が必要になります。
申請は、担当のケアマネジャーまたは、地域包括支援センターに相談してから行ってください。
■支払方法は、「償還払い」と「受領委任払い」の二つの方法があります。ただし、受領委任払いは、市と契約した事業所で工事する場合に限られます。

施設サービス

※利用者負担は原則としてサービス費用の1割から３割です。
これに、介護職員や、事業所の体制を評価する加算等があります。

施設に入所する

サービスの種類	要介護１～５の人
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ※原則要介護3～5の人のみ（注）	常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。 **●サービス費用のめやす** ※別に居住費、食費が自己負担になります。 **従来型個室の場合** 5,730円～9,420円（１日につき） **多床室の場合** 5,730円～9,420円（１日につき） **ユニット型個室・ユニット型個室的多床室** 6,520円～10,150円（１日につき）
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ※原則要介護3～5の人のみ（注）	定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設に入所する人のための介護サービスです。 **●サービス費用のめやす** ※別に居住費、食費が自己負担になります。 **従来型個室の場合** 5,820円～8,600円（１日につき） **多床室の場合** 5,820円～8,600円（１日につき） **ユニット型個室・ユニット型個室的多床室** 6,610円～9,420円（１日につき）
介護老人保健施設（老人保健施設）	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。 **●サービス費用のめやす** ※別に居住費、食費が自己負担になります。 **従来型個室の場合** 7,000円～10,600円（１日につき） **多床室の場合** 7,720円～11,650円（１日につき） **ユニット型個室・ユニット型個室的多床室** 7,790円～12,520円（１日につき）
介護医療院	長期にわたり療養を必要とする方に介護・医療・機能訓練等を提供します。 **●サービス費用のめやす（１日につき）** ※別に居住費、食費が自己負担になります。 **従来型個室の場合** 6,080円～12,510円（１日につき） **多床室の場合** 7,140円～13,260円（１日につき） **ユニット型個室・ユニット型個室的多床室** 7,910円～13,790円（１日につき）

（注）原則として要介護３以上の方が対象となりますが、要介護１又は２の方で、居宅において日常生活を営むことが困難なことについてやむを得ない事由があると認められる場合には、特例的に対象となります。

サービスの種類	要介護１～５の人	要支援１・２の人
特定施設入居者生活介護 介護予防特定施設入居者生活介護	介護保険施設として認められた有料老人ホーム等に入居している高齢者に、日常生活上の支援や介護を提供します。 **●サービス費用のめやす** **5,380円～8,070円** **（１日につき）**	介護保険施設として認められた有料老人ホーム等に入居している高齢者に、介護予防を目的とした日常生活上の支援や介護を提供します。 **●サービス費用のめやす** **要支援１　1,820円（１日につき）** **要支援２　3,110円（１日につき）**
認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 介護予防認知症対応型共同生活介護 ※要支援２の人のみ	認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です。 **●サービス費用のめやす（１日につき）** **１ユニットの場合　要介護１～５** **7,640円～8,580円**	介護予防を目的として認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です。 **●サービス費用のめやす（１日につき）** **１ユニットの場合　要支援２** **7,600円**

施設サービスの居住費等の負担限度額

低所得の人の施設利用（短期入所を含む）が困難とならないように、申請手続きを行うことにより居住費（滞在費）や食費の自己負担が軽減されます。

■基準費用額

施設における居住費・食費の平均的な費用を勘案して定める額（１日当たり）
利用者負担は施設と利用者の間で契約により決められていますが、めやすとなる額は次のとおりです。

●食　費：1,445円
●居住費：ユニット型個室　2,006円
ユニット型個室的多床室　1,668円
従来型個室　1,668円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は、　1,171円）
多床室　377円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は、　855円）

■負担限度額（１日当たり）

（令和５年４月１日現在）

利用者負担段階		居住費等の負担限度額				食費の負担限度額	
		ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	施設サービス	短期入所サービス
第１段階	本人及び世帯全員が住民税非課税であって老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	**820円**	**490円**	**490円** (320円)	**0円**	**300円**	**300円**
第２段階	本人及び世帯全員が住民税非課税であって公的年金等収入金額※＋その他の合計所得金額の合計額が80万円以下の人 ※課税年金及び非課税年金（遺族年金・障害年金）の合計額になります。	**820円**	**490円**	**490円** (420円)	**370円**	**390円**	**600円**
第３段階 ①	本人及び世帯全員が住民税非課税であって公的年金等収入金額＋その他の合計所得金額の合計額が80万円超120万円以下の人	**1,310円**	**1,310円**	**1,310円** (820円)	**370円**	**650円**	**1,000円**
第３段階 ②	本人及び世帯全員が住民税非課税であって公的年金等収入金額＋その他の合計所得金額の合計額が120万円超の人	**1,310円**	**1,310円**	**1,310円** (820円)	**370円**	**1,360円**	**1,300円**

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、（　）内の金額となります。
※住民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が住民税課税の場合、預貯金等が一定額（利用者負担段階により異なります）を超える場合は対象となりません。
※申請日の属する月の1日から適用となります。申請月の前月以前の分は遡及して認定することはできません。

介護保険の自己負担が高額になったとき

高額介護（介護予防）サービス費

１カ月の間に支払った自己負担が高額になり、合計して限度額（下表参照）を超えた場合には、申請によってその超えた分が「高額介護（介護予防）サービス費」として支給されます。

同じ世帯内でサービス利用者が複数いる場合は世帯内で自己負担額を合計することができます。

高額介護（介護予防）サービス費の限度額（１カ月）

第１段階	生活保護受給者	個人単位 **15,000円**
	住民税非課税世帯で老齢福祉年金の受給者	個人単位 **15,000円** 世帯合計 **24,600円**
第２段階	住民税非課税世帯で、 公的年金等収入及びその他の合計所得金額の合計が80万円以下	個人単位 **15,000円** 世帯合計 **24,600円**
第３段階	住民税非課税世帯で第２段階以外	世帯合計 **24,600円**
第４段階	第１段階から第３段階以外で、 課税所得380万円未満（年収～約770万円）の第1号被保険者がいる世帯	世帯合計 **44,400円**
	第１段階から第３段階以外で、 課税所得380万円以上690万円未満（年収約770万円～約1,160万円）の第1号被保険者がいる世帯	世帯合計 **93,000円**
	第１段階から第３段階以外で、 課税所得690万円以上（年収約1,160万円～）の第1号被保険者がいる世帯	世帯合計 **140,100円**

※以下の負担額は、高額介護（介護予防）サービス費の対象となりません。
- ●福祉用具購入費、または住宅改修費の自己負担分
- ●施設サービス等での食費、居住費（滞在費）、その他日常生活費
- ●要介護状態区分別の支給限度額を超えてサービスを利用したときの利用者負担

※保険料の滞納により給付が制限されている場合は、高額介護（介護予防）サービス費が支給されない場合があります。

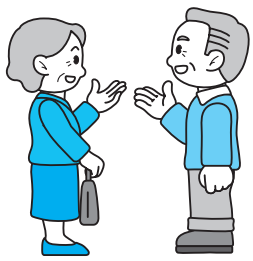
※高額介護（介護予防）サービス費の支給対象となる方には、ご利用月の約２カ月後に支給申請のご案内を送付しています。申請の１～２カ月後に支給予定です。

※支給申請のご案内を受け取った日の翌日から起算して２年を経過すると、支給を受けられなくなります。

高額介護サービス費の貸付けについて

高額介護サービス費の支給を受ける見込みのある方で、介護保険サービスの自己負担額の支払いが困難なときには、高額介護サービス費の支給見込み金額の９割を限度に無利子で借りることができます。

貸付金の返還は支給される高額介護サービス費をもって充てることになります。



介護保険と医療保険の自己負担が高額になったとき

高額医療・高額介護合算制度（高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費）

介護保険と医療保険、両方の自己負担額が高額になったときは、限度額を超えた分が支給される「高額医療・高額介護合算制度」があります。介護保険と医療保険で、それぞれの限度額（１カ月）を適用した後、年間の自己負担額を合算して限度額（下表参照）を超えた場合には、申請によってその超えた分が支給されます。

支給される場合は、支給額を医療保険と介護保険で按分して、医療保険からは「高額介護合算療養費」として介護保険からは「高額医療合算介護（予防）サービス費」としてそれぞれ支給になります。

〈高額医療・高額介護合算制度の世帯負担限度額〉（対象期間：８月１日から翌年７月31日まで）

所得区分		70歳以上※1
年収1,160万円～ 標報83万円以上　課税所得690万円以上		212万円
年収770万円～1,160万円 標報53～79万円以上　課税所得380万円以上		141万円
年収370万円～770万円 標報28～50万円以上　課税所得145万円以上		67万円
一般		56万円
低所得者 （住民税非課税世帯）	Ⅱ	31万円
	Ⅰ※3	19万円

所得区分（基礎控除後の総所得金額等）	70歳未満の人※2
901万円超	212万円
600万円超901万円以下	141万円
210万円超600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

○同じ医療保険と介護保険を利用した世帯ごとに合算して計算されます。

※１、２　対象となる世帯に70歳以上75歳未満の方と70歳未満の方が混在する場合は、
①70歳以上75歳未満の方に係る自己負担合算額に※１の限度額を適用した後
②なお残る負担額と70歳未満の方の自己負担額に※２が適用されます。

※３　低所得者Ⅰの世帯で複数の介護サービス利用者がいる場合、医療保険分は、低所得者Ⅰの限度額を適用しますが、介護保険分は低所得者Ⅱの限度額を適用します。

○所得区分について、詳しくはご加入の医療保険担当窓口までお問い合わせ願います。

○以下の自己負担額は、高額医療・高額介護合算制度の対象となりません。

・入院時の食事代や差額ベッド代
・介護保険を利用した「福祉用具購入費」または「住宅改修費」
・介護保険施設での食費・居住費（滞在費）、その他日常生活費
・要介護状態区分別の支給限度額を超えて介護保険サービスを利用したときの利用者負担

その他の利用者負担軽減のための事業

社会福祉法人等による利用者負担軽減制度事業

社会福祉法人が、低所得者で生計が困難である者に対して介護サービスを提供する場合に利用者負担を軽減する制度です。利用者負担の軽減を行った場合は、社会福祉法人に対して一定割合で補助金を交付します。軽減を受けるためには、申請手続が必要です。

【対象者】

住民税が世帯全員非課税で次の全ての要件を満たす方、または生活保護を受給されている方

①年間収入が単身世帯で150万円以下、世帯員が１人増えるごとに50万円を加算した額以下であること（世帯員２人は200万円、３人は250万円）。

※年間収入には、非課税年金（遺族年金、障害年金）や恩給、仕送り等を含む

②預貯金等の額が単身世帯で350万円以下、世帯員が１人増えるごとに100万円を加算した額以下であること（世帯員２人は450万円、３人は550万円）。

③自宅の土地、建物以外に活用できる資産がないこと。

④住民税の扶養控除（配偶者控除含む）対象者並びに医療保険の被扶養者になっていないこと。

⑤介護保険料を滞納していないこと。

【軽減の割合】

対象サービスに係る1割負担分	25%（老齢福祉年金受給者は50%）
食費・居住費（滞在費・宿泊費）分	25%（老齢福祉年金受給者は50%）

※特別養護老人ホームへ入所する方で利用者負担段階第２段階の方は、食費・居住費のみ軽減になります。

※特別養護老人ホームへ入所する方または短期入所生活介護を利用する方で、負担限度額認定証（青色）をもっていない方は、食事・居住費（滞在費）の軽減は受けられません。

※生活保護を受給されている方は、介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、短期入所生活介護、介護予防短期入所生活介護の居住費（滞在費）のみ軽減（軽減割合100%）になります。

介護保険利用者負担助成事業

介護保険制度が開始された平成12年度から生活保護制度に介護扶助が新設されていますが、生活保護受給者以外の低所得者対策として適切なサービス利用を確保し自立を支援するものです。

【対象者】　※次のすべての要件を満たす方

収入の状況等から生活保護の被保護者と同等の生活水準であると認められる方

利用料の負担が困難でサービスの利用を制限せざるを得ないと認められる方

【軽減（助成）内容】

居宅サービス利用者：１カ月の利用者負担のうち3,000円を超えた額を申請により助成

施設サービス利用者：１カ月の利用者負担（居住費（滞在費）、食費を含む。）のうち15,000円を超えた額を申請により助成

4 介護保険以外の生活支援サービス

山形市による支援

◎生活支援サービス　電話641-1212（代）

長寿支援課

◆高齢者外出支援　（内線566・569）

高齢者の閉じこもりを防止し、住み慣れた地域で元気に継続して生活できるよう、高齢者の外出を支援します。

対　象　者	定期券の使用開始日現在で満70歳以上の方
内　容　等	山交バス株式会社が販売する「山形市シルバー３カ月定期券」を交付します。※ICカード「ヤマコウチェリカ」発行時（初回のみ）に預かり保証金500円が別途必要となります。

使用開始日現在の年齢	自己負担額
①70歳以上75歳未満	9,000円
②75歳以上	6,000円
③70歳以上の運転免許証自主返納者	0円 （運転免許証返納後、最初の購入日から1年間４回まで）

購入場所：山交バス株式会社バス案内センター（山交ビル1階）
持 ち 物：本人確認書類として保険証等、自己負担額が必要です。運転免許証を返納した方は、運転免許の取消通知書または運転経歴証明書も必要です。

ご利用にあたっての注意事項	・③で定期券の無料交付を受けた方は、運転免許自主返納者タクシー券を併用できません。 ・乗り放題区間は山形市内のみとなり、市外での乗車運賃は助成対象とはなりません。 市内から市外へ乗車された場合や市外から市内へ乗車された場合、市内の端のバス停と市外バス停の区間分について、別途乗車運賃のお支払が必要となります。

◆運転免許証自主返納者へのタクシー券の交付　（内線566・569）

運転免許証の自主返納を行った方に、タクシー券を交付します（１回限り）。

対　象　者	運転免許証を自主返納した70歳以上の方で、次の要件を満たす方 ①自主返納後、１年以内である ②過去に、この制度によるタクシー券または高齢者外出支援事業による免許返納者のシルバー３カ月定期券の補助を受けていない
内　容　等	内　容：タクシー券20,000円分（１枚あたり500円）を免許証返納後、１回限り交付します。 持ち物：運転免許の取消通知書

◆高齢者移送サービス　（内線566・569）

ねたきり状態の高齢者に対し、高齢者移送サービス利用券を交付し、自宅からの通院手段等の確保を図り、在宅生活の継続を支援します。

対　象　者	65歳以上の在宅の高齢者でねたきり状態の方
内　容　等	内　容：リフト付車両またはストレッチャー装着車両の移送利用券（年度内12枚限度） ※身体障がい者対象の福祉タクシー券との併用は不可 自己負担額：移送に要する経費の一部（２割または３割相当額）

◆「愛の一声運動」ヤクルト配布事業　（内線566・569）

山形ヤクルト販売株式会社の販売員が、ヤクルト配布を行いながら見守りの声掛けを行います。

対　象　者	65歳以上の一人暮らしの方で、健康面に不安がある方
内　容　等	販売員が、一人暮らしの高齢者で見守りが必要な方を週２回訪問し、ヤクルトの配布を行いながら見守りの声掛けを行います。 申請は、担当の民生委員へお願いいたします。

◆緊急通報システム　（内線566・569）

一人暮らしの高齢者で疾病のために日常生活に注意を要する方に対し、緊急通報装置を設置することにより、緊急対応を行います。また、定期的な安否確認を行い、在宅生活を支援します。

対　象　者	65歳以上の一人暮らしの高齢者で、次のような身体・医療状況のため日常生活上注意を要する方 身体状況…歩行困難等で、緊急時に電話まで移動することに支障のある方 医療状況…①～③のような既往症または現症もしくはそれを生じさせる危険因子があり、発作等の危険がある方 ①狭心症、心筋梗塞などの心疾患 ②脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血等の脳血管障害 ③その他、昏睡や意識障害等を起こすおそれのある病気または歩行困難となるおそれのある病気
内　容　等	内　容：緊急通報装置（ペンダント型）による緊急対応 利用料：無料 協力員：申請の際には協力員を２名以上確保してください。

◆在宅介護支援住宅改修補助　（内線566・569）

自宅での不慮の事故を防止し、将来介護が必要な状態になった場合でも、できるだけ長く住み慣れた自宅で生活が続けられる環境を整備するため、住宅改修工事（バリアフリー工事）を行う際の費用の一部補助を実施しています。

対　象　者	山形市内の住宅で、次のいずれかの要件を満たす世帯 ①65歳以上の高齢者がいる世帯で、かつ前年の所得額が400万円を超える方がいない世帯 ②介護保険法による要介護または要支援認定者がいる世帯で、かつ前年の所得額が400万円を超える方がいない世帯 ③身体障がい者手帳の交付を受けており、下肢、体幹、または脳原性運動機能障害の個別等級が１～３級に認定されている方がいる世帯
内　容　等	対象工事：玄関、廊下、階段、居室、浴室、洗面所、台所、トイレ等 補 助 金：補助金対象工事費の２分の１以内の額で30万円を限度。介護保険と併せて利用できます。 ※申請期間等詳細についてはお問合せください。

◆高齢者訪問理美容サービス　（内線566・569）

理容所または美容所に出向くことが困難な在宅高齢者に対し、訪問による理容または美容サービスが受けられる利用券を交付します。

対　象　者	次の要件をすべて満たす方 ①65歳以上の単身世帯もしくは高齢者のみの世帯、またはこれに準ずる世帯に属する方 ②要介護４または５の認定を受けている方、またはこれに相当する心身状態にあると認められる方 ③利用対象者の属する世帯の世帯全員の当該年度の市県民税が非課税
内　容　等	訪問理美容サービスが受けられる利用券（1,018円分）を年間１枚交付します。

◆緊急性を要するスズメバチの巣の駆除　（内線566・569）

自己又は家族が所有し現に居住している住宅及び敷地内において、近隣等へ迷惑のかかるスズメバチの巣の駆除を行う専門業者を派遣します。

対　象　者	高齢者のみの世帯又は障がい者のみの世帯（これに準ずる世帯）で次の要件をすべて満たす世帯 ①同じ住所にお住まいの方々全員の市県民税が非課税であること ②山形市内に親族や支援を行う者がいないこと
内　容　等	内　　容：スズメバチの巣の駆除にかかる費用の一部を助成します ※アシナガバチやミツバチの巣は対象外 自己負担額：作業にかかった費用の1割相当額

◆老人一時入所　（内線651・652）

やむを得ない理由のため、家庭において通常の生活ができない方を、施設で一時的に受け入れる事業です。

対　象　者	おおむね65歳以上で介護保険の要支援または要介護の認定を受けていない方で、身体上または精神上何らかの障がいがあり、かつ同居者の疾病、事故、災害等でやむを得ず緊急に一時的な入所が必要であると認められる方
内　容　等	実施施設：養護老人ホームあたご荘 利 用 料：１日1,500円（生活保護世帯は無料）、１回につき７日以内

◆養護老人ホーム入所　（内線651・652）

養護老人ホームは、環境上の理由及び経済的理由により在宅で生活することが困難な高齢者が入所する施設です。

対　象　者	おおむね65歳以上で、環境上の理由及び経済的理由により、居宅において生活することが困難な方が入所できます。 次の１及び２のいずれにも該当することが要件となります。 １．環境上の理由 次のいずれにも該当していること。 （１）家族や住居の状況等、現在置かれている環境の下では在宅において生活することが困難であると認められること。 （２）健康状態が入院加療を要する病態でないこと。 ２．経済的理由 次のいずれかに該当していること。 （１）生活保護法による保護を受けている世帯に属する場合 （２）当該高齢者の属する世帯の生計中心者が地方税法に規定する市民税の所得割を課せられていない者である場合 （３）災害の発生等により所得の状況に著しく変動がある等のため、当該高齢者の属する世帯またはその生計中心者が、（１）または（２）に相当する状態にあると認められる場合

上記サービスのほか、地域では様々な生活支援サービスが提供されています。

宅配、ボランティアによる家事支援、配食、サロン等の交流できる居場所、外出支援サービス等の一覧「生活お役立ちガイドブック」を作成しています。

●閲覧できる場所
長寿支援課（市役所２階）、公民館、コミュニティセンター、
地域包括支援センター、図書館等

●配布を希望される場合
長寿支援課地域包括支援係（電話641-1212、内線564・565）、生活支援コーディネーター（電話645-8061）までお問い合わせください。

※山形市ホームページからもダウンロードできます。

山形市生活お役立ちガイドブック　検索

◎家族介護者支援サービス　電話641-1212（代）

長寿支援課

◆紙おむつ支給　（内線566・569）

「ねたきり状態」または「重度の認知症」高齢者の家族等に対し、紙おむつを支給することにより、本人及び家族の精神的、経済的負担の軽減を図ります。

対　象　者	要介護４または５（これに相当する方）または認知症により排泄に問題がある方で、常時失禁状態が１カ月以上続く65歳以上の方を介護しているご家族の方 条　件：（在　宅）介護している方の属する世帯の世帯員全員の市県民税額が14万円未満 （入　院）介護している方の属する世帯の世帯員全員の市県民税が非課税
内　容　等	１カ月につき7,000円を限度に紙おむつを現物支給します。

◆ねたきり高齢者等介護者激励金　（内線566・569）

「ねたきり状態」または「重度の認知症」高齢者を在宅で一定期間介護している家族介護者に対し、その介護に対する激励と支援のために激励金を支給します。

対　象　者	家庭内において、65歳以上の「要介護４または５（これに相当する方）もしくは、「ねたきり」や「症状の進んだ認知症」の高齢者を継続して６カ月を超える期間介護している方
内　容　等	年額50,000円を上限に支給 ※申請期間など詳細についてはお問合せください。

◆家族介護者交流会　（内線566・569）

「ねたきり状態」または「重度の認知症」高齢者を在宅で介護している介護者に心身のリフレッシュを図っていただくため、介護者相互の交流会等を開催します。

対　象　者	家庭内において、要介護４または５の認定を受けている方、または症状の進んだ認知症の高齢者を介護している方
内　容　等	介護者を対象とした交流会等を開催 ※申請期間など詳細についてはお問合せください。

◎生きがい関連事業

長寿支援課　電話641-1212（代）

◆敬老祝い　（内線566・569）

高齢者の長寿を祝うため、敬老の日を中心にして、米寿、100歳の方々にお祝いを差し上げています。

山形市福祉文化センター　電話642-5181

◆鍼灸マッサージ等施術費の助成

高齢者がマッサージ等の施術を受けた場合に、費用の一部を助成します。

対　象　者	山形市民で70歳以上の方（本年度中に70歳に達する方も含む）。 令和５年度は、昭和29年４月１日以前に生まれた方
内　容　等	高齢者がマッサージ等の施術を受けた場合に、１人につき年間12回まで（１回当たり800円）助成します。

山形市保健所（霞城セントラル４階）健康増進課感染症予防第一係　電話616-7274

◆肺炎球菌予防接種（接種費用の一部助成）

肺炎球菌という細菌による肺炎を予防する予防接種です。

対　象　者	接種日において山形市に住民票があり、次のいずれかに該当する方。 ①令和５年度に65歳、70歳、75歳以上になる方。 ②接種日において60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器などの内部障がいのある方（身体障がい者手帳１級に準ずる） ただし、①、②に該当する方のうち、過去に市の助成で23価肺炎球菌ワクチンを1回以上接種している方は対象外。 当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる対象の方には個人通知を発送する予定です。接種方法等はお問合せください。

定期的な健康診査の受診

■山形市保健所（霞城セントラル４階）健康増進課　成人保健係

電話616-7272

●受けられる健診

①特定健診（65歳～74歳）、健康診査（75歳以上）

診察、身体計測（65～74歳の方は腹囲測定を含みます。）、血圧測定、血液検査（脂質、血糖、貧血、肝機能、腎機能）、心電図、眼底検査、尿検査（尿糖、尿蛋白）

②がん検診等（※）

胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診、胃がんリスク層別化検査、肝炎ウイルス検診

※がん検診等はそれぞれ受診要件がありますので、広報やまがた３月15日号に折り込みの「健診べんり帳」または山形市ホームページでご確認ください。

●料金

対象者／健診の種類	65歳～74歳		75歳以上（後期高齢者医療制度）
	国保加入者	国保加入者以外の方	
①特定健診・健康診査	無　料	保険証の発行元にお問い合わせください	無　料
②がん検診等	65歳以上の市民の方は、無料です。 ただし、前立腺がん検診は800円、胃がんリスク層別化検査は、集団健診で500円、個別健診で1,000円の自己負担があります。		

●健診の受け方：集団健診…公民館・コミュニティセンター等で受ける方法

個別健診…ご希望の医療機関で受ける方法

・申込方法や集団健診の日程、健診を受けることができる医療機関等の詳細については、「健診べんり帳」または山形市ホームページをご覧ください。

・生活保護世帯の方および中国残留邦人等支援給付を受けている方が属する世帯の方は健診の予約をした後、受診する前日までに健康増進課の窓口で申請してください。

●そ の 他：70歳（昭和28年４月１日～昭和29年３月31日生まれ）の方は、歯科医療機関で歯周疾患検診を受けることができます（12月まで。詳しくは「広報やまがた」でお知らせします）。

受診希望の方には受診券を交付しますので、事前に健康増進課へお問い合わせください。

交流できる居場所づくりや社会参加

◆住民主体の交流できる居場所づくり・支え合い活動

軽体操や気軽に交流できる居場所づくりや、住民同士のちょっとしたボランティア等、お互いさまの活動が広がっています。担い手として参加してみませんか。

活動の場所	ふれあいいきいきサロン　■山形市社会福祉協議会　電話：645-8061 閉じこもりの解消や交流による仲間づくり等を目的に、隣近所の高齢者等が気軽に集まり、お茶飲みや趣味活動を行っています。
	我が事・丸ごとの地域づくり　■山形市社会福祉協議会　電話：645-8061 高齢者、障がい者、子ども等の区別なく行う地域支え合い活動と相談活動を行っています。
	山形市地域支え合いボランティア活動（介護予防・日常生活支援総合事業　通所型・訪問型サービスB・D） ■長寿支援課地域包括支援係　電話641-1212（内線564・565） 生活支援コーディネーター（45ページ参照）　地域包括支援センター（47ページ参照） 高齢者に対する買い物や掃除、外出同行、ごみ出し等の支え合い活動（訪問型サービスＢ）、付き添い支援などの移動支援（訪問型サービスＤ）、趣味活動、運動等を通じて支え合いの関係を築くことを目的として集まる居場所づくり（通所型サービスＢ）の運営を行っています。

◆老人クラブ

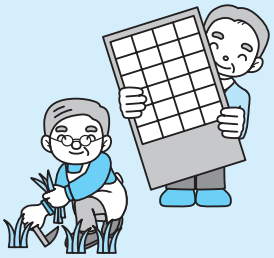
■山形市老人クラブ連合会　電話674-8127
　地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動や地域を豊かにする社会活動を行っています。

◆高齢者交流サロン

■山形市老人クラブ連合会
　城西町二丁目２番22号　山形市総合福祉センター２階　電話674-8127
　高齢者の方が自由に集い、談話や趣味活動等をとおして、仲間づくりや交流の促進を図ることを目的としたサロンです。利用料は無料です。※会員以外の方も利用可
開設日：月曜日から金曜日　午前９時～午後５時
　　（土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始は休み）
　　※利用制限を行う場合がありますので、ご確認ください。

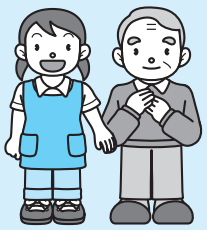
◆シルバー人材センター

■公益社団法人山形市シルバー人材センター
双葉町一丁目２番３号　山形テルサ１階　電話647-6647
　健康な高齢者が働く場を得ることにより、社会参加や生きがいの充実を実現することを目指して、昭和55年に発足しました。
　おおむね60歳以上の方が会員となり、各人の経験や能力を生かした多様な就業機会の確保や社会参加活動を支援しています。



◆ボランティア活動等

■山形市社会福祉協議会ボランティアセンター
城西町二丁目２番22号　山形市総合福祉センター　電話645-9233
　ボランティア活動は、みんなが幸せに暮らしていけるよう協力し支え合う活動です。小さなことでも、みなさんのおもいやりの心を行動に移すことで、ボランティア活動への第一歩となり、やさしさあふれる福祉のまちづくりにつながります。ボランティアセンターでは、みなさんのボランティア活動を応援します。興味のある方は、ぜひお気軽にご相談ください。



■山形市市民活動支援センター
城南町一丁目１番１号　霞城セントラル22階　電話647-2260
　市内の市民活動やボランティア活動を応援し、推進しています。市民活動等に関する情報の紹介や市民活動に関心のある方はお問い合わせください。

「SUKSK(スクスク)生活」のすすめ

■山形市健康増進課スクスク推進係

電話616-7271

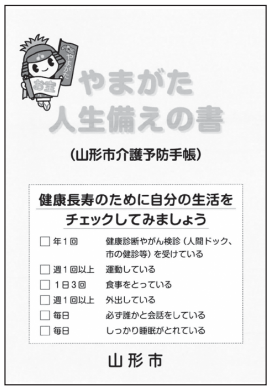
　年齢を重ねてもいきいきと暮らすためには、健康寿命をのばすことが大切です。
　山形市では、市民の皆さんが健康寿命を損なう３大原因「認知症、運動器疾患（骨折・転倒、関節疾患）、脳卒中」を予防するために、食事（S）、運動（U）、休養（K）、社会（S）、禁煙・受動喫煙防止（K）に留意する「SUKSK（スクスク）生活」を提唱しています。生活習慣を見直して健康寿命をのばしましょう。

詳細はこちら⇒

5 将来やもしもの時に備えよう

◆やまがた人生備えの書（山形市介護予防手帳）の活用

この手帳を活用し、健康づくりや地域活動への参加に取り組んでみましょう。



日々を振り返り、これからも続けていきたいことやチャレンジしたいこと、取り組みを考えるための手帳です。

役立つ情報や活動記録表、健康ポイント事業SUKSK（スクスク）に活用できるページもあります。

●対象者

市内在住の希望者に無料で配布しています。主に65歳以上の方を対象とした内容となっていますが、ご希望の方には年齢を問わずご活用いただけます。

●配布場所

長寿支援課予防推進係（市役所２階）・地域包括支援センター・生活支援コーディネーターまでお問合せください（問合せ先は44,45ページ参照）。

※山形市ホームページからもダウンロードできます。

山形市介護予防手帳　検索

◆もしもシート（もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと）の活用

「もしもの時」…、ご自身が認知症や事故、病気などで、自分だけではものごとを判断できなくなった時のことを想定し、その時に用事や手続きを任せられる人を決めておくなど、今のうちから備えておくことを整理するシートです。

日頃から「わ・た・し」の考えをまとめ、身近な方へ伝えておくことが大事です。

●問合せ先：地域包括支援センター、長寿支援課地域包括支援係
電話641-1212（内線564・565）

もしもシート

もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと

明日のわたしのために、できること。
年齢は関係ありません。今備えられることから始めましょう。

氏名：　　記入日：　年　月　日

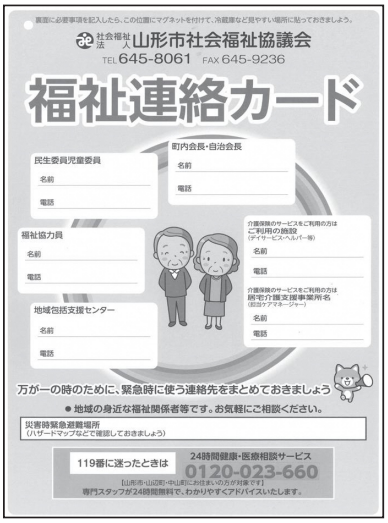
	項　目	協力者・連絡先	要検討	備考
病気になったら	通院、入退院の付き添いを頼める人	・○○ヘルパー事業所（自費）（℡○○○-○○○○）		○
	入院の際に保証人、身元引受人になってくれる人	・妹（△△県□市）（℡△△△-△△△△）	✓	×
	入院中の用事を頼める人 ＊簡易な用事：買い物など	・○○ヘルパー事業所（自費）（℡○○○-○○○○）		○
	＊煩雑な用事：市役所等への手続き・金銭管理など		✓	
	自分だけでは判断ができない時に、医療的な判断について相談できる人・任せることができる人 ＊病状説明・手術の同意、立ち合いなど	・妹（△△県□市）（℡△△△-△△△△）	✓	×
自分だけでは判断ができなくなったら	金銭・財産管理を任せることができる人		✓	
	医療的な判断について相談できる人・任せることができる人（上と重複）	・妹（△△県□市）（℡△△△-△△△△）	✓	×
	市役所等への手続きなど代行してくれる人		✓	
	アパートや施設の契約の際に保証人、身元引受人になってくれる人	・妹（△△県□市）（℡△△△-△△△△）	✓	×
	日常生活のサポートをしてくれる人	・○○ヘルパー事業所（介護保険・自費）（℡○○○-○○○○）		○

◆福祉連絡カードの活用

福祉協力員が65歳以上の方がいる家庭にお届けします。緊急連絡先や避難場所等を記入しておくことで、緊急搬送時や災害時等、もしもの時の手助けになるカードです。冷蔵庫など見やすい場所に貼っておきましょう。

●問合せ先：山形市社会福祉協議会福祉のまちづくり係
電話645-8061

山形市社協 福祉連絡カード　検索



◆山形市避難行動支援制度

災害時に、ひとり暮らし高齢者や障がいのある方等が、地域の中で必要な避難支援を受けられるよう、平時から避難支援関係者への名簿提供や災害時の避難行動を記載した「個別計画」の策定等を行い、本人と地域の皆さまと市が協働した体制づくりを行う制度です。

●問合せ先：防災対策課地域防災係（内線382）

◆認知症の相談先が分かるサポートブックの活用

（詳しくは38ページをご覧ください。）

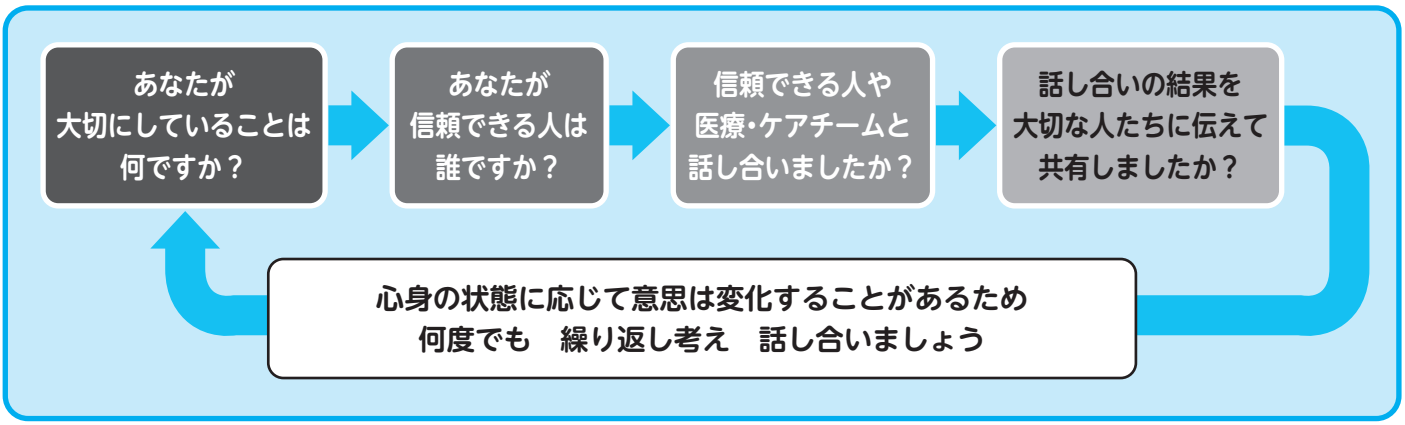
はじめよう人生会議

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。いつまでも自分らしくいきいきと暮らすためには、早い段階で自身や家族などの将来（これから）を考え、周囲の信頼する人たちと話し合うことが大切です。ご自身の生活で大切にしていること、どこでどのような医療やケアを望むのかなどを前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼んでいます。“人とつながり、これからのことを考え、話す”きっかけとなる動画が、山形市公式ホームページにてご覧いただけます。

●問合せ先：長寿支援課地域包括支援係　電話641-1212（内線564・565）
在宅医療・介護連携室「ポピー」（山形市医師会内）
電話641-5555

山形市　人生会議　検索

話し合いの進めかた（例）



◆山形市高齢者等見守りネットワーク

一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯などが増加に対応し、これまでも行われてきた地域の見守りや公的サービスなどに加えて、高齢者等の自宅を訪問する機会の多い民間事業者（以下、「事業者」）と連携し、見守り体制を強化する取組を進めています。

≪見守り活動の内容≫

事業者の訪問時にお客様に明らかな異変が生じていた場合（倒れている等）や、いつもと違うところがあり、お客様とのご連絡がとれないような場合には、事業者から110番通報または山形市への情報提供をしていただくよう、お願いしています。

この取組は、事業者の皆様から日常業務において可能な範囲内でご協力をいただいているものです。

≪協力事業者≫

配食、食材等配達、新聞配達、運送業、郵便、ライフライン事業者など23社

「いつもと違う」の確認ポイント例
・新聞や宅配物(弁当等)が取り込まれず溜まっている
・同じ洗濯物が何日も干されている
・明け方や昼間でも電機がついたままの状態が続いている
・応答がなく、普段使っている自転車等が置かれたままである

●問合せ先：長寿支援課地域包括支援係　電話641－1212(内線564・565)

6 認知症について知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、様々な原因で脳に変化が生じることによって記憶力や判断力等に障害が起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます。

認知症を引き起こす主な病気として、アルツハイマー病や脳梗塞等があります。

必ずあらわれる「中核症状」と、本人の性格や周囲の環境が要因であらわれる「行動・心理症状」の二つの症状があります

脳に変化が生じることによって直接起こるのが中核症状です。記憶障害、見当識障害（季節や時間、場所等がわからなくなる）、理解・判断力の低下、実行機能の低下等が見られ、周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。

これに対し、本人の性格や環境等の様々な要因が絡み合って、うつ状態や妄想、徘徊等といった問題が起こることがあります。これを行動・心理症状といい、周囲の接し方やお薬で改善できる場合があります。

こんなことありませんか？～認知症の初期サイン～

日常生活でのちょっとした変化に最初に気付くことができるのは家族です。最近、こんなことありませんか？もしかして･･･と思ったら、早めに対応しましょう。

早期に治療に結び付けることで、進行を遅らせたり、症状を改善させたりできる場合があります

認知症は、早期発見・早期診断が大変重要です。早期に適切な治療に結びつけることで、進行を遅らせたり症状を改善させたりできる場合があります。また、症状が軽いうちに今後の準備をしておくことで、将来的に余裕のある対応ができるようになります。**ちょっとした変化に気が付いたら、すぐにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう。**

相談窓口

●**地域包括支援センター**（詳細は44ページ及び裏表紙をご覧ください。）

●**認知症疾患医療センター**

認知症に関する質の高い専門医療の提供、専門医療相談を行います。まずは電話にてご相談・ご予約ください。

・篠田総合病院認知症疾患医療センター　電話623-1711（代表）

［電話予約受付］月～金曜日　午前８時40分～午後４時（できるだけ午後２時以降にお願いします。）

・国立病院機構山形病院認知症疾患医療センター　電話684-5566（代表）

［電話予約受付］月～金曜日　午前９時～午後５時

●**認知症の人と家族の会**

認知症の電話相談　0120-294-456（フリーダイヤル）　午前10時～午後３時（土・日・祝日を除く）

●**さくらんぼカフェ（やまがた認知症コールセンター）**

小白川町2丁目3-30　山形県小白川庁舎内

電話来所相談　687-0387　月～金曜日　正午～午後４時（祝日・年末年始を除く）

認知症は高齢者だけの病気ではありません
若年性認知症の場合も早期発見・早期受診が大切です

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症をいい、高齢で発症する認知症とは違った社会的・家庭的問題が出てきます。まずはご相談ください。

若年性認知症相談窓口
山形県若年性認知症支援コーディネーターが対応します。
電話687-0387　月～金曜日　正午～午後４時（祝日・年末年始を除く）

若年性認知症コールセンター
若年性認知症の無料相談窓口です。
電話0800-100-2707（フリーコール）　月～土曜日　午前10時～午後３時（祝日・年末年始を除く）

おれんじサポートチームが支援します

おれんじサポートチームは「認知症初期集中支援チーム」と「認知症地域支援推進員」が本人や家族の支援、地域での連携づくりを行います（地域包括支援センターと連携して対応します）。

山形市北部地域担当：えがお（ながまち荘内）　電話687-0200
山形市南部地域担当：こころ（大島医院内）　電話616-5250

認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に対し、早期受診、体調管理、環境改善、家族支援等の支援を専門職が集中的に行います。

たとえばこんなとき…
- 認知症かどうか診断を受けたいがうまく受診につながらない
- 認知症の症状がひどく対応に困っている
- 介護サービスを利用したいが、本人が拒否している

認知症初期集中支援チームへのご相談は、地域包括支援センター（裏表紙参照）にご連絡ください。

認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して生活ができる支援体制を構築します。

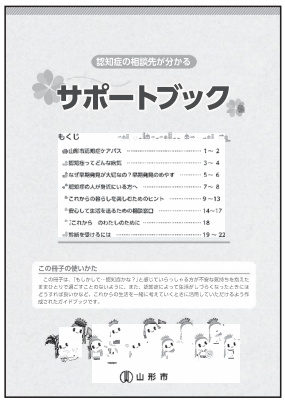
たとえばこんなこと…
- 研修会の企画（認知症についての正しい理解を深めるために）
- 認知症カフェ（※）の支援

※認知症ではないけれども物忘れが気になる人、認知症の診断を受けた人及び家族や友人、認知症について理解のある人たちが参加できる集まりの場のことで、市内にも増えてきています。

「認知症の相談先がわかる サポートブック（認知症ケアパス）」を配布しています

「もしかして…認知症かな？」と感じていらっしゃる方が、不安な気持ちを抱えたままひとりで過ごすことのないように、また、認知症によって生活がしづらくなったときにはどうすれば良いかなど、これからの生活を一緒に考えていくときにご活用ください。
※山形市ホームページからもダウンロードできます。

問合せ先　長寿支援課予防推進係（内線567・568）



認知症ケアパス

おかえり・見守り事前登録制度

認知症等により、徘徊のおそれのある高齢者の情報をあらかじめ登録しておくことで、行方不明になったとき、捜索に必要な情報を迅速に関係機関に提供することができ、早期発見・早期保護につながります。また、登録者を警察が保護したとき、早期に身元を確認し、いち早くご家族に連絡することができます。

問合せ先
・長寿支援課長寿福祉係（内線566・569）
・地域包括支援センター（担当地区は、裏表紙参照）
・担当ケアマネジャー

介護マーク

認知症などの方の介護は、介護していることが分かりにくいため、誤解や偏見を持たれてしまうことがあります。そこで、介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくために「介護マーク」を配布しています。高齢者や障がいのある方を介護・支援されている方は、ご活用ください。

問合せ先
・長寿支援課長寿福祉係（内線566・569）
・地域包括支援センター（担当地区は裏表紙参照）

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する人（認知症サポーター）を１人でも増やし、「認知症になっても誰もが安心して暮らせるまち」を地域住民の手でつくりあげることを目的に平成18年度から開催し、これまでに29,000人を超える認知症サポーターを養成しています（令和５年２月末時点）。

●講座内容
１．認知症についての基礎知識　　２．認知症の方への接し方

■受講者には、認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」を配付しています。

●定　　員：先着40名
●開催日等
【山形市役所　11階　大会議室】
※基本的内容はどの日も同じです。　※講座開始の30分前から受付となります。
※開催が中止または変更になる場合がありますので、開催日に近い「広報やまがた」でご確認ください。
〇午前開催日（10時30分～正午）

開　催　日	6/3（土）	7/28（金）	9/13（水）	11/13（月）	1/23（火）	2/19（月）
受付開始日	5/17（水）	7/4（火）	8/17（木）	10/17（火）	1/5（金）	2/2（金）

〇午後開催日（２時～３時30分）

開　催　日	8/22（火）	10/25（水）	12/7（木）
受付開始日	8/3（木）	10/3（火）	11/17（金）

【町内会単位・企業等での受講希望の場合】
最寄りの地域包括支援センター、または、長寿支援課にご連絡ください。希望に応じ開催日を設けます。

申込み・問合せ先
・長寿支援課予防推進係（内線567・568）
・地域包括支援センター（担当地区は裏表紙参照）

7 成年後見制度について知ろう

成年後見制度は、認知症・知的障がい・精神障がい等で判断能力が十分でない方を対象に、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

福祉・医療・介護サービス等の各種手続きや契約行為、財産の管理や日常的な金銭の管理など、本人の意思をできるだけ尊重し、生活を送るうえで一方的に不利益が生じないよう、権利や財産を守ります。

成年後見制度には、「任意後見制度」と「法定後見制度」の２種類があります

●判断能力が十分なうちに、将来の判断能力の低下に備えておく

→　任意後見制度

本人の判断能力が十分なうちに、将来の判断能力の低下に備え、あらかじめ援助者や代わりにしてもらいたい内容等を、本人の希望に沿って決めておきます。その内容は公証役場で公正証書による契約として、法務局に登記します。

将来、判断能力が低下した場合は、本人、配偶者、四親等以内の親族または任意後見受任者が任意後見監督人選任を家庭裁判所に申立てます。任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。

●判断能力が不十分になった場合に

→　法定後見制度

本人がすでに認知症・知的障がい・精神障がい等で判断能力が不十分である場合には、本人または配偶者・四親等以内の親族等により家庭裁判所に申立てを行ってもらい、審判によって後見人を選任してもらいます。

本人による申立てが出来ず、申立てする配偶者・四親等以内の親族がいない場合は、市長が申立てをする場合もあります。

本人の判断能力に応じて、後見・保佐・補助の３つの類型があり、類型によって成年後見人等に付与される権限も異なります。

後見人の仕事の主な内容は？

・財産管理

現金、預貯金、証券、不動産の管理等を行います。本人の利益に反して財産を処分することはできません。

・身上保護

介護サービス提供者等、本人を支援してくれている人と契約を行い、その仕事が適切に提供されているか監督します。施設等への入退所手続きや支払いを行います。

問合せ先
・長寿支援課ようご支援係（内線651・652）
・山形市成年後見センター（023-674-0680）
・地域包括支援センター（担当地区は裏表紙参照）

8 在宅医療について知ろう

外来診療や入院治療ではなく、自宅等の生活の場で、診療や治療、処置等を行うのが「在宅医療」です。主に病院への通院が難しい患者さんが、医師や看護師、リハビリ従事者等に、自宅または入居施設に来てもらい、医療の継続や支援を受けることができます。

費用は加入している医療保険の種類や所得、年齢等により異なりますが、原則として、かかった医療費の１～３割が自己負担となります。くわしくは、加入している保険の担当窓口に確認しましょう。

在宅医療を受けられる人

在宅医療が可能かどうかの判断は、かかりつけの主治医が行います。例えば、難病やひざの障がい等で通院できない人や、ねたきりになった人等も利用しています。また、がんの終末期等で、住み慣れた家で過ごしたいと、在宅医療を希望する方もいます。

●問合せ先（在宅医療の相談をしたい時は）

入院していない方	入院している方
・かかりつけ医 ・地域包括支援センター ・ケアマネジャー	・入院先の医師、看護師 ・医療相談室 （退院調整看護師やソーシャルワーカー）

※どこに相談すればよいか迷われたときは、在宅医療・介護連携室「ポピー」（下記）まで。

■在宅医療・介護連携室「ポピー」（山形市医師会内）

電話６４１-５５５５　FAX６４１-５５７０

住み慣れた地域で暮らし続けるために、医療・介護従事者のための医療と介護の連携に関する相談窓口を設置しています。在宅医療機関等の情報発信や、市民の方からのご相談にも応じています。

相談日：月曜日～金曜日　午前９時～午後３時30分　※祝日及び年末年始は休み

※不在になる場合があります。

その際はFAXにてご連絡ください。

山形市ポピー　検索

みんなで支える在宅医療

在宅で病気を治療しながら安心して療養生活を送ることができるようにするために、医師だけではなく看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士等のほか、ケアマネジャー、ホームヘルパー等が連携し、患者さんのみならず、家族や介護者も含めて在宅医療で支えています。

かかりつけ医	日常の診療、治療および健康管理を行います。
病院医師	状態が悪化したとき等は、病院の主治医が状態に応じて医療ケアを担当します。
看護師	医療処置の補助や療養上の世話をはじめ日常の健康状態管理を行います。
薬剤師	薬の管理や服薬についての説明、飲み合わせ管理、服薬治療等についてサポートします。
歯科医師・歯科衛生士	口腔内の診察や治療、継続的な口腔機能の維持・管理を行います。
栄養士・管理栄養士	疾病、病状、栄養状態に適した栄養指導を行います。
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士	心身の機能の維持回復を目的に、拘縮予防や日常動作、摂食・嚥下等必要に応じたリハビリテーションを行います。
ホームヘルパー	生活全般のサポートや身体介護等、日常生活支援を行います。
ケアマネジャー	医療と介護の連携・調整のうえケアプランを作成し、介護サービス等の調整を行います。
病院の医療相談室	福祉の視点から療養生活上の相談に応じ、関係者との調整を行います。

※山形市では入退院支援フローを作成し、円滑な入退院支援と医療介護の連携を推進しています。

山形市　在宅療養　検索

在宅ねたきり高齢者等歯科診療

■山形市歯科医師会　　電話632-1108

月曜日～金曜日　午前９時～午後４時　（土・日曜日、祝祭日は休み）

在宅等で療養を行っており、疾病、傷病のため歯科医療機関に通って診療を受けることが困難な方に、歯科医師が往診します。

9 高齢者のための関連施設

軽費老人ホーム（ケアハウス）

家庭環境、住宅事情の理由により居宅において生活することが困難な高齢者が、低額な料金で利用し、健康で明るい生活を送ることを目的とする施設です。

施　設　名	所　在　地	電　話	定　員
蔵王やすらぎの里（A型）	蔵王上野920番地	688-6266	50人
敬　寿　園（ケアハウス）	大字妙見寺500番地１	634-2020	50人
いきいきの郷（ケアハウス）	大字成安425番地２	681-3088	50人

※軽費老人ホームへの入所のご相談は直接各施設へお願いします。

かすみが温泉

老後の安心のよりどころ、福祉活動の推進拠点、市民の交流の場、温泉入浴による心と身体のリフレッシュの場、在宅福祉の支援を目的とした施設です。

○**一般浴室**　浴室使用料　1人につき（高校生以上）200円　（小・中学生）100円

○**障がい者浴室**　障がい者及びその家族は無料（予約制）

利用時間　午前10時～午後8時30分　祝日及び振替休日は休み

※利用制限を行う場合がありますので、施設にご確認ください。

■山形市総合福祉センター　**城西町二丁目2番22号　電話645-9234**

老人福祉センター

各種相談、健康増進、教養講座の開催等、高齢者福祉の増進を目的とした施設です。

○**対象者**　60歳以上の方

○**浴場付き施設**　浴室使用料　1人につき100円

※身体障がい者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳の所持者及びその介助者１名の浴室使用料が無料になります。ご利用の際には、窓口で手帳を提示してください。

休荘日　・大曽根さわやか荘……毎週月曜日、年末年始

・大曽根さわやか荘以外…毎週月曜日（ただし第３日曜日の翌日を除く）、第３日曜日、国民の祝日、年末年始

利用時間　午前９時～午後６時30分（入浴時間は午後６時まで）

※利用制限を行う場合がありますので、各施設にご確認ください。

施設名	所在地	電話	浴場	ゲートボール場
漆山やすらぎ荘	大字漆山字月山堂818	686-5567	○	×
大曽根さわやか荘	並柳47	644-0016	○	○
鈴川ことぶき荘	下山家町字下宿81-5	625-3251	○	○
黒沢いこい荘	大字黒沢字中川原541	688-9060	○	×
小白川やすらぎ荘	小白川町二丁目３番47号	642-5181	×	○

10 相談窓口

山形市役所　2階　電話641-1212（代）

■**介護保険課**（26番窓口）　内線842～849　FAX624-8887
■**長寿支援課**（27番窓口）　内線562～569・651～653　FAX624-8398
■**障がい福祉課**（28番窓口）　内線549・580・590　FAX632-7091
■**生活福祉課生活支援室**（25番窓口）　内線556・592・593　FAX666-8684

地域包括支援センター

■**担当地区については裏表紙をご覧ください。**

市内30地区を基本として14の圏域を定め、各圏域に地域包括支援センターを設置しています。

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者やそのご家族の皆さんを、介護、福祉、健康、医療、仕事と介護の両立等様々な面から総合的に支援し、住み慣れた地域で安心して生活していけるよう支援いたします。また、センター間の総合調整や、センターの後方支援等を行う基幹型地域包括支援センターを設置しています。

○こんな時は、地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

・介護保険サービスについて知りたい
・最近、おじいちゃんの物忘れが気になる
・おばあちゃんの介護に疲れてしまい、どうしたらいいかわからない
・近所に住む高齢者が、家族から虐待をうけている様子がある
・引っ越ししてきたばかりなので、地域の高齢者の集まりを教えてほしい　など

地域包括支援センターには、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士が配置されており、専門性を活かして相互連携しながら業務にあたっています。

◇保健師
　健康に関する相談を受けたり、介護予防に関する支援を行う専門職です。

◇主任介護支援専門員
　地域における連携・協働の体制づくりや個々の介護支援専門員に対する支援等を行う専門職です。

◇社会福祉士
　福祉サービスを必要とする人の相談に応じ、助言や援助を行う専門職です。

◆高齢者等の権利擁護に関する相談

■虐待への対応

家族等から虐待を受けている高齢者及び障がい者に心当たりのある方は、早急に下記の相談窓口にご相談、ご連絡ください。

◎ 高齢者虐待相談窓口　長寿支援課　ようご支援係
電話641-1212　内線651・652
地域包括支援センター　（担当地区は裏表紙参照）
◎ 障がい者虐待相談窓口　障がい福祉課　障がい福祉第一係・第二係
電話641-1212　内線580・590

■**山形市成年後見センター**
山形市社会福祉協議会（山形市総合福祉センター）　電話674-0680

住み慣れた地域で安心して生活を継続していくための権利を擁護するために、成年後見制度の説明や活用法の情報提供、申立ての手続き等について相談を受けています。
（相談日：月～金曜日　午前８時30分～午後５時30分）

■**山形市消費生活センター（霞城セントラル３階）　電話647-2211**

消費者生活専門相談員等の専門の相談員が消費者トラブル等の相談・問い合わせを受け付け、解決のための助言・あっせんを行っています。（相談日：火～日曜日　午前９時～午後５時）

生活支援コーディネーター

地域で暮らす高齢者の困りごとを把握し、地域住民やボランティア、民間企業等の多様な主体による生活支援サービスの創出を支援したり、それらの活動の担い手の養成等を行っています。各地区を担当する生活支援コーディネーターが市内に17人配置されています。

○例えばこんな時にご相談ください

・雪かきやごみ出し等で困っている住民を、町内会でボランティア組織を立ち上げ支援したいが、何から始めたらよいか相談したい。
・近所の人と気軽にお茶飲みをしたいが、集まれる場所がなくて困っている。

■**山形市社会福祉協議会　福祉のまちづくり係　電話645-8061**

おれんじサポートチーム

認知症の方ご本人やご家族の支援と認知症の方にやさしい地域づくりを目指し、一体的に取り組む機関として山形市内２カ所に設置しています。

■**山形市北部地域担当：えがお（ながまち荘内）　電話687-0200**
■**山形市南部地域担当：こころ（大島医院内）　電話616-5250**

在宅医療・介護連携室「ポピー」

住み慣れた地域で暮らし続けるために、医療・介護従事者のための医療と介護の連携に関する相談窓口です。市民の方からのご相談にも応じています。医療機関等の情報発信も行っています。

■**在宅医療・介護連携室「ポピー」（山形市医師会内）　電話641-5555**

山形市社会福祉協議会ふれあい総合相談所

- **困りごと相談**（相談日：月～金曜日　午後１時～午後４時）
  心配ごと、家族問題、高齢者関係の生活全般について相談を受けています。
- **介護相談**（相談日：月～金曜日　午前９時～午後５時30分）
  家庭介護、介護の仕方、介護用品や高齢者に関する諸問題について相談を受けています。

■**山形市社会福祉協議会（山形市総合福祉センター2階）　電話645-8177**

山形市医師会　電話641-3650

- 医療全般に関する相談に応じます。
  （相談日：月～金曜日　午前９時～午後５時　祝日及び年末年始は休み）

山形市生活サポート相談窓口

山形市在住で失業や離職、病気等様々な理由により経済的に暮らしの不安や困りごとを抱えている方のご相談を受け付け、各関係機関と連携していきながら支援していく窓口です。
（相談日：月～金曜日　午前８時30分～午後５時30分）

■生活福祉課生活支援室　電話641-1212　内線５３７

■山形市社会福祉協議会（山形市総合福祉センター）　電話676-7223

民生委員・児童委員

地域福祉のボランティアとして、高齢者、障がい者、子育て世帯等サポートが必要な方々に、福祉サービスのお知らせや、市や福祉団体への橋渡しを行っています。
担当の民生委員・児童委員がわからない場合は、下記までお問い合わせください。

■生活福祉課地域福祉係　電話641-1212　内線５８７

24時間健康・医療相談サービス

電話0120-023-660（24時間年中無休／通話料・相談料無料）

医師、看護師等が24時間・年中無休体制でご相談に応じ、わかりやすくアドバイスいたします。

○例えばこんな時にご相談ください

・家族の健康状態が気になる時
・子どもが急に熱を出した、どうしよう？
・不意のケガの応急手当、どうすればいいの？
・すぐ連れて行ける病院はあるかな？

精神保健福祉相談

眠れない、気分が沈む、お酒の問題で困っている、心の病気ではないか心配等、ご本人やご家族の方を対象にした相談です。※相談は無料です。
①精神科医による相談（来所相談）・・予約が必要です。（毎月1回）
②精神保健福祉士・保健師による相談（電話・来所相談）・・平日午前８時30分～午後５時15分まで随時受付しております。

■山形市保健所　健康増進課精神保健係　電話616-7275（直通）

介護サービス相談員

介護サービス相談員は、施設にて利用者の声をお聞きします。利用者とサービス提供者、さらには行政との間に立って、問題解決に向けた手伝いを行う市民ボランティアです。

介護サービス相談員は、受け入れを希望した施設に月１回訪問します。そして利用者からサービスに関する苦情や不満をよく聞き、事実の確認を含め、その内容を見きわめます。その上で利用者への助言、事業者との意見交換による問題解決の提案等、利用者の権利擁護の手助けを行うとともに、利用者と事業者の橋渡し役として、利用者本位のサービス実現を目指します。

■長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212　内線５６６

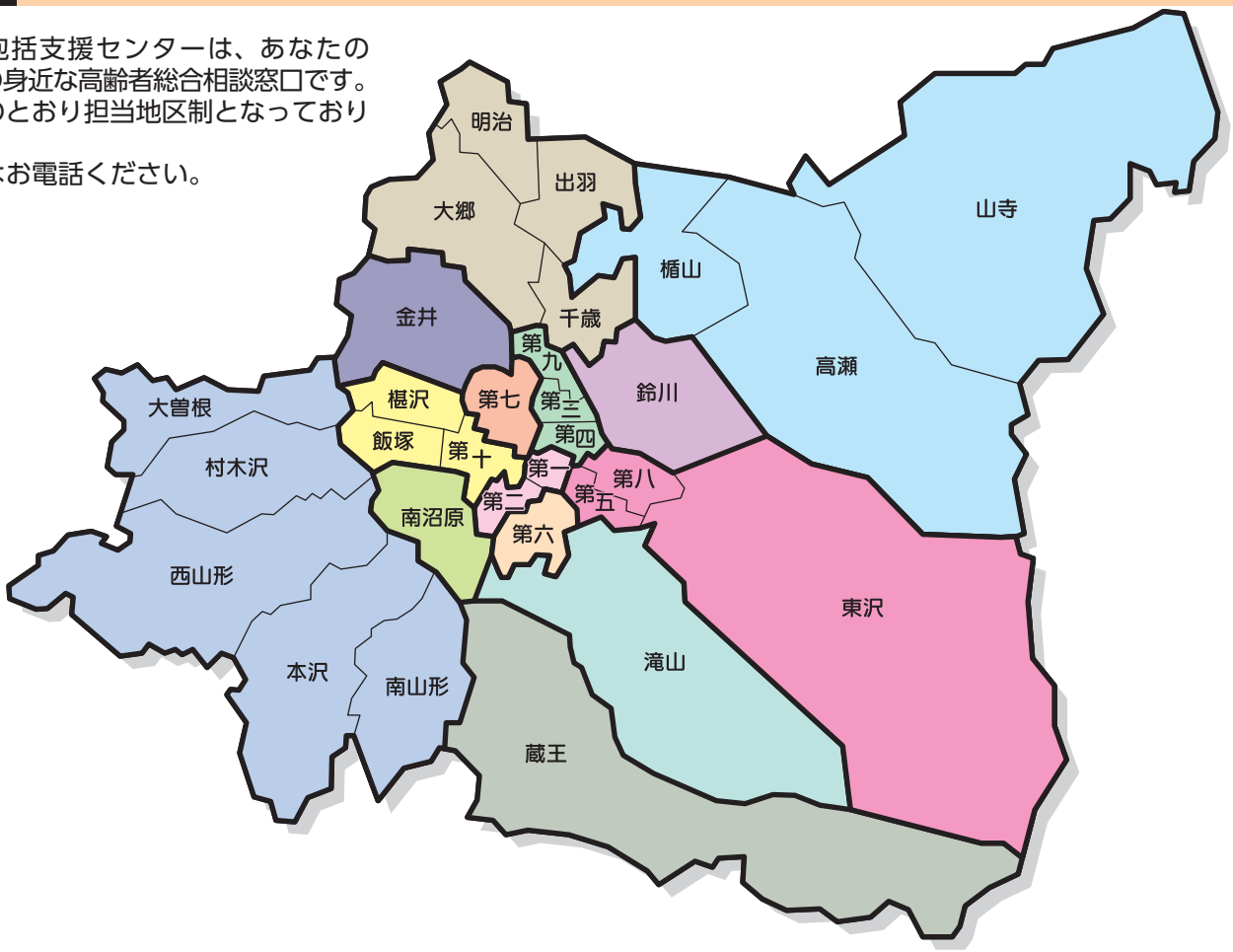
福祉有償運送

NPO法人等が、公共交通機関による移動が困難な登録会員に対し、営利とは認められない料金で、一人ひとりに合わせた自家用車での移動を行うサービスです。
利用対象者は、要介護者や要支援者、身体障がい者など、移動が困難であり、単独で公共交通機関を利用することが困難な方です。
対象者の範囲や料金は、実施団体ごとに異なります。また、利用を希望する場合は申請手続きが必要ですので、各実施団体にお問合せください。
実施団体では、運転手として活動してくださる方を随時募集しています。
運転手の要件や受け入れ状況等は、各実施団体にお問合せください。
※実施団体は山形市ホームページに掲載しています。

■長寿支援課地域包括支援係　電話641-1212　内線５６５

11 地域包括支援センター担当地区

地域包括支援センターは、あなたの地域の身近な高齢者総合相談窓口です。下記のとおり担当地区制となっております。
まずはお電話ください。



No.	地域包括支援センターの名称	電　話	所　在　地	担当圏域
1	済生会**なでしこ**地域包括支援センター	681-7450	長町751番地	出羽・大郷・明治・千歳
2	地域包括支援センター**大森**	685-1224	大森2139番地１	楯山・高瀬・山寺
3	地域包括支援センター**敬寿会**	634-2309	五十鈴三丁目6番17号	鈴川
4	**たきやま**地域包括支援センター	622-4577	岩波5番地	滝山
5	地域包括支援センター**ふれあい**	628-3988	桜田西四丁目1番14号	第六
6	**山形西部**地域包括支援センター	646-1165	すげさわの丘46番地	南山形・本沢・大曽根 西山形・村木沢
7	篠田好生会**さくら**地域包括支援センター	635-4165	桜町2番68号	第一・第二
8	地域包括支援センター**かがやき**	631-8020	旅篭町一丁目7番23号	第三・第四・第九
9	山形市社会福祉協議会 **霞城北部**地域包括支援センター	645-9070	城西町二丁目2番22号	第七
10	山形市社会福祉協議会 **霞城西部**地域包括支援センター	647-8010	城西町二丁目2番22号	第十・飯塚・椹沢
11	**蔵王**地域包括支援センター	688-8099	蔵王半郷79番地7	蔵王
12	済生会**愛らんど**地域包括支援センター	679-3611	妙見寺4番地	第五・第八・東沢
13	**南沼原**地域包括支援センター	664-3080	沼木1129番地１	南沼原
14	**金井**地域包括支援センター	664-2181	陣場903番地	金井

編集・発行

山形市　長寿支援課・介護保険課

電話641-1212（代）

長寿支援課 内線562～569　651～653／介護保険課 内線842～849