

## 山形市が目指すこと

地域共生社会の実現に向けた地域包括ケアシステムの深化・推進  
～住み慣れた地域でともに支え合い、自分らしくチャレンジできるまちづくり～

介護保険制度の理念を理解し、健康の保持増進、能力の維持向上に努めましょう。

要介護(要支援)認定を受けずに  
健康に生活している方の割合  
(83.2%※)を維持・増加  
※令和5年9月末時点

## 健やかに生きがいを持って生活するために

**ア** お元気な方は、通いの場や社会参加で健康づくり



健康に暮らし続けたい、まだ未だ地域の役に立ちたい  
P2～

介護予防・健康づくり・地域活動への参加 **2**

- 健康づくりの3つのポイント
- 「SUKSK(スクスク)生活」のすすめ
- 住民主体の通いの場への参加
- 介護予防教室への参加
- 定期的な健康診査の受診 など

担い手としての社会参加 **6**

その他の生活支援サービスの利用 **7**

**イ** 生活への支援が必要な方は、介護予防で心身機能向上



身体が固まってきて、日常生活に少し不安がある  
P2～

介護予防・健康づくり・地域活動への参加 **2**

介護予防・生活支援サービスの利用 **9**

その他の生活支援サービスの利用 **10**

- 高齢者外出支援
- 鍼灸マッサージ等施術費の助成
- 緊急通報システム など

## 介護が必要になっても

## 住み慣れた地域で安心して生活するために

**ウ** 介護が必要になったら適切な介護や支援で健康維持



介護が必要になり、サービスを受けたい  
P11～

介護保険サービスの利用 **11**

その他の生活支援サービスの利用 **13**

認知症の方への支援 **13**

**エ** 更に重い状態になっても介護・医療を利用し、住み慣れた地域で生活



更に重い状態になったけど、治療や住み続けたい  
P15～

介護保険サービスの利用 **11**

認知症の方への支援 **13**

その他の介護支援サービスの利用 **15**

在宅での療養について **16**

お役立ちツール

**1** **やまがた人生備えの書(山形市介護予防手帳)** 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を考えるための手帳です。

**3** **住民主体の通いの場 立ち上げガイドブック・活動応援ブック** 住民主体の通いの場の立ち上げ方や継続に役立つ情報などについて紹介しています。

**10** **生活お役立ちガイドブック** 体験の場やボランティア活動について知りたい、家事や買い物 のサポートをしてもらいたい場合など、生活支援に関する情報を掲載しています。

**11** **山形市内介護保険指定事業所等の案内** 市内の介護保険指定事業所等を種類別に掲載しています。



事故や病気などになった時を想定し、その時に用事や手続きを任せる人を決めておくなど備えるシートです。

もしかして認知症かなと感じている、認知症の人が身近にいる方など向けに認知症に関する情報を掲載しています。

自宅等の住み慣れた生活の場での療養生活の事例や相談先を紹介しています。

**1** **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)**

**1** **福祉連絡カード** 緊急搬送時や災害時など、もしもの時の手助けになるカードです。

**14** **認知症の相談先が分かるサポートブック**

**16** **いつまでも住み慣れた生活の場や希望する場で暮らすために在宅療養**

**1** **介護予防から人生会議(ACP)の普及啓発動画** 介護予防から人生の最終段階 期までのイメージを動画で見ることができ、将来について考えるきっかけになります。

みなさんの健康状態(ア～エ)に合わせてサービス利用の紹介をしていますが、各々の健康状態以外のサービスについても利用可能な場合がありますので、長寿支援課・介護保険課(19ページ参照)へお問い合わせください。