

高齢者が住み慣れた地域で希望を持って、 自分らしく安心して暮らし続けられる地域共生社会の実現

地域包括ケアシステムの 深化・推進

高齢者だけでなく、対象を障がい者や子どもにも広げた包括的な支援体制の構築により、対象者ごとの福祉サービスを「縦割り」から「丸ごと」へと転換し、地域共生社会の実現を目指します。

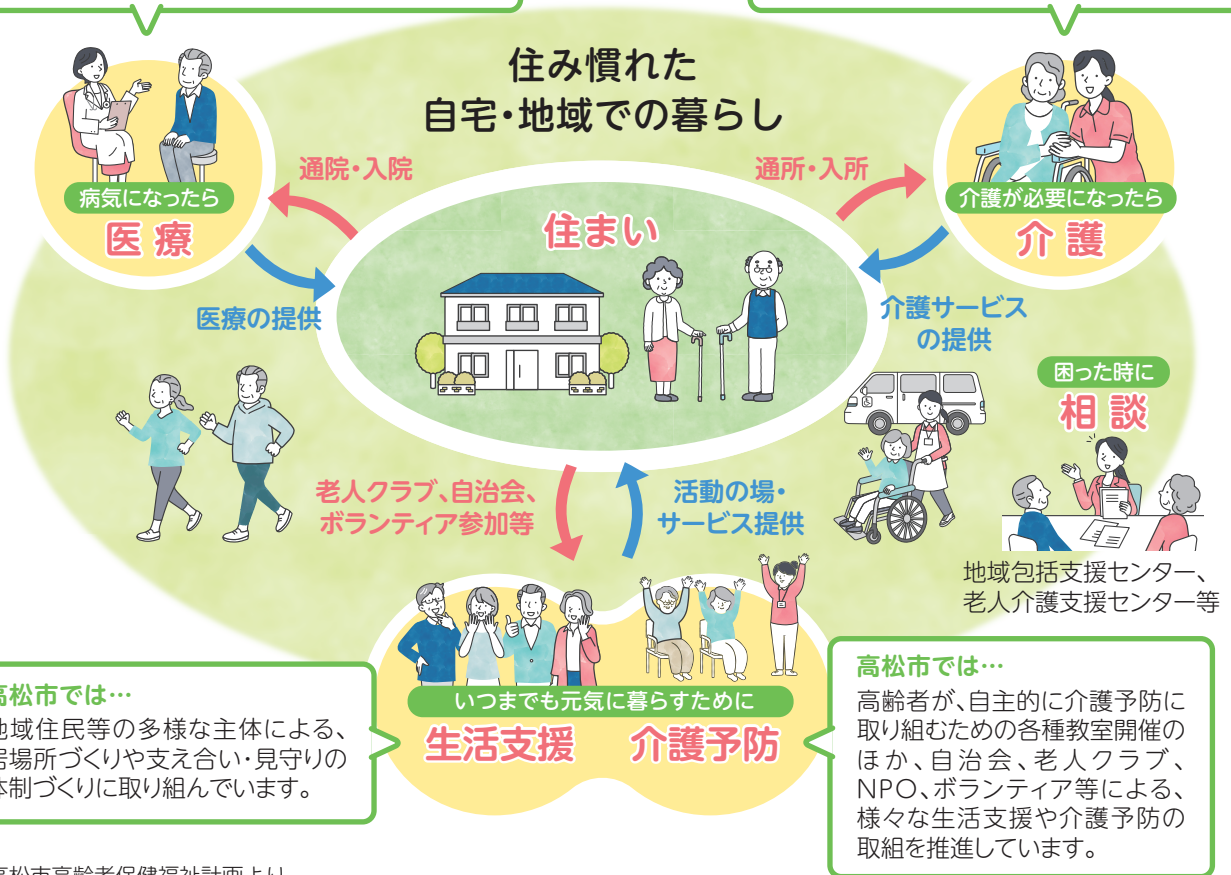
高松市の地域包括ケアシステムの概要

高松市では…

「高松市在宅医療介護連携推進会議」の開催等、在宅医療・介護の情報共有と連携強化を推進しています。

高松市では…

多様な居宅サービス、施設・居住系サービスがあり、サービスの質的向上にも取り組んでいます。



第9期高松市高齢者保健福祉計画より



元気をもっと活用したい

4

- 4 居場所づくり
- 4 気軽に集える施設
- 5 生きがいづくり

健康でいきいきと暮らすために

6

- 6 元気なうちから介護予防をはじめましょう!
- 10 高齢者の見守り
- 12 高齢者向け住まい・施設の種類の
- 14 高松市地域包括支援センターの業務

認知症かなと思ったら

16

- 16 高松市認知症ケアパス
- 18 認知症に関する相談窓口・認知症の本人と認知症の人を支える家族への支援
- 18 認知症初期集中支援チーム
- 19 高齢者の人権や財産を守るための支援
- 20 認知症等行方不明高齢者保護ネットワーク

介護が必要になったとき

22

- 22 介護保険制度とは
- 25 サービス利用の方法
- 30 こんなサービスが利用できます
 - ▶ 介護予防・日常生活支援総合事業
 - ▶ 介護サービス・介護予防サービス
- 46 利用者負担の軽減制度

生活を支える在宅福祉サービス

48

- 48 在宅福祉サービスとは

在宅療養ってできるの?

50

- 50 在宅療養とは
- 51 在宅医療についての相談
- 52 高松市在宅医療介護情報サイトについて

相談窓口

53

- 53 たかまつ介護相談専用ダイヤル
- 53 介護や福祉などに関する相談
- 53 医療保険制度に関する相談
- 53 年金制度に関する相談
- 53 免許返納に関する相談
- 54 相談窓口一覧

出先機関一覧

56

- 56 出先機関一覧

最後まで自分らしく暮らすために

58

- 58 どのような医療や介護を選びますか?
- 58 こんなことを伝えてみましょう
- 59 もしものとき、どうしたいか考えてみましょう

広告
ページ

61 あなたのそばの医療機関
62 医療・介護・健康マップ

知りたい情報、どこに載ってる?

あ行		シルバー人材センター	5
あ	あんしん通報サービス	人生会議	59
い	居場所づくり	せ 成年後見制度	19
	医療ソーシャルワーカー	た行	
		た たかまつ安心キット	21
か行		ち 地域住民による支え合い	31
か	介護保険の被保険者証	地域で支えあう見守り活動 (声かけ・協定)	10
	介護保険料	地域包括支援センター・ 老人介護支援センター	14
	介護マーク	地域密着型サービス	38
	介護見舞金	長寿手帳	5
	介護予防教室・講座等	つ 通所介護(デイサービス)	35
	買い物支援等に関する 情報発信	通所型サービス	32
	紙おむつ給付	と 特別あんしん見守り	11
	瓦町健康ステーション	特別養護老人ホーム	12
き	基本チェックリスト	な行	
く	グループホーム	に 認知症サポーター	11
け	ケアハウス	認知症等行方不明高齢者	20
	ケアプラン	は行	
	軽度生活援助	は 配食見守りサービス	10
こ	香南ふれあい館・ 香南地域ふれあいセンター	ふ 福祉用具	37
	高齢者虐待	ふれあい福祉センター勝賀	4
	高齢者短期入所 (養護老人ホーム)	フレイル予防の体操	9
	高齢者福祉タクシー助成	ほ 訪問介護(ホームヘルプ)	34
さ行		訪問型サービス	33
さ	在宅医療コーディネーター	や行	
	サービス付き高齢者向け住宅	ゆ 有料老人ホーム	12
し	住宅改修	よ 要介護(要支援)認定	25
	障害者控除	ら行	
	ショートステイ	ろ 老人クラブ	5

皆さんも居場所に参加しませんか!

高齢者が心身機能の衰えに伴い閉じこもりがちとなり、社会との接点をなくして孤立することなどを防ぐため、おおむね徒歩圏内に1か所を目安として、気軽に参加できる居場所を開設しています。高齢者が集う場や、高齢者だけでなく、子どもたちを交えた世代間交流の場として活動しています。



- ★居場所の活動支援と高齢者の健康増進を目的として、「高松市内3医師会連合会・歯科医師会、医療系大学等及び民間事業者等との連携事業」を実施しています。
- ★新しく居場所を開設するグループ等を募集しています。

活動の情報を知りたいときは

高松市のホームページ(二次元コード)をご覧ください。

活動の情報や居場所の一覧はこちら▶



活動に参加したいときは

参加したい居場所の代表者か、長寿福祉課 ☎087-839-2346にお問い合わせください。



高松市瓦町健康ステーション

65歳以上の人を対象に、健康長寿に関する講師を招いて、座学から体操まで、様々な講座を実施しています。

所 常磐町1-3-1瓦町FLAG8階

TEL 087-812-7532 FAX 087-812-7536

開設時間 10~21時(年末年始を除く)

事業概要 貸会議室、フィットネスルーム、健康相談、機能回復訓練診断、瓦町健康ステーション講座、健康長寿講座、貯筋運動教室など

高松市ふれあい福祉センター勝賀

60歳以上の人を中心に、地域や世代の交流の場等を提供する施設です。

所 香西南町476-1

TEL 087-882-6950 FAX 087-882-6951

事業概要 貸会議室、研修室、浴室、機能回復訓練室、図書コーナー、教養娯楽室、生活・健康相談室、児童室、テニスコート、ゲートボール場

介護予防拠点施設(貸館施設)

●香南ふれあい館

所 香南町横井1001-2

問 利用を希望する方は、香南支所

●香南地域ふれあいセンター

所 香南町西庄511-2

☎087-879-3111まで



老人クラブ

市内で約210クラブ、約8,500人が加入し、スポーツや趣味、教養活動、社会奉仕活動を行っています。おおむね60歳以上の人が入会でき、生きがいや健康づくりの場となっています。

問 高松市老人クラブ連合会事務局

所 常磐町1-3-1瓦町FLAG8階

TEL 087-862-0653 FAX 087-873-2020



高松市老人クラブ連合会HP



シルバー人材センター

これまでの経験や知識を生かして働くことで、生きがいを持ち、健康を維持することにつながります。会員となられた60歳以上の人にお仕事を紹介しています。

問 公益社団法人高松市シルバー人材センター

\\会員募集中!

所 西宝町1-9-20

TEL 087-831-9410 FAX 087-837-3001



高松市シルバー人材センターHP



長寿手帳

65歳以上の人に香川県が発行している長寿手帳を提示すると、玉藻公園や栗林公園、市美術館(常設展示)などに無料または割引料金で入場できます。

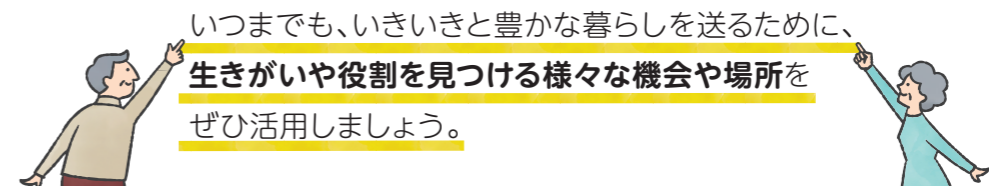
交付申請について

マイナンバーカード等、住所・氏名・年齢が確認できるものを下記にご持参ください。代理人申請の場合は、委任状が必要です。

- 長寿福祉課(市役所2階22番窓口)
- 瓦町FLAG8階 市民サービスセンター
- 総合センター・支所・出張所

問 長寿福祉課

TEL 087-839-2346



いつまでも、いきいきと豊かな暮らしを送るために、
生きがいや役割を見つける様々な機会や場所を
ぜひ活用しましょう。



健康でいきいきと暮らすために

元気なうちから介護予防をはじめましょう！

担当課 長寿福祉課 TEL 087-839-2346 FAX 087-839-2352

「介護予防」とは、年齢を重ねても、自分らしく、健やかに生きがいを持って暮らすための取組であり、そのためには「フレイル（高齢期の虚弱）」の予防が重要とされています。「フレイル」とは病名ではなく、心身の活力が低下し、健康障害や介護が必要な状態になる危険性の高い状態です。

加齢による身体の衰えは、誰にでも起こります。しかし「フレイル」は単に「身体的問題」だけでなく、うつや認知機能の低下等の「精神・心理的問題」、閉じこもりや独居生活といった「社会的問題」等、複数の要因が重なって引き起こされます。



コラム フレイル（高齢期の虚弱）とは…

～あなたは大丈夫？「フレイル」セルフチェック～

- 最近体重が減った（6ヶ月間で2～3kg程度）
 - 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
 - ウォーキング等の運動を週に1回していない
 - 5分前のことが思い出せない
 - （ここ2週間）わけもなく疲れた感じがする
- ⇒3つ以上だと**フレイル**
1～2つで**フレイル予備群の可能性あり**

フレイル予防には、適度な運動やバランスのとれた食事、お口の健康、社会参加が大切です。長寿福祉課では予防教室を開催しています。まずは、聞いてみましょう。



（出典：介護予防ガイド実践エビデンス編）



日常生活の中でできるフレイル対策

フレイル対策は何か特別なことを行うのではなく、日常生活の中で継続して取り組めることが重要です。下に例を示しますので、自分でできそうなものから行ってみましょう。

身体を動かす（運動）

- ▶ 座りっぱなしの時間を減らしましょう
30～60分に1回は立ち上がりましょう
- ▶ 歩きましょう
あと10分多く歩きましょう
- ▶ 筋肉の運動をしましょう
スクワット等をすき間時間に行いましょう
- ▶ 定期的に体操をしましょう
「のびのび元気体操」や「貯筋運動」があります

食 事

- ▶ 1日3回の食事が基本です
- ▶ いろいろな食品をとりましょう
1食に主食・主菜・副菜3つのお皿をそろえましょう
- ▶ たんぱく質を多く含む食品
（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品）をとりましょう
- ▶ 体重を測る習慣をつけましょう
やせすぎ、太りすぎの両方に注意が必要です

お口の健康

- ▶ よくかんで食べましょう
ひとくち30回を目標にしてみましょう
- ▶ 口周りの筋肉を動かしましょう
1日1分からお口の体操をしてみましょう
- ▶ 丁寧なはみがきを心がけましょう
歯間ブラシやフロスを活用しましょう
- ▶ 定期的に歯科受診をしましょう
特に気になる事がなくても定期的に診てもらおうようにしましょう

社会参加

- ▶ 規則正しい生活を送りましょう
1日3回の食事、十分な睡眠時間の確保など、適切な生活リズムが健康の基本です
- ▶ 人との交流を大切にしましょう
ちょっとした挨拶や会話が、お互いの心の健康に繋がります
- ▶ 自分らしい活動を探してみましょう
趣味やボランティア、高齢者居場所への参加など、地域の活動に参加してみましょう

介護予防教室・講座等

介護予防教室・講座一覧はこちらから見るができます。

高松市 介護予防の教室・講座について 検索



事業	内容	
元気アップ教室	運動を継続することにより、生活習慣の改善に取り組み、健康を維持することができる教室を開催します。	
65歳からの健康づくり講座	フレイル予防のためのお話や、お口と体の体操などを行います。	
認知症予防講座	認知症を予防するための栄養やお口の健康についてのお話と、体操などを行います。	
瓦町健康ステーション	貯筋運動教室	立ち座り、歩くなど、日常の基本動作に必要な下半身の筋肉の運動を行います。
	健康長寿講座	2か月ごとにテーマを定めて、医療系の専門職(医師、看護師、理学・作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士)による講座を行います。
	瓦町健康ステーション講座	受講者自身の介護予防や健康増進に資することを目的とした多彩なプログラムの講座を開催します。
食とお口の健康教室	「栄養(食事)」・「口腔ケア」の内容を中心として、運動、嚥下機能、服薬など、幅広く学べる講座を行います。	
養成・活動支援	「元気を広げる人」養成講座	地区保健委員会から推薦された人を、地域で自主的に介護予防活動が実践できるボランティアとして養成します。
	「元気を広げる人」フォローアップ事業	「元気を広げる人」が継続的に活動できるように支援を行います。
事業補助	貯筋運動普及事業	貯筋運動を普及するための教室の開設・運営を行う団体等に補助を行い、身近な地域で貯筋運動教室に参加できる環境づくりを行います。

コラム フレイル予防の運動について

健康のために歩いている人は多いのですが、フレイル予防の視点で見ると十分とは言えません。転倒予防や日常生活動作の維持・改善のためには歩くことに加えて、筋肉の運動や体の動きを維持する運動を行うことが効果的です。

高松市のホームページでは、音楽に合わせて体を大きく動かすことができる「のびのび元気体操」に加え、令和6年度より、脚の筋肉量の維持を目的とした「貯筋運動」の動画を公開しています。どの運動も簡単に行えるので、健康維持のために取り組んでみましょう。



フレイル予防の体操

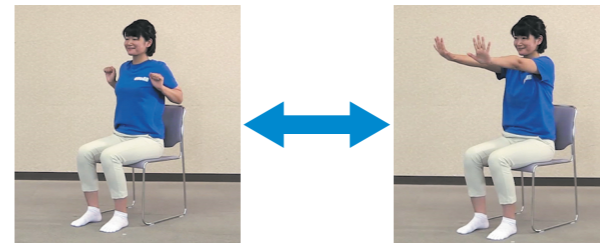
▶ のびのび元気体操

高松市が制作した介護予防のオリジナル体操で、音楽に合わせて体を大きく動かすことができます。セルフマッサージやストレッチ、お口の体操の動画も公開しています。

動画はこちらから
見るができます。



高松市 のびのび元気体操 検索



腕の曲げ伸ばし



足踏み

膝上げ

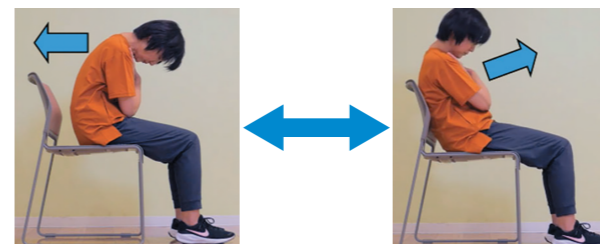
▶ 貯筋運動

(公財)健康・体力づくり事業財団が普及している体操で、立ち座りや歩くといった基本的な動作に必要な脚の筋肉をお金の貯金のように貯める(貯筋)運動です。座位プログラムと立位プログラムがありますが、それぞれ5つの運動からなり、簡単に行うことができます。

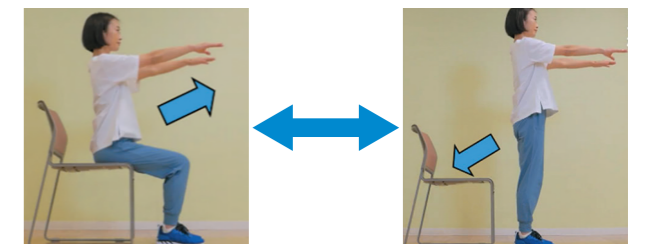
動画はこちらから
見るができます。



高松市 貯筋運動動画 検索



上体起こし
(お腹の筋肉の運動)



いす座り立ち
(脚の筋肉の運動)

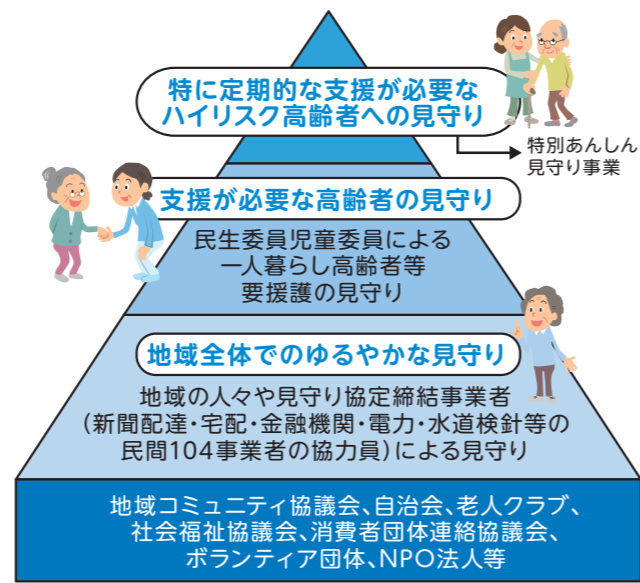
高齢者の見守り



高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、右の図のとおり、三層構造の見守り体制の充実に取り組んでいます。何より大切なのは、日ごろからの身近なお隣同士、ご近所同士による日常的な声かけや見守り活動です。

▶ 認知症等行方不明高齢者保護ネットワークによる見守り活動も行っています。 **P20**

● 三層構造による高齢者の見守り



地域で支えあう見守り活動に関する協定

担当課 長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346 **FAX** 087-839-2352
消費生活センター(消費者トラブル) **TEL** 087-839-2066 **FAX** 087-839-2464

高松市、高松市民生委員児童委員連盟および市内の104事業者(令和8年1月現在)と、地域で支えあう見守り活動に関する協定を締結しています。平成30年度からは、それまでの地域で支えあう見守り活動を、消費者安全法に定める「消費者安全確保地域協議会」と位置づけ、香川県警察をアドバイザーに加えることにより、高齢者等の見守り活動とともに、消費生活の安全確保に取り組んでいます。



協定締結事業者の一覧等詳細はこちら

こんな場合は長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346(夜間・休日は **TEL** 087-839-2258)までご連絡ください。
▶ カーテンや雨戸が閉まったまま(開いたまま)
▶ 新聞、郵便物等が何日もポストに溜まっている
▶ 洗濯物が何日も干したままになっている
▶ 何度訪問しても応答がない
▶ いつも同じ服を着ており、汚れている
▶ 顔色が悪く、やせてきた …など

こんな場合は消費生活センター **TEL** 087-839-2066(土日祝日を除く8:30~17:00)までご連絡ください。
▶ 商品の契約解除を行いたいの、クーリング・オフの方法を知りたい
▶ 無料点検を頼んだのに高額な請求をされた
▶ 業者からのしつこい勧誘電話を断りたい
▶ 有名企業を装った不審なメールが届いた …など

食事サービス事業

担当課 長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346 **FAX** 087-839-2352

事業者名	対象者	目的	主体	提供方法	回数	費用
配食見守りサービス事業	一人暮らしまたは高齢者世帯で、買い物や調理が困難であり、食の支援として見守りが必要な方	弁当の配達時に安否確認を行い、異常時には関係機関へ連絡	民間弁当業者 社会福祉法人等	配食	週2回まで	弁当代実費 非課税の人は助成あり

その他の見守りサービス事業

担当課 長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346 **FAX** 087-839-2352

サービス名	対象者	内容	費用負担・助成額
あんしん通報サービス事業	一人暮らしの人で、介護保険制度の要介護認定(要介護1~5)を受けている人など	緊急時に押しボタンにより異常事態を知らせる装置を設置し、24時間365日の緊急対応及び相談対応。月1回のお伺い電話による定期的な安否確認	市民税額に応じて負担
特別あんしん見守り事業	在宅の一人暮らしまたは高齢者世帯に属する人のうち、地域において孤立する可能性が高い人	老人介護支援センターなどの訪問員による対面での訪問・安否確認を週1回提供	無料
認知症等行方不明高齢者家族支援サービス事業	認知症等により行方不明になるおそれがある在宅の高齢者(おおむね65歳以上の人)を介護している人	認知症等により高齢者が行方不明になった場合に、早期に発見できる探索機器(GPS)の初期費用を助成	基本料金や検索料等は利用者負担(詳細はお問い合わせください)
軽度生活援助事業	日常生活の援助が必要な、在宅の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の人など	シルバー人材センターの援助員による家周りの清掃、食材の買い物等軽易な日常生活上の援助を月2回(1回につき3時間まで)または月3回(1回につき2時間まで)提供	1時間当たり350円(生活保護世帯の人は無料)を負担

コラム 認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく知り、偏見をもたず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者の「認知症サポーター」を養成しています。お申し込みされたグループの集まりなどに、講師(キャラバン・メイト)が出向きます。お気軽にお申し込みください。

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターを対象に、認知症に対する理解を更に深め、認知症の人やその家族を地域で支えることができるボランティアを養成するための講座を開催しています。

担当課 地域包括支援センター **TEL** 087-839-2811 **FAX** 087-839-2815



コラム 高齢者虐待を防ぐために

虐待は未然に防ぎ、小さな兆候を見逃さず早期発見することが大切です。高齢者が虐待されていることに気付いた人は、一人で抱え込まず、関係機関へご連絡ください。

通報・届出先

地域包括支援センター・老人介護支援センター・長寿福祉課・介護保険課等
※通報者の個人情報、外部に漏らさず対応します。

対象者

65歳以上の高齢者
(1)身体的虐待 (2)介護・世話の放棄・放任
(3)心理的虐待 (4)性的虐待 (5)経済的虐待



健康でいきいきと暮らすために

健康でいきいきと暮らすために

高齢者向け住まい・施設の種類

担当課 長寿福祉課 TEL 087-839-2346 FAX 087-839-2352

市内の施設一覧は、
高松市ホームページ
をご確認ください。



高松市 長寿福祉課 施設一覧 検索

施設	サービスの内容	対象者							
		自立	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5
有料老人ホーム※	介護、食事、生活支援等のサービスを受けることができる施設です。契約内容はホームごとに異なります。	●	●	●	●	●	●	●	●
サービス付き 高齢者向け住宅※	安否確認と生活相談サービスが必須のサービスで、バリアフリー構造や一定の面積、設備等が定められている施設です。(介護・食事・生活支援等のサービスを受けることができる施設が大部分ですが、契約内容はホームごとに異なります。)	●	●	●	●	●	●	●	●
ケアハウス※	身体機能の低下等により、自立した日常生活を営むことについて不安な高齢者に対し、食事提供や日常生活上のサービスを行うことを目的とした施設です。	●	●	●	●	●	●	●	●
グループホーム (認知症対応型共同生活介護)	認知症の方が少人数でそれぞれ個室を持ち、介護職員とともに共同生活をしながら介護を受けます。 P40			●	●	●	●	●	●
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)	常に介護が必要で、自宅での生活が困難な人が入所し、日常生活上の介護を受けます。 P40-42				○	○	●	●	●
介護老人保健施設	病状が安定していて入院治療の必要がない人が入所し、在宅復帰できるよう、看護・医学的管理下でのリハビリテーションを中心に、日常生活上の介護を受けます。 P42				●	●	●	●	●
介護医療院	急性期の治療後、長期の療養が必要な人を対象に医療と日常生活上の介護を一体的に行います。 P43				●	●	●	●	●

※介護保険制度の特定施設入居者生活介護 **P36・40** の指定を受けている施設があります。

●それぞれの住まい・施設でサービスの提供の仕方などに違いがあります。

認知症と診断された人が利用できます。

原則、要介護3以上

健康でいきいきと暮らすために

健康でいきいきと暮らすために

高松市地域包括支援センターの業務

担当課 お住まいの地区を担当する 地域包括支援センターまたは老人介護支援センター **P55**

高齢者が自分らしい生活を続けられるように、介護・福祉・健康・医療等の面から地域で暮らす人たちを支えます。

総合相談支援

相談や悩みにお応えします

高齢者のみなさんやご家族、地域の人からの相談や悩みにお応えし、サービスの紹介や情報提供をします。介護や健康のことだけでなく生活全般についてもご相談ください。



権利擁護

尊厳のある暮らしを守ります

高齢者の人権や財産等を守るため、**高齢者の虐待防止**(疑いも含む)、認知症などで財産の管理や日常生活上の不安を抱えている人への支援や、悪徳商法による**消費者被害の未然防止**などに取り組みます。



包括的・継続的 ケアマネジメント支援

地域の連携・協力体制を支えます

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーの支援や助言など、地域のさまざまな機関や専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。



介護予防 ケアマネジメント

自立した生活を支援します

要支援1・2の人や基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられる人(事業対象者)に、介護予防の提案やサービス計画の作成をします。



介護をする人にやさしい社会へ



外出先でこの**マーク**を見かけたら
温かく見守ってください

「介護マーク」について

外見から介護をしていることが分かりにくいと、誤解や偏見を持たれることがあります。

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もらうために作成されたのが「介護マーク」です。

介護されている方は、必要に応じてご活用ください。また、外出先でこのマークを見かけたら、温かく見守ってください。

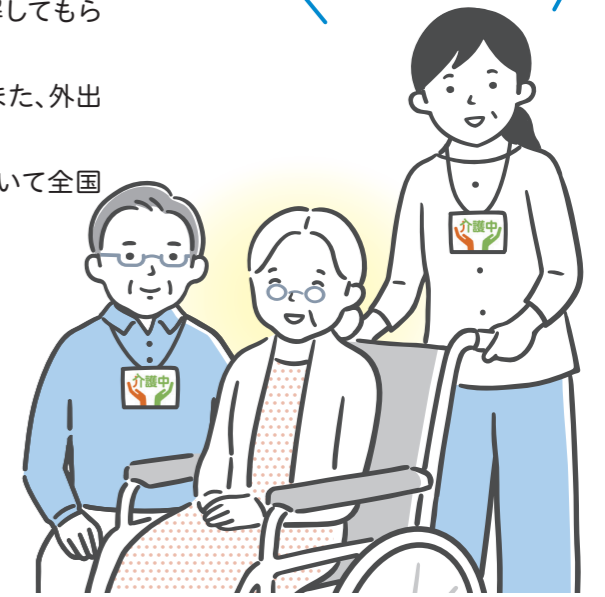
※「介護マーク」は静岡県で考案され、厚生労働省において全国的な周知・普及が図られています。

こんなときに

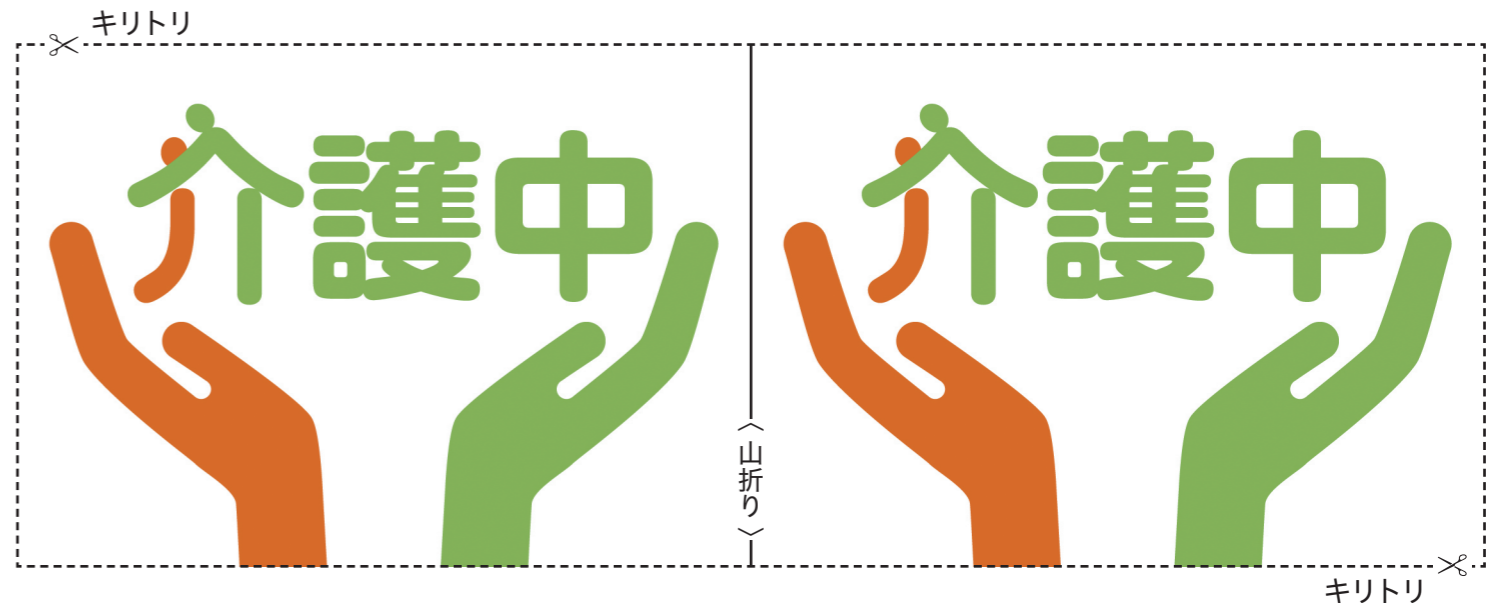
- 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- 駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するときなど

⑨ 介護中であることを周囲に理解してもらうこと以外には、決して使用しないでください。

介護マークを
ご活用ください!



「介護マーク」利用希望の方は、名札ケースに入れて首から下げる等、周囲に見えるように提示して利用してください。



健康でいきいきと暮らすために

健康でいきいきと暮らすために

認知症かなと思ったら

高松市認知症ケアパス～認知症を知り、適切な医療や介護サービス等を利用するために～

※認知症の進行及び症状や経過には、個人差があります。

コラム 認知症とともに生きる希望宣言

この宣言は、認知症とともに暮らすご本人の思いを言葉にしたものです。

- ①自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- ②自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- ③私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- ④自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- ⑤認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)

認知症の経過	正常なレベル	軽度認知障害 (MCI)	認知症			
本人の様子	日常生活は自立	認知症とは診断されないが、正常とはいえない。 ●もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成はできる。	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	加齢によるもの忘れは、体験やできごとの一部を忘れることはあっても、ヒントがあれば思い出することができる。	●もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成はできる。	少し前のことが思い出せなくなる。 ●もの忘れがある。 ●探し物が増える。	人のために何かすることが苦手になる。 ●服薬管理が難しくなる。 ●電話の対応や訪問者との対応が難しくなる。 ●慣れた道で迷子になる。	身の回りのことに手助けが必要になる。 ●食事やトイレなど、身の回りのことに時間がかかるようになる。 ●道に迷って帰れなくなる。	身の回りのことに手助けが常に必要になる。 ●食事、排せつ、入浴等、日常の介護が常に必要になる。
本人の様子		●初期の頃は、頭の中に霧が焦りを感じています。	かかったような感じや、不安・	●常に介護が必要になっても、人としての自尊心は最後まで持ち続けています。		
認知症の人と家族を支援する体制	医療が必要になったとき	●かかりつけ医・認知症疾患医療センター(いわき病院・三光病院)・	●認知症初期集中支援チーム P18	●訪問介護・通所介護・小規模	●高齢者福祉タクシー助成・紙おむつ給付等の在宅福祉サービス P48・49	
認知症の人と家族を支援する体制	介護が必要になったとき	●認知症サポーターによる見守り	●特別あんしん見守りによる	●定期的な見守り P11	●認知症初期集中支援チーム P18	
認知症の人と家族を支援する体制	権利を守る	●日常生活自立支援事業	●インフォーマルサービス(生活援助・)	●成年後見制度 P19		
認知症の人と家族を支援する体制	住まいなど	●ケアハウス・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホームなど		●グループホーム P40	●介護老人福祉施設・介護老人保健施設等 P42	
認知症の人と家族を支援する体制	本人・家族への支援	●相談先:地域包括支援センター・老人介護支援センター・長寿福祉課・		●介護保険課・健康づくり推進課・たかまつ介護相談専用ダイヤル P53~55	●介護見舞金支給 P49	●認知症等行方不明高齢者保護ネットワーク P20 ●認知症等行方不明高齢者家族支援サービス P11
認知症の人と家族を支援する体制	本人・家族への支援	●認知症カフェ・本人のつどい「はなみずきの会」・認知症の人を支える家族		●のつどい「ひだまり」・家族会など、本人・家族の仲間づくり等を支援 P18		
周囲の接し方		●周囲の「気づき」が、とても大切です。 ●いつもと違う、何かおかしいと思ったら、早めに受診をすすめましょう。	●本人が家庭内で役 ●失敗やミスを指摘 ●介護保険サービス	●割を持つほか、地域の活動に参加するなど、社会参加が継続してできるように働きかけましょう。 ●せず、自尊心を傷つけたり、自信を喪失させないように、さりげなくフォローしましょう。 ●などを上手に利用し、本人の意思が尊重される生活が送れるようにしましょう。		

難聴は認知症の危険因子の1つとも言われるため、「聴こえのセルフチェック」を活用して、聴力を確認してみましょう。



認知症簡易チェックサイトで、認知症の初期症状を気軽にチェックできます。
※市のホームページからもアクセスできます。



認知症に関する相談窓口・認知症の本人と認知症の人を支える家族への支援

担当課 地域包括支援センター TEL 087-839-2811 FAX 087-839-2815

事業名	対象者	内容	日時	費用
認知症の人を支える家族のつどい「ひだまり」(要予約)	認知症の人の家族	講話、グループワークなど	原則毎月 第4木曜日 午前10時～12時	無料
本人のつどい「はなみずきの会」(要予約)	認知症ご本人・その家族	本人同士のグループミーティング	年4回程度 詳しくはこちら 高松市 認知症の本人・家族のつどい 検索	
認知症カフェ	認知症の人やその家族等、誰でも気軽に立ち寄れる場所です。認知症カフェ一覧は、こちらから。		高松市 認知症カフェ 検索	
認知症カフェでの家族のつどい(要予約)	認知症の人の家族	認知症カフェでの活動、グループワークなど	各認知症カフェでの開催日時 詳しくはこちら 高松市 認知症カフェ・家族のつどい 検索	

Instagram「たかまつひだまりカフェ」を開設しました。
高松市の認知症施策や認知症カフェの活動についてお届けしています。



Instagramはこちら

@takamatsu_hidamari 検索

認知症初期集中支援チーム

担当課 地域包括支援センター TEL 087-839-2811 FAX 087-839-2815

認知症またはその疑いがある人を、認知症の知識を持つ専門職(専門医・看護師・介護福祉士等)が訪問して、必要に応じて認知症に関する情報提供や医療機関の受診、介護保険サービスなどの利用につなげるなどの支援を行います。

事業名	対象者	費用
認知症初期集中支援チーム	40歳以上で、自宅で生活されており、認知症の症状等で困っているが、適切な医療や介護保険サービスを受けられていない人など	無料

コラム 『新しい認知症観』を知っていますか？

『新しい認知症観』とは、①誰もが認知症になり得ることを前提に、国民一人ひとりが自分ごととして理解すること、②認知症があっても個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間と共に希望も持って自分らしく生活していくことができるという考え方のことです。みなさんも認知症について「わがこと」として考えてみませんか。

担当課 地域包括支援センター
TEL 087-839-2811

傾聴うさぎ
ひだまる



高齢者の人権や財産を守るための支援

担当課 地域包括支援センター TEL 087-839-2811 FAX 087-839-2815

親族や民生委員児童委員、ケアマネジャーなどの支援だけでは解決できない問題や、適切な支援の方法が見つからないなどの困難な状況にある高齢者に対し、地域において、安心して尊厳ある生活を営むことができるよう、専門的な視点からの支援を行います。**成年後見制度**や**日常生活自立支援事業**の活用支援、高齢者虐待、消費者被害等の防止等、高齢者の人権や財産を守るために必要な支援を行います。

●成年後見制度とは？

認知症、知的障がい、精神障がい等によって判断能力が十分でない人について、家庭裁判所に申立てを行い、本人を援助する者(成年後見人等)が法的な権限を得て、本人の判断能力の程度に応じた援助ができるようにする制度です。申立てや制度を利用するためには費用がかかります。

●日常生活自立支援事業とは？

認知症、知的障がい、精神障がい等によって判断能力が十分でない人について、日常生活上の判断に不安がある、福祉サービスの利用方法が分からないなど日常生活に困っている場合、福祉サービスの利用手続き、日常的金銭管理等を支援する制度です。



サービス内容

- ①福祉サービスの利用援助
- ②日常的金銭管理サービス
- ③書類等の預かり

利用者の費用負担

相談は無料、サービス利用は有料
(生活保護受給の人は無料)

成年後見制度等に関する相談窓口

担当課 高松市社会福祉協議会 権利擁護センター

TEL 087-811-5250 FAX 087-811-5256

成年後見制度や、日常生活自立支援事業をはじめ、権利擁護に関する制度を活用しながら、住み慣れた家や地域であなたらしい暮らしを支援しています。

ご相談をお受けしたら、お話を聞きし、各専門機関と連携し、解決を目指します。

●このようなご相談は、権利擁護センターまで

- ▶成年後見制度について知りたい
- ▶親が悪徳商法にだまされた
- ▶お金を管理するのが難しくなってきた
- ▶障がいがある子どもの将来が心配



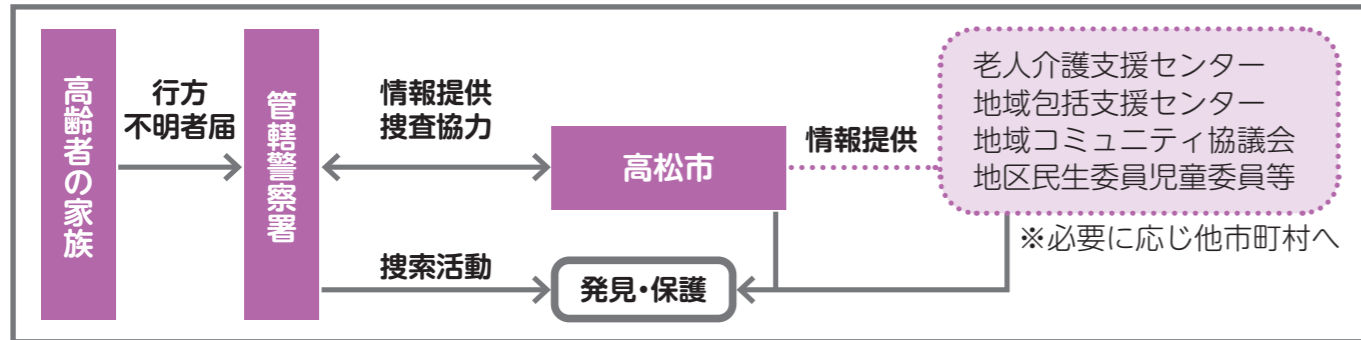
詳しくはこちら



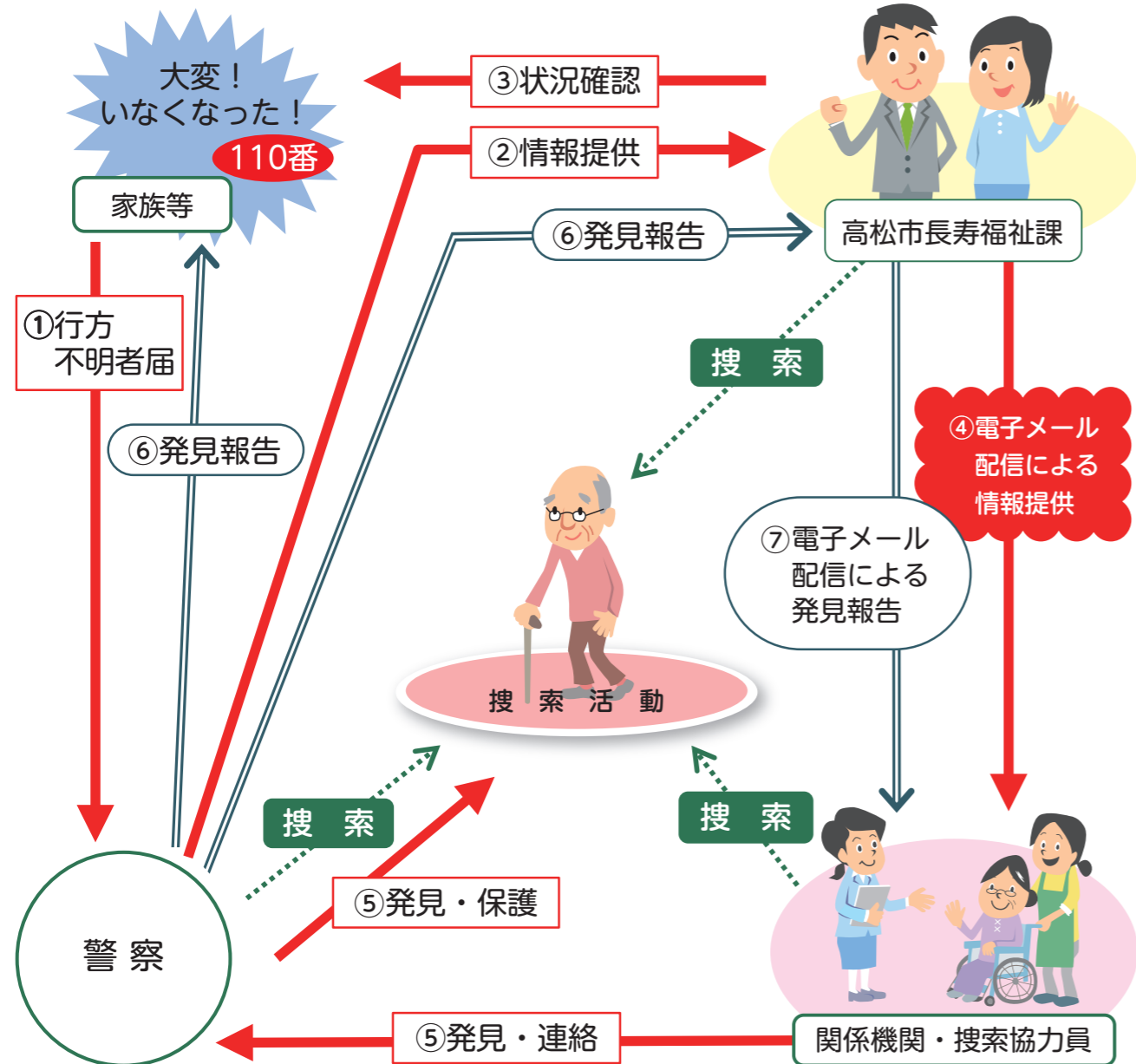
認知症等行方不明高齢者保護ネットワーク

担当課 長寿福祉課 TEL 087-839-2346 FAX 087-839-2352

警察署や市役所の関係課、地域コミュニティ協議会等の団体等が互いに連携することで、認知症等により行方不明となった高齢者(若年性認知症の人を含む)の早期発見と速やかな保護等を図ります。



また、認知症等行方不明高齢者に対しては、迅速な対応が求められることから、迅速かつ広範囲への情報伝達および顔写真の添付が可能な電子メール配信システムを導入しています。



電子メール配信システムの登録

【認知症等により行方不明になるおそれのある本人】
右の二次元コードから登録可能です。

【捜索協力員】
taka_sousaku@req.jpに、空メールを送信してください。
右の二次元コードからも、メールを送信することができます。



(一部の携帯電話において、セキュリティの都合上、登録することができない機種があります。)

もしも認知症等の人が行方不明になってしまったら、最寄りの警察署(担当:生活安全課)へご連絡ください。

高松北警察署	TEL 087-811-0110	高松東警察署	TEL 087-898-0110
高松南警察署	TEL 087-868-0110	高松西警察署	TEL 087-876-0110

探索機器(GPS)の初期費用を助成する認知症等行方不明高齢者家族支援サービス事業もあります。

→詳細は P11

コラム 「たかまつ安心キット」を無料配布しています

かかりつけ医療機関等の医療情報や、緊急時の連絡先等を記入した用紙を専用の容器に入れ、決められた場所(冷蔵庫)に保管しておくことで、災害時や、自宅で具合が悪くなったときに、異常に気付いた人が救急車を呼ぶなど、もしものときに備えるためのものです。
各地区コミュニティセンターでも配布しています。

担当課 地域共生社会推進課
TEL 087-839-2372
FAX 087-839-2375

「たかまつ安心キット」に入れておくもの

- たかまつ安心シート
▶持病 ▶かかりつけ医療機関
▶緊急連絡先 等を記載したもの
- 写真
本人が確認できるもの
- 健康保険証(写)
- 診察券(写)
- 薬剤情報提供書(写)
お薬手帳(写) 等



コラム 個別避難計画の作成

要介護3~5の方や75歳以上の高齢者のみの世帯など、災害時に自力で避難することが困難な方が、どのような避難行動をとればよいか予め確認するための、「個別避難計画」作成の取り組みを行っています。まだ作成していない方や、既に作成している方で、住所や身体状況などの登録情報に変更がある場合は、計画の作成・更新をお願いいたします。

作成・更新方法などの詳細につきましては、高松市ホームページに記載しておりますので、右記の二次元コードからご確認ください。



詳しくはこちら

認知症かなと思ったら

認知症かなと思ったら

介護が必要になったとき

介護保険制度とは

担当課 介護保険課 **TEL** 087-839-2326 **FAX** 087-839-2337

介護保険制度は、介護が必要な人(本人)や、その家族が抱えている介護に対する不安や負担を社会全体で支え合う制度です。そして、高齢になって心身が弱っても、必要な介護サービスを選び、利用することによって、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるように支援するための制度です。

▶ 介護保険は、高松市が運営します。

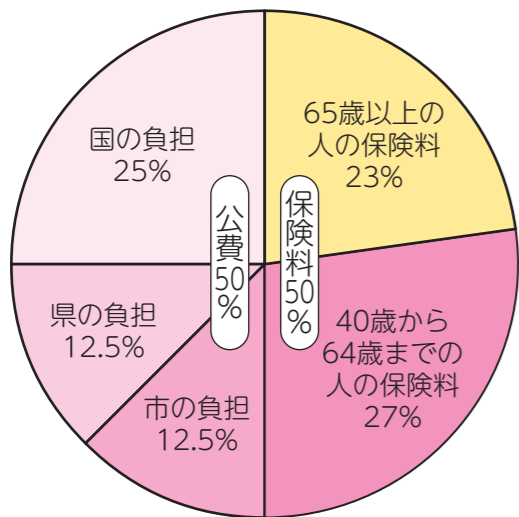
▶ 40歳以上のおなさんが保険料を負担し、老後の安心をみんなで支え合う制度です。

介護保険の被保険者

高松市内に住所を有する40歳以上の人は、高松市が運営する介護保険の加入者(被保険者)となります。

被保険者は、年齢によって、第1号被保険者(65歳以上)と、第2号被保険者(40歳以上65歳未満で、医療保険に加入している人)に分けられます。

介護保険の財源



このほかに利用者負担分があります

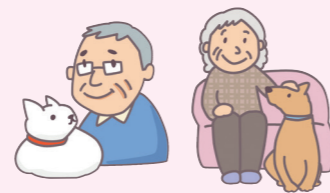
	第1号被保険者	第2号被保険者
保険料について	右ページ参照	加入している医療保険の保険料と一緒に納めます。保険料は医療保険者が決定します。
サービスを利用できる人	日常生活において介護や支援が必要であると認定された人	脳血管疾患等の老化にともなう特定疾病(*)が原因で、日常生活において介護や支援が必要であると認定された人

*特定疾病とは、下記の16種類の病気です。

- ①がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。)
- ②関節リウマチ
- ③筋萎縮性側索硬化症
- ④後縦靭帯骨化症
- ⑤骨折を伴う骨粗鬆症
- ⑥初老期における認知症
- ⑦パーキンソン病関連疾患
- ⑧脊髄小脳変性症
- ⑨脊柱管狭窄症
- ⑩早老症
- ⑪多系統萎縮症
- ⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- ⑬脳血管疾患
- ⑭閉塞性動脈硬化症
- ⑮慢性閉塞性肺疾患
- ⑯両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

コラム ペットとの暮らしのための4つの備え

- ①突然のできごとへの備え - けがや病気による入院 -
- ②要介護状態進行への備え - 施設への入所 -
- ③生活環境を守るための備え - 世話・掃除ができない -
- ④適正に飼いつけるための備え - ペットの健康 - 犬や猫の寿命は約15年。もしも自分に何かあったら... 自分とペットのために、今から準備しましょう!



わんにゃん高松

飼えなくなった場合、身近に相談できる人はいますか？

- 家族・親戚 知人 その他 いない(高松市保健所生活衛生課に相談)

担当課 高松市保健所生活衛生課 **TEL** 087-839-2865 **FAX** 087-839-2879

費用の負担と保険料

●第1号被保険者の保険料の決め方

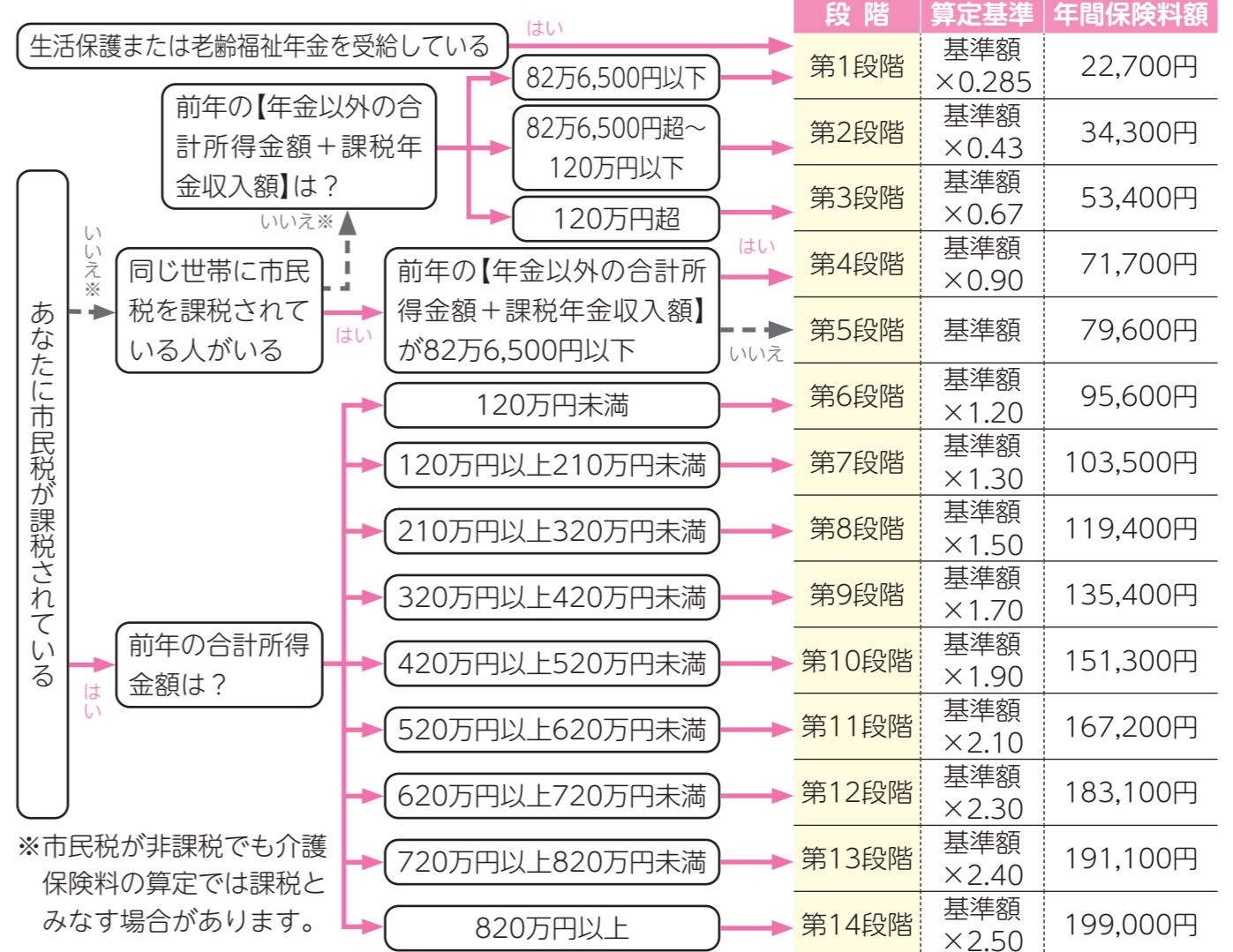
高松市の保険給付・地域支援事業に要する費用のうち、23%を第1号被保険者の人が負担します。

$$\text{基準額} = \frac{\text{必要となる高松市の介護給付費} \times 23\% \text{ (65歳以上の負担割合)}}{\text{高松市に住む65歳以上の人数}} = 79,600\text{円(年額)}$$

(令和6年度～令和8年度)

令和8年度の介護保険料

段階	算定基準	年間保険料額
第1段階	基準額 × 0.285	22,700円
第2段階	基準額 × 0.43	34,300円
第3段階	基準額 × 0.67	53,400円
第4段階	基準額 × 0.90	71,700円
第5段階	基準額	79,600円
第6段階	基準額 × 1.20	95,600円
第7段階	基準額 × 1.30	103,500円
第8段階	基準額 × 1.50	119,400円
第9段階	基準額 × 1.70	135,400円
第10段階	基準額 × 1.90	151,300円
第11段階	基準額 × 2.10	167,200円
第12段階	基準額 × 2.30	183,100円
第13段階	基準額 × 2.40	191,100円
第14段階	基準額 × 2.50	199,000円



*市民税が非課税でも介護保険料の算定では課税とみなす場合があります。

【世帯】当該年度の4月1日時点の世帯構成により判断します。年度の途中で65歳到達や転入の場合は、資格取得日の時点で判断します。

【合計所得金額】地方税法第292条第1項第13号に規定する合計所得金額で、年金、給与、事業等の所得をすべて合算したものです。扶養控除や医療費控除等の所得控除をする前の金額になり、所得金額調整控除がある場合には控除後の金額をいいます。また、土地建物等の譲渡所得がある場合は特別控除後の金額、繰越損失がある場合は繰越控除前の金額をいいます。ただし、合計所得金額がマイナスの場合は、介護保険法施行令第22条の2第1項の規定により「0円」として計算します。なお「所得」とは、実際の「収入」から必要経費の相当額(収入の種類により計算方法が異なります)を差し引いた額です。

【課税年金収入額】公的年金等の収入額(障害年金・遺族年金・老齢福祉年金等の非課税年金を除く公的年金の受給額総額)のことです。

介護が必要になったとき

介護が必要になったとき

第1号被保険者の保険料の納め方

特別徴収(年金天引き)

年金を年額18万円以上受給されている人は、介護保険法の規定に基づき、年金保険者(日本年金機構、各共済組合)が年金の定期支給時(年6回偶数月)に年金から特別徴収(天引き)し、本人に代わって市に納入します。

▶保険料の年額が、年金の支払い月の年6回に分けて天引きになります。

普通徴収

年金から特別徴収できない人は、納付書または口座振替で納付します。(普通徴収といいます。)

納付書での納付は、高松市から送られてくる納付書により、取り扱い金融機関等で納めます。

口座振替は、指定金融機関等(納付書に記載のある金融機関・ゆうちょ銀行)でできます。口座振替をされる人は口座をお持ちの金融機関等の窓口で手続きをお願いします。

普通徴収の対象者

- ▶年金が年額18万円未満の人
- ▶年度途中で、高松市の第1号被保険者になった。(65歳到達・転入)
→概ね半年から1年間は普通徴収となり、その後特別徴収が可能なのは、自動的に特別徴収に切り替わります。
- ▶年度途中で保険料の所得段階区分が変更になった。
→年度途中で特別徴収額の変更はできないため、年度途中で保険料額が増加した人は、増額分を普通徴収し、保険料額が減少した人は、停止できる年金支給月から特別徴収を停止し、残額を普通徴収します。

年金の支払い月		
4月	仮徴収	前年度の2月と同額ずつ天引き(8月は変更になる場合あり)
6月		
8月		
10月	本徴収	年間保険料額から仮徴収額を差し引いた後、3分割した額を天引き
12月		
2月		
2月		

注意

本来、年金から天引きになる「特別徴収」の人でも、一時的に納付書で納める場合があります。

- ▶65歳になった
- ▶他の市区町村から転入した
- ▶高齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった
- ▶保険料が増額・減額になった
- ▶年金が一時差し止めになったなど

便利

忙しい人、金融機関等で納めることのできない人は、介護保険料の口座振替が便利です。

▶手続き

- ①介護保険料の納付書、通帳、印かん(通帳届出印)を用意します。
- ②取り扱い金融機関で「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、申し込みます。
※口座振替の開始は、通常、申し込み日の翌月からになります。
※口座の残高をご確認ください。残高不足で引き落としできない場合があります。

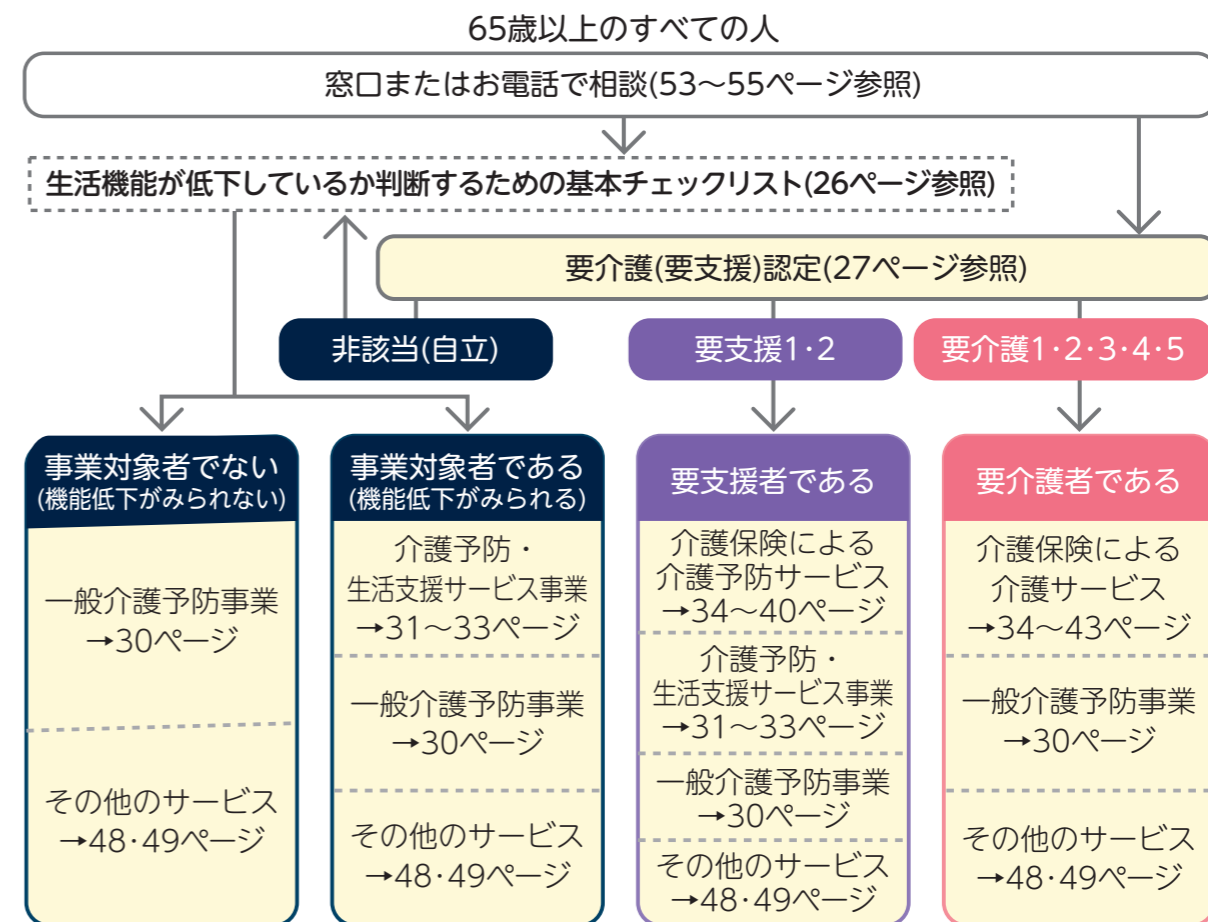
コラム 保険料を滞納すると...

いざ、介護保険のサービスを利用するときに、「介護サービスの費用がいったん全額自己負担になる」「自己負担が引き上げられる」などの制限を受けることがあります。

保険料は、忘れずに納付しましょう。

サービス利用の方法

どのサービスが受けられる? 判定までのフロー図



※40歳以上65歳未満で特定疾病 P22 に該当する人は、要介護または要支援認定を受けた場合、それぞれ介護保険による介護サービス、介護予防・生活支援サービス事業、介護保険による介護予防サービスが受けられます。その他のサービス、一般介護予防事業は受けられません。

要介護・要支援認定区分

認定の結果は次のとおり8つの区分に決定されます。

非該当(自立)	現在は自立して生活されているので、介護保険のサービスは利用できませんが、将来的に要介護(要支援)状態にならないために、一般介護予防事業やその他のサービスを利用できます。 ※介護予防・生活支援サービス事業を利用するには、基本チェックリスト(26ページ参照)の判定が必要です。
要支援1	日常生活の一部に何らかの介助を必要とされている人です。心身の状態の悪化を防ぎ、自立した生活を過ごせるよう、介護予防サービスなどを利用できます。
要支援2	地域包括支援センター又は介護予防支援事業者にご連絡ください。
要介護1	
要介護2	日常生活において介助を必要とされている人です。生活機能の維持・改善を図り、できる限り自立した生活を過ごせるよう、介護サービスなどを利用できます。
要介護3	
要介護4	居宅介護支援事業者にご連絡ください。
要介護5	

「基本チェックリスト」とは

厚生労働省が定めた25の質問項目に、「はい」「いいえ」で答えていただく質問票です。運動・口腔・栄養・物忘れ・うつ症状・閉じこもりなど、介護の要因になりやすい生活機能※について確認します。

答えていただいた結果により、生活機能※の低下がみられ、「事業対象者」と判定された方は、介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）の訪問型サービス、通所型サービスなどのサービスを受けることができます。

※「生活機能」とは、心や体の働き（心身機能）に加えて、日常生活動作や家事や仕事をこなす能力、家庭や社会での役割等を含む「人が生きていくための機能全体」をいいます。

下記の全ての質問の「はい」「いいえ」いずれかに○をつけてください。

日ごろ、していない場合は、するとしたら、できるかどうかで考えてお答えください。

No.	質問項目	回答	
日常生活	1 バスや電車で一人で外出していますか	はい	いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動器の機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	8 15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養状態	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12 BMIが18.5未満である あなたのBMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m (例)体重50kg、身長155cmの場合 / BMI=50kg÷1.55m÷1.55m=20.8	はい	いいえ
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	15 口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
もの忘れ	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	はい	いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
こころの健康	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

ピンク色の回答に○がついた方は、それぞれの分野での生活機能の低下が考えられます。

「基本チェックリスト」は地域包括支援センター、介護保険課で確認フローや実施申請書を書いた後、受けることができます。(お住まいの地区の地域包括支援センター又は相談窓口については **P55** をご覧ください。)
「基本チェックリスト」実施後、事業対象者になりましたら、1週間から10日程度で決定通知をお送りします。通知が届きましたら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

介護保険を利用するには

本人またはご家族に介護や支援が必要になったら

医療保険制度では、風邪などの病気を患って、医療機関に通院するとき、保険医が保険適用の医療が必要と認めれば、医療保険のサービス給付を受けることができます。

一方、介護保険制度では、介護保険のサービスを利用するためには、まず高松市に申請し、「どれくらいの介護や支援が必要か」を決めるための、全国一律の基準で行う要介護(要支援)認定を受けなければなりません。認定を受けて、はじめて介護保険のサービス給付を受けることができます。

STEP 1 相談 介護保険課および地域包括支援センターの窓口またはお電話で、ご相談をお受けいたします。
(**P26** の基本チェックリストのご案内もさせていただきます。)

STEP 2 申請 65歳以上の本人または、40歳以上65歳未満で特定疾病 **P22** に該当する人が対象者になります。

介護を必要とすることの認定[要介護(要支援)認定]を受けるため、申請をします。

申請の窓口は高松市の介護保険課および総合センター・支所・市民サービスセンターです。申請は、本人のほか、家族でもできます。

※申請書は高松市のホームページからダウンロードできます。

※地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、介護保険施設等でも申請を代行することができます。この場合、申請の代行にかかる費用は無料です。

申請に必要なもの

- 申請書 主治医意見書
- 介護保険の被保険者証(40歳以上65歳未満の人は医療保険資格を確認できる書類の提示を求める場合があります。)
※介護保険の被保険者証を無くされた方は、認定の申請と同時に再交付申請ができます。
(再交付申請の際には、被保険者の個人番号カード・運転免許証等、又は委任状など(代理権の確認)が必要です。)
- 申請者の本人確認ができるもの(マイナンバーカード(個人番号カード)・運転免許証等)
- 被保険者のマイナンバーカード等個人番号がわかる書類(該当する書類をお持ちでない場合は、申請時にご相談ください。)

STEP 3 調査 高松市の職員または市の委託を受けた事業所の調査員が対象者の家庭等を訪問し、身体および日常生活の状況を調査します。

調査を受けるときのポイント

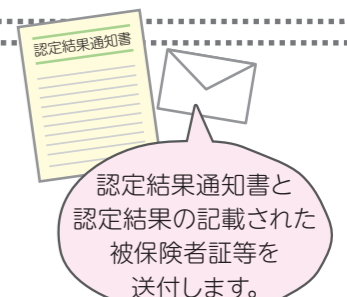
- 可能であれば家族等、本人の状態をよく知っている人が立ち会ってください。
- 本人を前にして言いにくいことがあるときは、本人のいない場所で調査員に伝えてください。

STEP 4 一次判定・二次判定 調査員の認定調査票をもとに、コンピューター処理により一次判定を行います。

その後、保健・医療・福祉に関する学識経験のある委員で構成された「介護認定審査会」で、一次判定結果、認定調査票(特記事項)、主治医意見書をもとに、介護や支援が必要かどうか、また、その程度(要支援2段階、要介護5段階)を判定します。

STEP 5 認定 高松市が「介護認定審査会」の判定結果に基づいて要介護(要支援)認定を行います。

要介護(要支援)認定は、申請日から原則30日以内に決定することになっています。ただし、認定調査票や主治医意見書が整わない場合など、30日を超えることもあります。

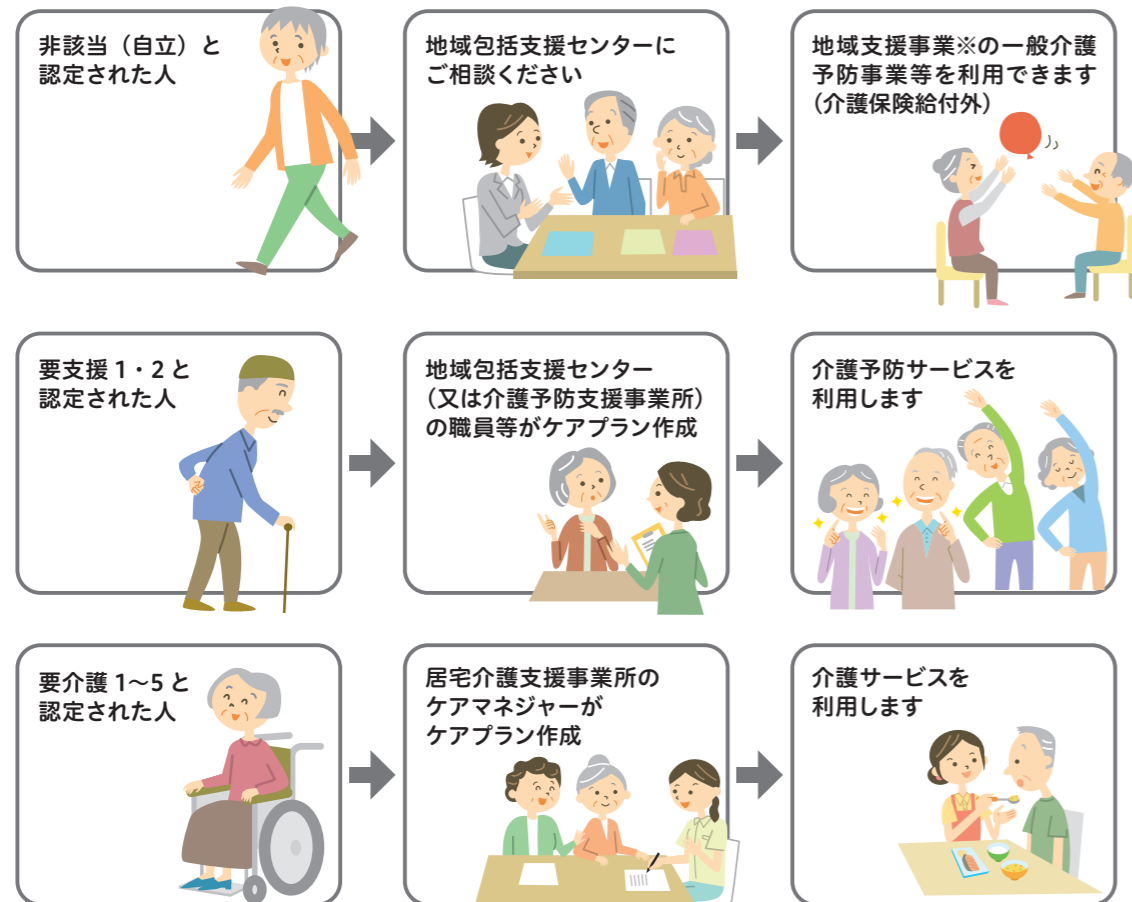


介護サービスを利用するには

ご自宅で介護(介護予防)サービスを利用するためには、居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)の作成が必要です。

要支援1・2の認定を受けた人は、地域包括支援センター(又は介護予防支援事業所)の介護支援専門員(ケアマネジャー)等が、ケアプラン(介護予防)の作成を担当します。

要介護1~5の認定を受けた人は、居宅介護支援事業所に所属する介護支援専門員(ケアマネジャー)がケアプランの作成を担当します。



※地域支援事業とは…

高齢者の生活機能を維持・向上させ、介護や支援が必要な状態にならないようにするための取り組みです。詳しくは **P30~33** をご覧ください。

ケアプラン、ケアマネジャーとは

ケアプランとは、1か月ごとに、どんなサービスをどのように利用するかを介護の必要性や介護予防の目的に沿って立てる計画のことです。(利用者が自分でケアプランを作成することもできます。)

ケアマネジャーは、介護の知識や技術を持った専門職です。ケアプラン作成のほか、サービス事業所との連絡調整を行うことや、利用者や介護者の相談に対応することが主な業務です。

ケアプラン作成にかかる費用

要介護1~5 要支援1・2

ケアプラン作成については、利用者の費用負担はありません。(全額、介護保険から給付されます。)

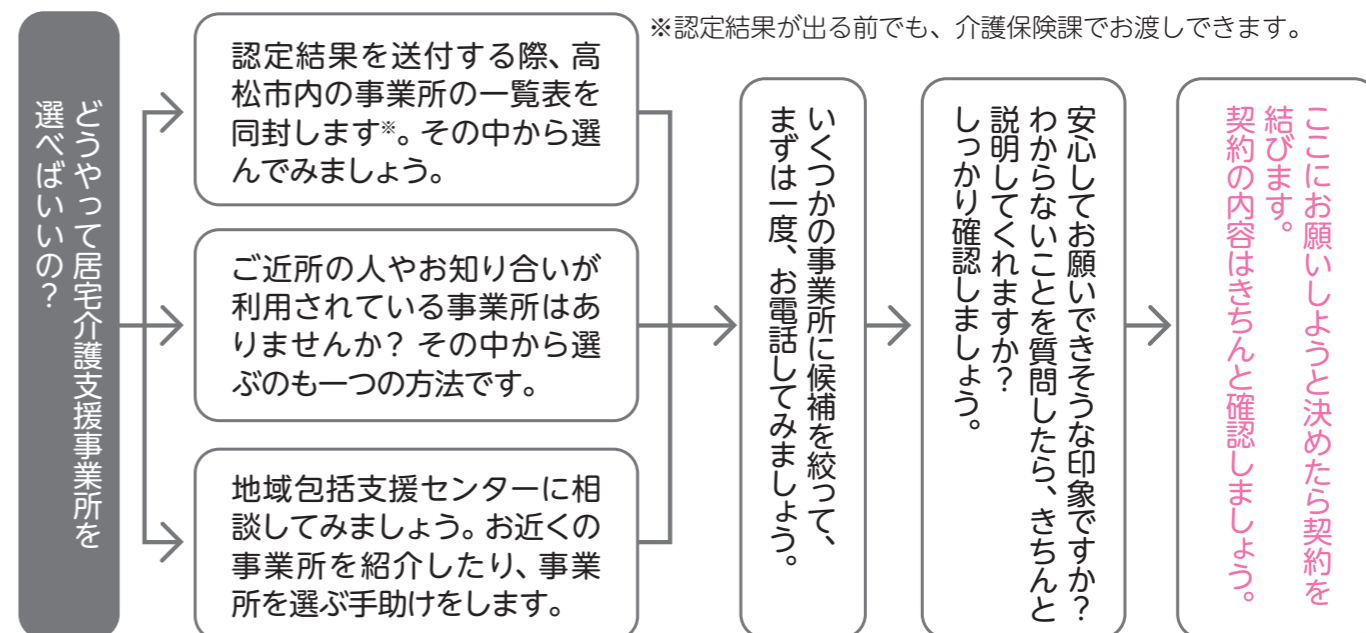
また、ケアマネジャーや地域包括支援センターへの相談についても、費用負担はありません。

居宅介護支援事業所の選び方

要介護1~5

ケアプラン作成を依頼する居宅介護支援事業所は、利用者が選択して、契約を結ぶ必要があります。

※認定結果が出る前でも、介護保険課でお渡しできます。



▶一度選んだ事業所を変更することもできます。

▶一人のケアマネジャーが担当できる利用者の人数は決まっているため、希望する事業所に担当してもらえない場合もあります。

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)など、介護保険施設に入所したい場合

要介護1~5

要介護1~5と認定された人で、介護保険施設へ入所を希望される場合は、希望する施設へ直接、入所申込みをしてください。(要支援1、2の人は介護保険施設へは入所できません。)

※特別養護老人ホーム(地域密着型特別養護老人ホーム含む)への新規入所は、原則として要介護3~5の人が対象です。ただし、要介護1、2で認知症などの場合で、やむを得ない事情があれば特例的に入所が認められる場合があります。

▶高松市内の介護サービス事業者は下記の二次元コードからご覧いただくことができます。

介護保険課の窓口にも一覧表があります。



介護サービス
事業者一覧(高松市)



厚生労働省
介護サービス情報
公表システム

こんなサービスが利用できます

介護予防・日常生活支援総合事業

担当課 長寿福祉課 TEL 087-839-2346 FAX 087-839-2352
地域包括支援センター TEL 087-839-2811 FAX 087-839-2815

一般介護予防事業

対象者:65歳以上のすべての人
※要介護・要支援の認定をお持ちの人や事業対象者に該当する人は、一部利用できない場合があります。

高松市では、高齢になっても生きがいや役割をもって、いきいきと生活するために、次のような介護予防のための取組を行っています。

介護予防のために

- ▶ 教室や講座に参加しましょう **P4・8**
- ▶ 「フレイル予防の体操」を毎日の生活に取り入れましょう **P9**
- ▶ 身近な居場所に集まって、介護予防に取り組みましょう **P4**

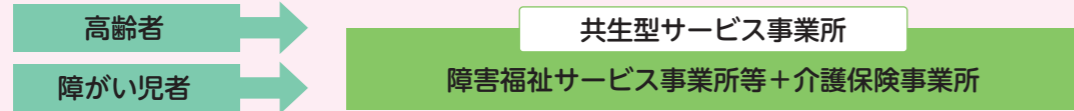


コラム 共生型サービスについて

共生型サービス事業所として指定を受けた事業所では、1つの事業所で、介護保険と障害福祉サービスを一体的に利用できるようになりました。

共生型サービス事業所であれば、障がい児者が高齢になっても、引き続き同一の事業所でサービスを受けることが可能になります。

P31~40に掲載したサービスのうち、共生型サービスの対象となるものには **共生** マークをつけています。



コラム 高松市介護保険課のホームページをご利用ください

高松市では、介護保険が必要な方やその家族の人に、介護保険にかかわる情報や施設等に関する情報を随時更新しているホームページを開設しています。

閲覧方法

- ① 高松市のホームページのバナー「くらしの情報」をクリック
- ② 便利ナビの「高齢者・介護」をクリック
- ③ 「▶介護」をクリックすると介護保険課のページが開きます。



詳しくはこちら

介護予防・生活支援サービス事業

対象者:要支援1・2の認定をお持ちの人および事業対象者に該当する人
※地域住民による支え合いサービスは、要介護と認定された人でも利用できる場合がありますので、ケアマネジャーにご相談ください。

地域住民による支え合いサービス

- ▶ このサービスを利用して、定期的に地域の人たちと顔を合わせ、会話を弾ませて介護予防に取り組みましょう。
- ▶ 役割を担うこととなる地域の人々にとっても、見守り活動や集いの場に参加することが、介護予防につながります。

●利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センターなどのケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。

地域での介護予防サービス (通所型サービスB)

共生 要支援1・2 事業対象者

各地域がそれぞれに工夫して企画している、レクリエーションや趣味活動等を通して“集いの場”に参加することができます。

- ▶ 利用回数:1か月につき5回まで (3時間程度/回)
- ▶ 自己負担:1回につき200円~ ※地域ごとに決められています。



各地域での実施内容は、高松市ホームページからご確認ください。



詳しくはこちら

地域での生活支援サービス (訪問型サービスB)

共生 要支援1・2 事業対象者

日々の生活の中でちょっとした困りごとを地域の人から援助してもらうサービスです。例えば、ゴミ出し、草抜き、買い物代行、電球交換等のサービスがあります。

- ▶ 利用回数:1か月につき5回まで(60分まで/回)
- ▶ 自己負担:1回につき100円~ ※地域ごとに決められています。

各地域で様々な取組が行われています!!

高松市 総合事業 検索



介護が必要になったとき

通所型サービス

- ▶ 目標や期間を決めて利用しましょう。
- ▶ 通い先で取り組んだ成果は、日常生活の中に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう。

- 利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センターなどのケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。
- 自己負担額は、1か月あたりの利用回数や介護報酬の加算により変動します。
- 自己負担額は、令和8年3月現在の金額です。今後、国の基準等の改正に伴い、変更する可能性があります。

運動や趣味等に取り組むミニデイサービス(通所型サービスA)

共生 要支援1・2 事業対象者

半日程度のミニデイサービスです。通所介護施設等で日常生活上の支援や生活機能の維持向上のための機能訓練等を提供します。

- ▶ 利用回数:
事業対象者・要支援1は週1回まで
事業対象者・要支援2は週2回まで
- ▶ 自己負担(1割)のめやす:
1か月あたり1,534円(週1回) 3,067円(週2回)

介護予防通所介護相当サービス

共生 要支援1・2 事業対象者

通所介護施設で食事や入浴等の日常生活上の支援や生活機能の維持向上のための機能訓練等を日帰りで提供します。

- ▶ 利用回数:
事業対象者・要支援1は週1回まで
事業対象者・要支援2は週2回まで
- ▶ 自己負担(1割)のめやす:
1か月あたり1,769円(週1回) 3,626円(週2回)

※心身の状態が次に該当する人が利用できます。
▶ 入浴や排せつなどの身体介護が必要な人
▶ 認知症等の症状がある人 など
(詳しくは、担当ケアマネジャーにご相談ください。)



短期集中予防サービス(通所型サービスC)

共生 要支援1・2 事業対象者

6か月の短期間に集中して実施されるサービスで、介護保険事業所、スポーツクラブなどでストレッチや有酸素運動、簡易な器具を用いた運動や栄養改善プログラムなどを提供します。

- ▶ 利用回数:週1回まで(90分以上/回)
- ▶ 自己負担(1割)のめやす:
1か月あたり1,428円(週1回)



訪問型サービス

- ▶ 普段の生活の中で困っていることを相談し、サポートを受けながら一緒に行いましょう。
- ▶ 「できないからやってもらう」だけでなく、自分にあった方法で「〇〇できる」を増やすことを意識して利用しましょう。

- 利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センターなどのケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。
- 自己負担額は、1か月あたりの利用回数や介護報酬の加算により変動します。
- 自己負担額は、令和8年3月現在の金額です。今後、国の基準等の改正に伴い、変更する可能性があります。

生活援助のサービス(訪問型サービスA)

共生 要支援1・2 事業対象者

家事等の生活援助が必要な人に対し、ホームヘルパーなど(一定の研修受講者を含む)が訪問し、掃除、洗濯、買い物、調理等の生活援助サービスを提供します。身体介護は含まれません。

- ▶ 利用回数:
週1回まで(60分程度/回)
週2回まで(60分程度/回)
 - ▶ 自己負担(1割)のめやす:
1か月あたり899円(週1回) 1,797円(週2回)
- ※指定民間事業者やシルバー人材センター、就労支援センター(障がい者)などがサービスを提供する場合は、サービスの提供内容や自己負担のめやすが異なります。

介護予防訪問介護相当サービス

共生 要支援1・2 事業対象者

専門的な資格を持ったヘルパーが訪問し、ご自宅での入浴や排せつなどの支援を行います。

- ▶ 利用回数:週1回から(要支援1は週2回まで)
- ▶ 自己負担(1割)のめやす:
1か月あたり1,173円(週1回まで)
2,345円(週2回まで) 3,517円(週2回を超える程度)

※心身の状態が次に該当する人が利用できます。
▶ 入浴や排せつなどの身体介護が必要な人
▶ 認知症等の症状がある人
▶ 退院後や医療的ケアが必要な人 など
(詳しくは、担当ケアマネジャーにご相談ください。)

短期集中予防サービス(訪問型サービスC)

要支援1・2 事業対象者

(I)保健・医療の専門職(保健師等)が6か月の期間内で訪問し、栄養・口腔ケア等生活改善のための助言・相談等を行います。

- ▶ 利用回数:
月2回程度(約60分/回)
を6か月間

(II)理学療法士等が訪問し、自宅で行う自主トレーニングメニューの提案や段差解消、手すりの設置等に関する助言・相談等を行います。

- ▶ 利用回数:
月1回程度(約60分/回)最大3回まで
- ▶ 自己負担:(I)(II)ともに無料



介護サービス・介護予防サービス

担当課 介護保険課

TEL 087-839-2326

FAX 087-839-2337

- 利用するサービスやその利用回数等は、ケアマネジャーが作成するケアプランで決まります。
- 自己負担額は、介護報酬の加算により変動します。
- 自己負担額は、令和8年3月現在の金額です。今後、国の基準等の改正に伴い、変更する可能性があります。

在宅サービス

①訪問を受けて利用する

訪問介護(ホームヘルプ) 共生 要介護1~5

ホームヘルパーが入浴、排せつ、食事等の身体介護や、掃除、洗濯、調理等の生活援助、通院等のための乗降介助を行います。(生活援助は一人暮らしの場合や、同居の家族が障害や病気等のため家事を行うことが難しい場合に利用できます。)

※要支援1・2または事業対象者の人は、介護予防・生活支援サービス事業の訪問型サービス **P33** をご覧ください。

(1回あたりのめやす)		自己負担額 (1割の場合)	
要介護 1~5	身体介護	20分未満	167円
		20分以上 30分未満	250円
	生活援助	20分以上 45分未満	183円
		45分以上	225円
通院などのための乗降介助(片道)		99円	

訪問入浴介護/介護予防訪問入浴介護

要介護1~5 要支援1・2

介護職員と看護職員が浴槽付車両で訪問し、入浴の介護を行います。

介護予防訪問入浴介護は、自宅に浴室がない場合や、感染症等で施設での入浴ができない場合に利用できます。

(1回あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要支援1・2	874円

※看護職員1人と介護職員1人の場合

(1回あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要介護1~5	1,293円

※看護職員1人と介護職員2人の場合

訪問看護/介護予防訪問看護

要介護1~5 要支援1・2

看護師等が訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

(1回あたりのめやす)		自己負担額 (1割の場合)	
要支援 1・2	訪問看護 ステーション	20分未満	310円
		30分未満	461円
	病院または 診療所	20分未満	262円
		30分未満	390円
要介護 1~5	訪問看護 ステーション	20分未満	321円
		30分未満	481円
	病院または 診療所	20分未満	272円
		30分未満	408円

※看護師の場合

居宅療養管理指導/介護予防居宅療養管理指導

要介護1~5 要支援1・2

通院できない人に、医師、歯科医師、薬剤師等が訪問し、療養上の管理や指導を行います。

(1回あたりのめやす)	自己負担額(1割の場合)		
	①単一建物 居住者1人 に対して行 う場合	②単一建物 居住者2人 以上9人 以下に対 して行 う場合	①・②以 外の場合
医師 (月2回まで)	515円	487円	446円
歯科医師 (月2回まで)	517円	487円	441円
病院の薬剤師 (月2回まで)	566円	417円	380円
薬局の薬剤師 (月4回まで)	518円	379円	342円
管理栄養士 (月2回まで)	545円	487円	444円
歯科衛生士 (月4回まで)	362円	326円	295円

要介護・要支援 共通

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

要介護1~5 要支援1・2

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問し、リハビリテーションを行います。

介護予防訪問リハビリテーションは、自宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、短期集中的に行います。

※利用については諸条件がありますので、詳しくはケアマネジャーなどへご相談ください。

(1回20分あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要支援1・2	303円
要介護1~5	314円

②施設に通って利用する

通所介護(デイサービス) 共生 要介護1~5

デイサービスセンターなどに日帰りで通い、入浴、食事、機能訓練等を行います。

※要支援1・2または事業対象者の人は介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービス **P32** をご覧ください。



通常規模型の事務所で7時間以上8時間未満の場合

(1回あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要介護1	668円
要介護2	788円
要介護3	913円
要介護4	1,038円
要介護5	1,164円

※入浴をした場合は別にサービス費が加算されます。
※食費等が別に必要です。



通所リハビリテーション/介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

要介護1~5 要支援1・2

介護老人保健施設や病院等に日帰りで通い、入浴、食事、リハビリテーションなどを行います。

利用者の目標に合わせた選択的なサービス(運動器の機能向上や栄養改善等)を受けることもできます。

※利用については諸条件がありますので、詳しくはケアマネジャーなどへご相談ください。

通常規模型の事業所で7時間以上8時間未満の場合

(1回(月)あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要支援1	2,307円
要支援2	4,300円
要介護1	775円
要介護2	919円
要介護3	1,064円
要介護4	1,236円
要介護5	1,403円

※要支援の場合は1回あたりではなく、1か月あたりの費用になります。

※入浴をした場合は別にサービス費が加算されま

す。
※食費等が別に必要です。

③短期施設に泊まる

短期入所生活介護／介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)

共生 要介護1~5 要支援1・2

特別養護老人ホームや短期入所生活介護事業所等に短期入所し、日常生活上の介護や予防のための支援、機能訓練を行います。

介護老人福祉施設(併設型・多床室)の場合

(1日あたりのめやす)	自己負担額(1割の場合)
要支援1	459円
要支援2	571円
要介護1	614円
要介護2	684円
要介護3	758円
要介護4	829円
要介護5	899円

※食費、滞在費等が別に必要です。

所得等が基準以下の方は、負担限度額認定を受けて負担を軽減することができます。詳しくは

P47 をご覧ください。

短期入所療養介護／介護予防短期入所療養介護(ショートステイ)

要介護1~5 要支援1・2

介護老人保健施設等に短期入所し、日常生活上の介護や予防のための支援、機能訓練を行います。

介護老人保健施設(多床室)の場合～基本型～

(1日あたりのめやす)	自己負担額(1割の場合)
要支援1	622円
要支援2	785円
要介護1	842円
要介護2	893円
要介護3	958円
要介護4	1,011円
要介護5	1,067円

※食費、滞在費等が別に必要です。

所得等が基準以下の方は、負担限度額認定を受けて負担を軽減することができます。詳しくは

P47 をご覧ください。

④在宅に近い暮らしをする

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

要介護1~5 要支援1・2

有料老人ホームなどの入居者に、日常生活上の介護や、介護予防のための支援を行います。

(1日あたりのめやす)	自己負担額(1割の場合)
要支援1	186円
要支援2	318円
要介護1	550円
要介護2	618円
要介護3	689円
要介護4	755円
要介護5	825円

※食費、居住費等が別に必要です。

⑤在宅の環境を整える

福祉用具貸与／介護予防福祉用具貸与

要介護1~5 要支援1・2

日常生活の自立を助けるための、または介護予防のための福祉用具をレンタルできます。

1か月あたりのレンタルにかかる費用は、福祉用具の種類やレンタル事業者によって異なります。

＜対象品目＞

- ①歩行補助つえ★ ②歩行器★ ③手すり(工事を伴わないもの)
- ④スロープ(工事を伴わないもの)★ ⑤車いす※
- ⑥車いす付属品※ ⑦特殊寝台※
- ⑧特殊寝台付属品(マットレスなど)※ ⑨床ずれ防止用具※
- ⑩認知症老人徘徊感知機器※ ⑪体位変換器※
- ⑫移動用リフト(つり具の部分を除く)※
- ⑬自動排泄処理装置(交換可能部品を除く、原則要介護4・5の方のみ対象。ただし、尿のみ吸引するものは、要支援1からでも貸与可能。)

★①、②、④の品目のうち、単点杖(松葉杖は除く)、多点杖、歩行器(歩行車は除く)、固定用スロープは、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員の説明を受け、利用者の意思決定で購入することも可能です。

※⑤～⑬の品目は、要支援1・2、要介護1の方は原則として介護保険給付の対象外になります。

特定福祉用具購入／特定介護予防福祉用具購入

要介護1~5 要支援1・2

入浴や排せつなどに使用する福祉用具を、同一年度内(4月1日から1年間)に、1人あたり10万円を上限として、その1割、2割または3割の自己負担で購入することができます。

＜対象品目＞

- ①腰掛便座(ポータブルトイレなど)
- ②自動排泄処理装置の交換可能部品
- ③入浴補助用具(入浴用いすなど) ④移動用リフトのつり具の部分
- ⑤簡易浴槽 ⑥排泄予測支援機器

指定特定(介護予防)福祉用具販売事業所で購入しないと介護保険給付の対象になりませんので、事前にご確認ください。また、原則として、同一種目の再購入は認められませんので、ご注意ください。

(介護予防)福祉用具貸与対象品目のうち、下記はケアマネジャーや福祉用具専門相談員の説明を受け、利用者の意思決定で購入することも可能です。

- ★単点杖(松葉杖は除く)、多点杖
- ★歩行器(歩行車は除く) ★固定用スロープ

住宅改修／介護予防住宅改修

要介護1~5 要支援1・2

自立を支援するためや介護予防のための小規模な住宅改修工事を、1人あたり20万円を上限として、その1割、2割または3割の自己負担で行うことができます。

ただし、転居した場合や要介護度が著しく高くなった場合※は、再度支給を受けることができます。また、工事を行う前に申請が必要です。申請手続きについては、ケアマネジャーにご相談ください。

＜対象品目＞

- ①手すりの取り付け ②段差の解消
- ③滑りの防止、移動の円滑化等のための床材の変更
- ④引き戸などへの扉の取替え
- ⑤洋式便器等への便器の取替え
- ⑥その他、①～⑤までの工事に付帯して必要な工事



(屋外の改修工事も対象となる場合があります。)

※初めて住宅改修費が支給された住宅改修の着工日の要介護状態区分を基準として、要介護度状態区分が3段階以上上がった場合を指します。

コラム 災害に備え、生活用品等の備蓄をしておきましょう

災害が発生すると、水や電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧するまでの水や食料、生活用品を常に備えておきましょう。また、高齢者が必要とする紙おむつや介護用品などを備蓄しておきましょう。備蓄品は年に一度チェックし、使用期限や賞味期限を確認しましょう。

避難所もしくは自宅で避難生活を送るためにも最低3日間程度できれば1週間分の備蓄品を備えておきましょう。

- 御自身で避難行動は取れますか？ 避難所の場所は御存知ですか？ 地域の防災訓練に参加していますか？

わからない点があれば、下記まで

担当課 危機管理課 TEL 087-839-2184

地域密着型サービス

要支援・要介護状態になっても、住み慣れた地域で、安心して生活を続けていくためのサービスです。原則として、高松市の人が他市町村でこのサービスを利用することはできません。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

要介護1~5

重度者を始めとした要介護高齢者の在宅生活を支えるため、日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護の定期巡回訪問と随時の対応を行います。

要支援1・2の人は利用できません。

訪問看護サービスを行わない場合

(1か月あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要介護1	5,561円
要介護2	9,925円
要介護3	16,479円
要介護4	20,846円
要介護5	25,211円

訪問看護サービスを行う場合

(1か月あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要介護1	8,113円
要介護2	12,674円
要介護3	19,346円
要介護4	23,849円
要介護5	28,893円

※令和6年度から、夜間のみ対応するサービスが新設されました。

夜間対応型訪問介護

要介護1~5

夜間に定期的にヘルパーが巡回して訪問介護を提供します。また、夜間の利用者の通報や電話等に対して随時対応します。

要支援1・2の人は利用できません。

自己負担(1割)のめやす

オペレーションに係る費用	定期巡回	随時訪問	随時訪問 (2人介助の場合)
1,010円 (1か月につき定額制)	380円 (1回につき)	579円 (1回につき)	780円 (1回につき)

要介護 共通

地域密着型通所介護(デイサービス)

共生 要介護1~5

定員18名以下のデイサービスセンターなどに日帰りで通い、入浴、食事、機能訓練等を行います。

要支援1・2の人は利用できません。

7時間以上8時間未満の場合

(1回あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要介護1	764円
要介護2	903円
要介護3	1,047円
要介護4	1,189円
要介護5	1,331円

※要支援1、2または事業対象者の人は、介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービス

P32 をご覧ください。

※入浴をした場合は別にサービス費が加算されます。

※食費等が別に必要です。

認知症対応型通所介護/介護予防認知症対応型通所介護(デイサービス)

要介護1~5 要支援1~2

認知症の方を対象に、デイサービスセンターなどで入浴、食事、機能訓練等を行います。

併設型の施設で、7時間以上8時間未満の利用の場合

(1回あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要支援1	787円
要支援2	879円
要介護1	910円
要介護2	1,006円
要介護3	1,105円
要介護4	1,204円
要介護5	1,300円

※食費等が別に必要です。

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

共生 要介護1~5 要支援1~2

通所を中心として、利用者の状態や希望によって訪問や宿泊のサービスを組み合わせて多機能なサービスを提供し、自宅での生活の継続を支援します。(このサービスを利用する場合は、利用する小規模多機能型居宅介護事業所または介護予防小規模多機能型居宅介護事業所のケアマネジャーがケアプランを作成します。)

事業所と同一建物に居住しない場合

(1か月あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要支援1	3,509円
要支援2	7,091円
要介護1	10,636円
要介護2	15,632円
要介護3	22,740円
要介護4	25,097円
要介護5	27,672円

※食費、宿泊費等が別に必要です。



看護小規模多機能型居宅介護 【複合型サービス】

共生 要介護1~5

小規模多機能型居宅介護と訪問看護の組み合わせを基本とし、看護と介護サービスの一体的な提供により医療ニーズの高い要介護者の自宅での生活の継続を支援します。要支援1・2の人は利用できません。(このサービスを利用する場合は、利用する看護小規模多機能型居宅介護事業所のケアマネジャーがケアプランを作成します。)

事業所と同一建物に居住しない場合

(1か月あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要介護1	12,659円
要介護2	17,711円
要介護3	24,898円
要介護4	28,238円
要介護5	31,942円

※食費、宿泊費等が別に必要です。

認知症対応型共同生活介護／介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

要介護1~5 要支援2

認知症の方が少人数(5~9人程度)で、それぞれ個室を持ち、介護職員とともに共同生活をしながら介護を受けます。要支援1の人は利用できません。

2ユニット以上の場合

(1日あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要支援2	760円
要介護1	764円
要介護2	799円
要介護3	824円
要介護4	840円
要介護5	857円

※食費、居住費等が別に必要です。

地域密着型特定施設入居者生活介護

要介護1~5

定員29人以下の小規模な有料老人ホーム等で、食事・入浴等の介護や機能訓練を受けます。要支援1・2の人は利用できません。

(1日あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要介護1	554円
要介護2	623円
要介護3	695円
要介護4	761円
要介護5	832円

※食費、居住費等が別に必要です。

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(地域密着型特別養護老人ホーム)

要介護1~5

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な人が入所し、日常生活上の介護を受けます。(定員29人以下の特別養護老人ホーム) 要支援1・2の人は利用できません。

ユニット型個室の場合


(1日あたりのめやす)	自己負担額 (1割の場合)
要介護1	692円
要介護2	764円
要介護3	840円
要介護4	914円
要介護5	985円

※新規入所は原則として要介護3~5の人が対象です。ただし、要介護1、2で認知症等の場合で、やむを得ない事情があれば特例的に入所が認められる場合があります。

※食費、居住費、日常生活費(身の回り品の購入費、理美容代等)が別に必要です。食費、居住費については、所得等が基準以下の人は、負担限度額認定を受けて負担を軽減することができます。詳しくは **P47** をご覧ください。

コラム 介護保険被保険者証(保険証)は大切に保管しましょう

- ▶被保険者証は、65歳になる前月に交付(郵送)します。(誕生日が1日の場合は、前々月に送付します。)
- ▶要支援・要介護認定の申請や、ケアプランの作成、介護サービス利用のときに必要です。
- ▶要支援・要介護認定を受けた場合、認定の有効期間が決められます。認定有効期間満了後も引き続き介護サービスや、要介護認定が条件である在宅福祉サービスなどを利用するためには、更新の手続きが必要です。手続きは有効期間満了日の60日前からできます。なお、介護サービス等を利用する予定のない場合は、更新の手続きをする必要はありません。
- ▶もし、紛失や破損した場合は再発行することができます。

介護保険被保険者証									
被 保 険 者	番 号								
	住 所								
	フリガナ								
	氏 名								
	生年月日		性別						
交付年月日									
保 険 者 番 号 並 び に 保 険 者 の 名 称 及 び 印	<table border="1"> <tr> <td>3</td> <td>7</td> <td>2</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> </table>			3	7	2	0	1	1
	3	7	2	0	1	1			
高松市介護保険課 760-8571 高松市番町一丁目8番15号 TEL:(087)839-2326 高松市									

介護が必要になったとき

施設サービス

介護保険施設に入所して介護を受けます。要支援1・2の人は利用できません。

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

要介護1~5

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な人が入所し、日常生活上の介護を受けます。

※新規入所は原則として要介護3~5の人が対象です。

ただし、要介護1・2で認知症等の場合で、やむを得ない事情があれば特例的に入所が認められる場合があります。



(1日あたりのめやす)	多床室	従来型個室	ユニット型個室
要介護1	598円	598円	680円
要介護2	669円	669円	751円
要介護3	743円	743円	827円
要介護4	814円	814円	899円
要介護5	884円	884円	969円

介護老人保健施設

要介護1~5

病状が安定していて入院治療の必要のない人が入所し、在宅復帰できるよう、看護・医学的管理下でのリハビリテーションを中心に、日常生活上の介護を受けます。

(1日あたりのめやす)	多床室 (基本型)	従来型個室 (基本型)	ユニット型個室 (基本型)
要介護1	805円	727円	814円
要介護2	855円	774円	860円
要介護3	921円	840円	926円
要介護4	975円	896円	982円
要介護5	1,027円	945円	1,033円

介護医療院

要介護1~5

急性期の治療を終え、長期の療養が必要な人を対象に医療と日常生活上の介護を一体的に行います。

(1日あたりのめやす)	多床室 I型(I)	従来型個室 I型(I)
要介護1	845円	731円
要介護2	957円	844円
要介護3	1,199円	1,085円
要介護4	1,301円	1,189円
要介護5	1,395円	1,281円

※各施設に記載しているのは、主なタイプの1日あたりの自己負担額(1割の場合)のめやすです。

※各施設に入所した場合には、食費、居住費、日常生活費(身の回り品の購入費、理美容代等)が別に必要です。

ただし、食費、居住費については、所得等が基準以下の人は、負担限度額認定を受けて負担を軽減することができます。

詳しくは **P47** をご覧ください。

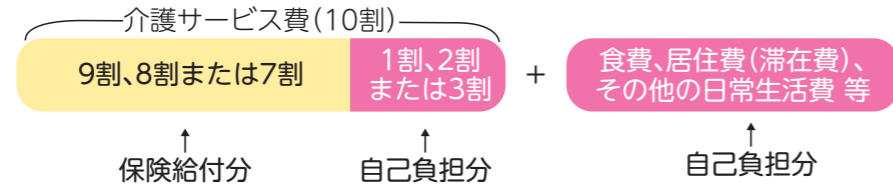


サービスの利用料

担当課 介護保険課 TEL 087-839-2326 FAX 087-839-2337

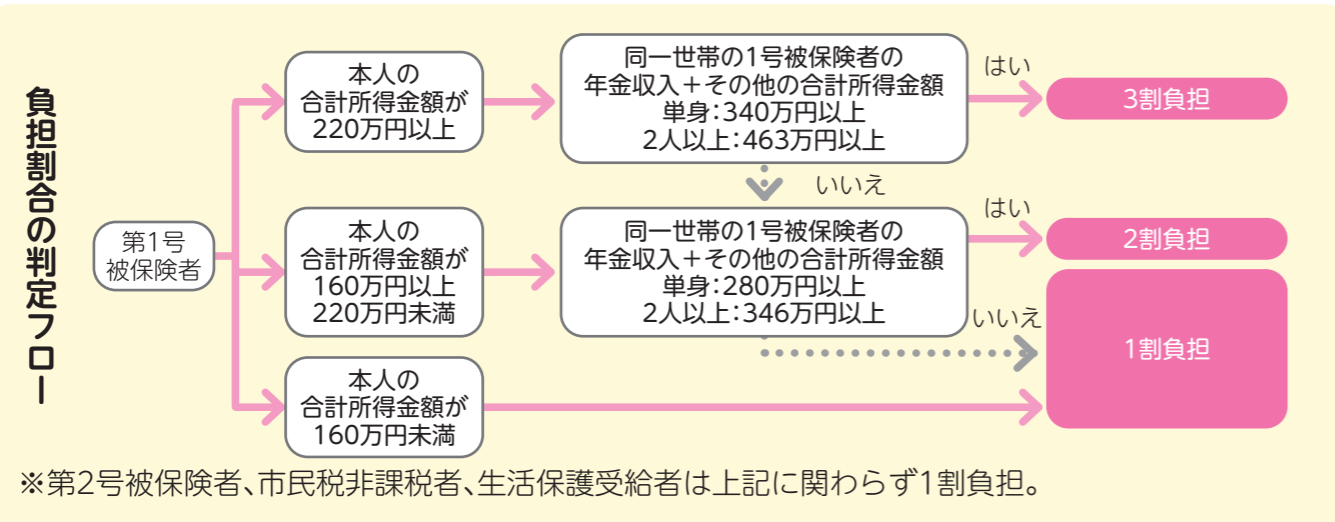
●介護サービス利用者負担

介護サービスを利用した際には、かかった費用のうち1割、2割または3割を利用者が負担します。残りの9割、8割または7割が介護保険から給付されます。また、食費や居住費等が必要になる場合もあります。



※65歳以上の被保険者で一定以上の所得がある人は、利用者負担が2割または3割となります。

一定以上の所得がある人とは、本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の第1号被保険者(65歳以上の人)の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯で280万円以上、2人以上世帯で346万円以上の人(2割負担)です。また、本人の合計所得金額が220万円以上で、同一世帯の第1号被保険者の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯で340万円以上、2人以上世帯で463万円以上の人(3割負担)となります。ただし、高額介護サービス費の仕組みに基づき利用者負担には月額上限額を設定しているため、負担割合が2割または3割となっても、対象者全員の負担が必ず2倍または3倍になるわけではありません。詳しくは **P46** をご覧ください。



介護保険負担割合証を交付します。

要介護・要支援認定者および事業対象者全員に、利用者負担の割合(1割、2割または3割)が記載された「介護保険負担割合証」を交付します。介護サービス利用時に被保険者証と一緒に事業者に提示してください。適用期間は、毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間となります。所得等によって利用者負担の割合が変わるため、介護保険負担割合証は毎年交付します。(毎年7月下旬頃にお送りします。申請は不要です。)

●在宅サービスを利用する場合

在宅サービスは、要介護状態区分ごとに、利用できる上限額(支給限度額)が定められています。支給限度額を超えると保険適用外になり、超えた分は全額(10割)自己負担となります。

要介護度	支給限度額(単位)	利用限度額	自己負担額(1割)	自己負担額(2割)	自己負担額(3割)
要支援1	5,032	50,320円	5,032円	10,064円	15,096円
要支援2	10,531	105,310円	10,531円	21,062円	31,593円
要介護1	16,765	167,650円	16,765円	33,530円	50,295円
要介護2	19,705	197,050円	19,705円	39,410円	59,115円
要介護3	27,048	270,480円	27,048円	54,096円	81,144円
要介護4	30,938	309,380円	30,938円	61,876円	92,814円
要介護5	36,217	362,170円	36,217円	72,434円	108,651円

※単位とは

介護サービスは、サービスの種類や利用時間ごとに単位が決まっています。

介護サービス費は、利用したサービスの単位数に、1単位あたりの金額(単価)を乗じて計算します。(単価は、利用するサービスの種類と、事業所の所在地の市町村によって異なります。高松市(7級地)の単価は、10円、10.14円、10.17円、10.21円のいずれかです。このガイドブックには高松市内の事業所を利用した場合の費用(めやす)を載せていますので、市外でサービスを利用する場合は、金額が多少異なります。)

下記の介護サービス費は支給限度額内に含まれません。

(個別に利用回数や上限額、日額が決まっています。)

- ▶ 居宅療養管理指導/介護予防居宅療養管理指導
- ▶ 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
- ▶ 認知症対応型共同生活介護/介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- ▶ 地域密着型特定施設入居者生活介護
- ▶ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(地域密着型特別養護老人ホーム)
- ▶ 特定福祉用具の購入費用 ▶ 住宅改修の費用

●施設サービスを利用する場合

介護保険施設に入所した場合は、1日あたりの費用が、施設の種類や居室の種類別に決まっています。また、介護サービス費(1割、2割または3割)のほかに、食費、居住費、日常生活費等が必要です。



利用者負担の軽減制度

担当課 介護保険課 TEL 087-839-2326 FAX 087-839-2337

高額介護サービス費～1か月間の1割、2割または3割負担が高額になったときに～

1か月間の利用者負担(1割、2割または3割)の合計が、下記の上限額を超えた場合に、申請により超えた分が後から払い戻されます。

利用者負担の上限(1か月)

課税所得約690万円(年収約1,160万円)以上の65歳以上の方がいる世帯	140,100円(世帯)
課税所得約380万円(年収約770万円)以上～同約690万円(同約1,160万円)未満の65歳以上の方がいる世帯	93,000円(世帯)
上記以外の市民税課税世帯の人	44,400円(世帯)
市民税非課税の世帯の人	24,600円(世帯)
▶ 公的年金等の収入金額および合計所得金額の合計額が80万9千円(令和8年8月からは82万6,500円)以下の人	15,000円(個人)
▶ 高齢福祉年金を受給している人	15,000円(個人)
生活保護を受けている人	15,000円(個人)

※介護サービスを利用している人が同じ世帯に2人以上いる場合は、上限額はこの表のとおりではありません。

《支給を受けるには?》

支給対象になる人には、介護サービスの利用から約3か月後、高松市から「高額介護(予防)サービス費支給申請書」、「高額介護予防サービス相当費支給申請書(総合事業)」を送付しますので、振込先等をご記入のうえご提出ください。一度申請いただければ、その後の申請は不要です。

介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

医療と介護の自己負担合算後の限度額(年額)

▶ 70歳未満の方

区分	限度額
※基準総所得額 901万超	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
市民税非課税世帯	34万円

※基準総所得額＝前年の総所得金額等－基礎控除

《利用者負担額は年額で計算します》

利用者負担額は、毎年8月1日から翌年7月31日までにかかった利用者負担分を対象とします。
介護保険と医療保険で、年間の利用者負担を合算して限度額を超えたとき、その超えた分が後から支給されます。

▶ 70歳以上の方

区分	限度額
課税所得 690万円以上	212万円
380万円以上690万円未満	141万円
145万円以上380万円未満	67万円
一般(市民税課税世帯の方)	56万円
市民税非課税世帯	31万円
世帯の各収入から必要経費控除後所得が0円(年金収入のみの場合80万円以下)	19万円(31万円)

● 高額介護サービス費の対象とならない費用および高額医療・高額介護合算制度の対象とならない費用

- ▶ 支給限度額を超えて、介護保険の適用外となった費用
- ▶ 特定福祉用具購入の費用、住宅改修の費用
- ▶ 施設サービスなどでの食費・居住費(滞在費)、その他日常生活費

負担限度額認定～食費・居住費の負担を軽くする～

対象となる費用

- ▶ 特別養護老人ホーム(地域密着型特別養護老人ホームを含む。)、介護老人保健施設および介護医療院に入所した場合の食費、居住費
 - ▶ ショートステイ(短期入所生活介護、短期入所療養介護)を利用した場合の食費、滞在費
- ※デイサービス、デイケアの食費およびグループホームなどの食費、居住費は、対象外です。

対象になる人

- 【所得要件】市民税が非課税世帯の人が対象です。世帯が違っていても、配偶者も非課税であること。
 - 【資産要件】預貯金等が一定額を超えない人が対象です。
- 資産には普通預金や定期預金、株・投資信託・証券等を含みます。

利用者負担段階および費用負担

令和8年8月1日から基準費用額等が見直されます。

上段:令和8年7月31日まで
下段:令和8年8月1日から

利用者負担段階	1日あたりの居住費					1日あたりの食費		資産要件	
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室(老健・医療院)	従来型個室(特養・短生)	多床室	施設入所	短期入所	単身	夫婦
第1段階 ▶ 世帯の全員が非課税の人で、高齢福祉年金を受給されている人 ▶ 生活保護を受けている人	880円	550円	550円	380円	0円	300円	300円	1,000万円	2,000万円
第2段階 世帯の全員が非課税の人で、課税年金収入額と非課税年金収入額および合計所得金額の合計が年額80万9千円(令和8年8月からは82.65万円)以下の人	880円	550円	550円	480円	430円	390円	600円	650万円	1,650万円
第3段階 ① 世帯の全員が非課税の人で、課税年金収入額と非課税年金収入額および合計所得金額の合計が80万9千円(令和8年8月からは82.65万円)超120万円以下の人 ② 世帯の全員が非課税の人で、課税年金収入額と非課税年金収入額および合計所得金額の合計が120万円超の人	1,370円	1,370円	1,370円	880円	430円	650円 680円	1,000円 1,030円	550万円	1,550万円
	1,370円 1,470円	1,370円 1,470円	1,370円 1,470円	880円 980円	430円 (*530円)	1,360円 1,420円	1,300円 1,360円	500万円	1,500万円
第4段階 基準費用額(上記の段階以外)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	2,066円	1,728円	1,728円	1,231円	437円 (*915円)	1,445円 1,545円			

※特別養護老人ホーム(地域密着型特別養護老人ホームを含む。)とショートステイ(短期入所生活介護)の多床室の基準費用額のみ

- ▶ 施設には、特定入所者介護(予防)サービス費として、基準費用額と負担限度額の差額が介護保険から給付されます。
- ▶ 基準費用額とは、食費・居住費(滞在費)のそれぞれについて、平均的な費用の額を勘案して厚生労働大臣が定める額をいいます。
- ▶ 第4段階の人は、利用する施設との契約によって定められた食費、居住費(滞在費)を負担することになります。そのため、基準費用額より高額になる場合もあります。
- ▶ 令和7年8月から、介護老人保健施設の「その他型」及び「療養型」、介護医療院の「Ⅱ型」において、月額8,000円相当の多床室の室料負担が導入されています。

《負担限度額認定を受けるには?》

負担限度額認定を受けるには、申請が必要です。介護保険課または総合センター・支所・市民サービスセンターの窓口、もしくは郵送で申請できます。該当される場合は、申請された月の初日から限度額認定が有効になります。(認定が申請の前月にさかのぼることはありません。)

社会福祉法人等利用者負担軽減制度～生計の困難な人に～


所得が低く、特に生計が困難と認められる人を対象として、社会福祉法人等が提供する介護保険サービスを利用した場合に、一定の割合で、利用者負担などを軽減するものです。
市民税非課税世帯の人で、世帯の収入額、預貯金額、所有資産条件等、一定の条件を満たす人が対象になります。

生活を支える在宅福祉サービス

在宅福祉サービスとは

担当課 長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346 **FAX** 087-839-2352

在宅福祉サービスとは、介護保険制度とは別に、市が独自に実施している65歳以上の人を対象としたサービスです。

サービス名	対象者	内容	費用負担・助成額
高齢者福祉 タクシー助成事業	次の全ての要件に該当する人 ▶ 在宅で生活している ▶ 介護保険制度の要介護認定(要介護1~5)を受けている ▶ 本人および配偶者が市民税非課税 ▶ 一人暮らしまたは高齢者のみの世帯 ▶ 障害者福祉タクシー助成を受けていない	タクシー助成券を年間15枚交付	1枚当たり750円 (身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、被爆者健康手帳または戦傷病者手帳をお持ちの人は、1枚当たり670円)を助成
紙おむつ給付事業	生計中心者が市民税非課税で介護保険施設に入所していない人で、次のいずれかに該当する人 ▶ 要介護3~5で、寝たきり又は認知症の状態であり、常時おむつを必要とする65歳以上の人(要介護2で認知症の人、または3か月以上入院しており要介護認定を受けていない人も、特例で給付できる場合があります。) ▶ 過活動膀胱による尿失禁と夜間頻尿の状態がおおむね6か月以上継続しており、おむつを必要とする80歳以上の人(医師の証明が必要)	2か月分ずつ自宅等に紙おむつを配達 (過活動膀胱による給付は尿とりパッドのみ)  ▲申請はこちら ただし、過活動膀胱による申請は書面で	無料



サービス名	対象者	内容	費用負担・助成額
高齢者短期入所事業 (養護老人ホームでの短期入所)	身体的または経済的理由等で自宅で養護を受けることができない虚弱な人など(介護保険制度の要支援・要介護認定を受けた人は対象になりません)	養護者が一時的に養護できなくなった場合に養護老人ホームでの短期間の入所サービスを実施(原則7日以内)	1日当たり1,730円を負担 (生活保護世帯の人は理由により無料)
介護見舞金支給事業	要介護4・5で寝たきりや認知症の65歳以上の人を在宅で常時介護している人(ただし、市内に1年以上住所を有している人)	原則年2回(9・3月)介護者に対し見舞金を支給	月額6,000円を助成
買い物支援等に関する情報発信	買い物に困っている人に対し、食料品や日用品などを自宅まで配送してくれる商店や移動販売、買い物代行を行っている事業者を高松市公式ホームページで公開		—
配食見守りサービス事業	食事の支援と、見守りが必要な一人暮らしまたは高齢者世帯	詳細は P10	
あんしん通報サービス事業	一人暮らしの人で、介護保険制度の要介護認定(要介護1~5)を受けている人など		
特別あんしん見守り事業	在宅の一人暮らしまたは高齢者世帯に属する人のうち、地域において孤立する可能性が高い人		
認知症等行方不明高齢者家族支援サービス事業	認知症等により行方不明になるおそれがある在宅の高齢者(おおむね65歳以上の人)を介護している人	詳細は P11	
軽度生活援助事業	日常生活の援助が必要な、在宅の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の人など		

高齢者の所得税法、地方税法上の障害者認定

担当課 長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346

認知症や6か月以上寝たきりとなっている65歳以上の方は、税法上の障害者控除の対象者となる場合があります。必要に応じ「障害者控除対象者認定書」を発行していますので、長寿福祉課にご相談ください。

コラム 介護に関する体験講座

公益財団法人 かがわ健康福祉機構 長寿社会部
TEL 087-835-3152 **FAX** 087-863-0090

高齢者の気持ちや身体の変化を知るための高齢者疑似体験や車いすでの介助体験を行い、介護知識、介護技術の普及を図っています。

住所

高松市番町一丁目10-35
香川県社会福祉総合センター内



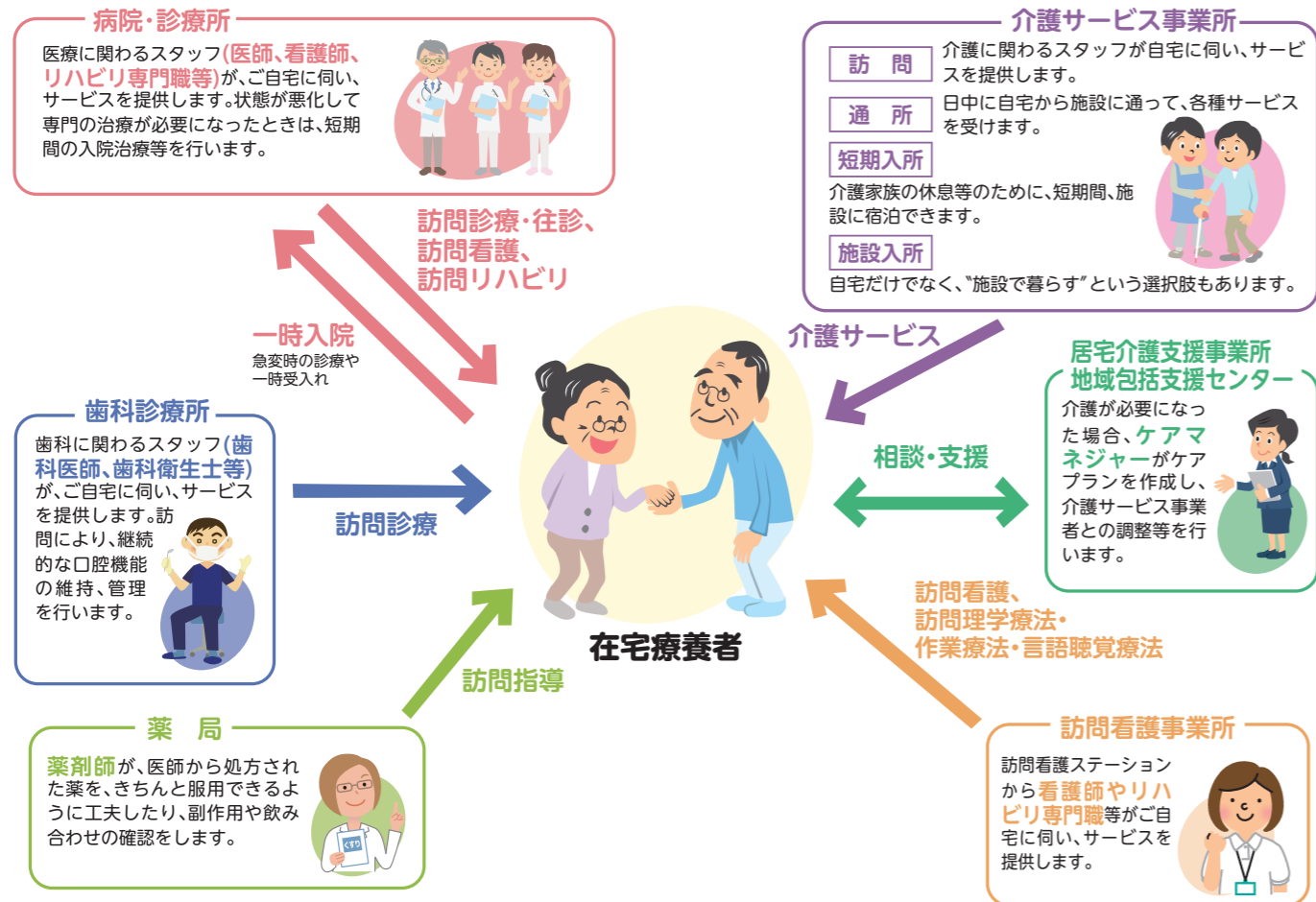
詳しくはこちら

在宅療養ってできるの？

在宅療養とは

担当課 長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346 **FAX** 087-839-2352

療養生活が必要になった場合に、在宅医療や看護、介護等の様々なサービスを利用して、病院ではなく、住み慣れた場所(自宅や施設等)で生活することをいいます。医療や介護が必要になっても、安心して在宅生活を続けられるよう、かかりつけ医を始め、様々な職種が連携して、在宅療養を支えています。



在宅療養をしたいときは

本人や家族の状況・気持ちに寄り添った選択をするために、元気なときから、医療や介護が必要になったときにどうしたいかについて、周囲の人と話し合っておくことも大切です。 **P58~59**

病院から退院する場合

- **病院の医師、看護師、地域連携室に相談**
現在入院中の場合は、入院先の医師、看護師、地域連携室等に相談してみましよう。
地域連携室では、専門の看護師や医療ソーシャルワーカーが、本人と家族の状況に応じて、退院後の生活や利用するサービスの調整を行います。

在宅で生活している場合

- **かかりつけ医、在宅医療支援センターに相談**
現在在宅で生活している場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がいなかったり、在宅医療が可能な病院・診療所がわからない場合は、在宅医療支援センターに相談しましょう。

在宅医療についての相談

担当課 長寿福祉課 在宅医療支援センター **TEL** 087-839-2344 **FAX** 087-839-2352
Eメール chouju@city.takamatsu.lg.jp

在宅医療を希望する人やご家族を始め、地域の医療・介護関係者等からの相談に応じ、安心して在宅医療を受けられる地域づくりを目指しています。メールでの相談も受け付けています。

在宅医療支援センターの主な業務

- ▶ 在宅医療に関する相談に対して、必要な情報提供や支援・調整
- ▶ 医療機関(入院生活)から在宅生活への退院調整支援
- ▶ 関係機関や団体、市民等を対象に在宅ケアに関する普及啓発 等



コラム 医療ソーシャルワーカーを知っていますか？

医療機関等において、社会福祉の立場から、患者やその家族の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決・調整を援助し、社会復帰の促進を図る専門職です。
個人情報を守られますので、安心してご相談ください。
※医療ソーシャルワーカーは、医療機関の地域連携室や入退院支援センターにいます。

在宅療養ってできるの？

在宅療養ってできるの？

高松市在宅医療介護情報サイトについて

担当課 長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346 **FAX** 087-839-2352

高松市の在宅医療や介護に関する情報や取り組みをまとめたサイトです。さまざまな情報をご活用いただくとともに、大切な方々と話し合うきっかけづくりにしてください。



詳しくはこちら



在宅ケア便利帳

在宅療養を支える医療・介護サービスの検索ができ、各種制度や相談窓口等の情報を掲載しているページもあります。

URL <http://www.tak-zaitakubenri.jp/> **スマートフォンでも閲覧できます。**



詳しくはこちら

こちらから病院やサービスの検索ができます！



在宅医療コーディネーターをご活用ください！

在宅医療コーディネーターは、医療・介護機関等に所属しており、在宅療養を希望する方が継続して療養生活を送れるよう、医療サービスと介護サービスの橋渡し役として活動しています。

HHC: Home Health Coordinator (在宅医療コーディネーター)



在宅療養に関する情報(各種制度や相談窓口の案内等)は
こちらから確認できます！

相談窓口

たかまつ介護相談専用ダイヤル

担当課 長寿福祉課 **TEL** 087-839-2346

高松市にお住まいの高齢者に関する介護や生活等について、24時間365日相談できる電話窓口を開設しています。介護支援専門員等の介護や福祉の専門職が、日常の様々な相談に応じます。相談者、相談内容についての秘密は固く守られますので、気軽にご利用ください。

たかまつふくし
TEL 0120-087294

なお、聴覚に障害のある方等、電話での相談が難しい方は、ファックス・メールで相談を受け付けます。

FAX 087-839-2352

Eメール chouju@city.takamatsu.lg.jp

介護や福祉などに関する相談

担当課 地域包括支援センター

TEL 087-839-2811 **FAX** 087-839-2815

老人介護支援センター P55

高齢者の皆さんやご家族、地域の人からの相談や悩みにお応えし、情報の提供やサービスの紹介、在宅での介護のご相談をお受けします。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等が連携し、それぞれの専門性をいかして、総合的に高齢者を支えます。

●ご相談やお困りごとがあるときは、地域包括支援センター・老人介護支援センターをご利用ください。

医療保険制度に関する相談

担当課 国保・高齢者医療課

TEL 087-839-2315 **FAX** 087-839-2314

後期高齢者医療

75歳以上の人、65歳以上の一定の障がいがある人で認定を受けた人が対象となります。資格確認書や特定疾病等の各種手続、高額療養費や治療用器具等を作製した場合の療養費請求、保険料額等については、国保・高齢者医療課へお問い合わせください。

上記以外の医療保険

加入されている健康保険へお問い合わせください。

年金制度に関する相談

担当課 市民課 **TEL** 087-839-2322 **FAX** 087-839-2280

老齢年金

65歳以降、要件を満たせば国民年金から「老齢基礎年金」を生計受取ることができます。また、厚生年金に加入していた人は「老齢厚生年金」が上乗せされます。

遺族年金

一家の働き手が亡くなったとき、子どものいる配偶者、又は子どもは、要件を満たせば国民年金から「遺族基礎年金」を受け取ることができます。また、亡くなった人が厚生年金に加入していた場合は「遺族厚生年金」が上乗せされます。

障害年金

病気やけがで障害が残ったとき、要件を満たせば国民年金から「障害基礎年金」を受け取ることができます。また、厚生年金に加入している人は「障害厚生年金」が上乗せされます。

免許返納に関する相談

担当課 暮らし安全安心課 **TEL** 087-839-2555

高松市にお住まいの70歳以上の高齢者が有効期限内に自主的に運転免許証を返納すると、特典として「ことடன்・JR・タクシー」のいずれか1万円分のICカード乗車券等を交付しています。運転に不安を感じている方は、運転免許証の返納を考えてみませんか？

●詳細・手続の方法は、暮らし安全安心課へお問い合わせください。

相談窓口

相談窓口一覧

相談内容	相談機関	電話番号(FAX)
高齢者のための各種福祉サービス・老人福祉施設の利用・日常生活の様々なご相談等	長寿福祉課	087-839-2346(087-839-2352)
高松市にお住まいの高齢者に関する介護や生活等のご相談等(24時間365日受付)	たかまつ介護相談専用ダイヤル	0120-087294
介護保険の利用・介護保険料等介護保険制度全般のご相談等	介護保険課	087-839-2326(087-839-2337)

健康づくり推進課・保健ステーション等

身体やこころの健康相談、各種がん検診、健康教室、訪問指導等の健康づくり事業のお問い合わせ先

名称	電話番号(FAX)	名称	電話番号(FAX)
健康づくり推進課	087-839-2363(087-839-2367)	香川保健ステーション	087-879-0371(087-879-0961)
仏生山保健センター	087-889-7772(087-889-7716)	牟礼保健ステーション	087-845-5249(087-845-5391)
山田保健ステーション	087-848-6581(087-848-6491)	国分寺保健ステーション	087-874-8200(087-874-8971)
勝賀保健ステーション	087-882-7971(087-882-7491)		

その他の相談窓口

相談内容	相談機関		
	名称	所在地	電話番号(FAX)
後期高齢者医療制度について(75歳以上の人、65歳以上の一定の障がいがある人で認定を受けた人)	国保・高齢者医療課	市役所1階9番窓口	087-839-2315 087-839-2314
若年性認知症に関する電話相談	若年性認知症コールセンター		0800-100-2707 (フリーダイヤル) 月~土 10時から15時 水曜日は19時まで
医療相談	高松市医療安全支援センター(保健所保健医療政策課)	桜町一丁目10-27(高松市保健所1階)	087-839-2860 087-839-2879
生活保護制度の相談	生活福祉第一課・生活福祉第二課	市役所2階21番窓口	087-839-2343(087-839-2336)
▶ 市政・一般・専門相談(相続など) ※弁護士・司法書士法律相談は、事前予約が必要 ▶ 各種相談機関のご案内	市民相談コーナー	市役所1階	087-839-2111 087-839-2464
各地区民生委員児童委員への生活相談 まるごと福祉相談員への福祉総合相談	地域共生社会推進課	市役所6階	087-839-2372(087-839-2375)
本庁エリア (松島・花園・築地・新塩屋町・四番丁・二番丁・日新・亀阜・栗林・木太・女木・男木)	高松市社会福祉協議会(本所)	福岡町二丁目24-10	087-811-5888 087-811-5257
牟礼総合センターエリア (屋島・古高松・牟礼・庵治)			
勝賀総合センターエリア (弦打・鬼無・香西・下笠居)	高松市社会福祉協議会(香川支所)	香川町大野450	087-879-8021 087-879-8048
山田総合センターエリア (前田・川添・川島・十河・東植田・植田)			
仏生山総合センターエリア (鶴尾・太田・太田南・林・三谷・仏生山・多肥・一宮)			
香川総合センターエリア (塩江・大野・浅野・川東・香南)	市民相談コーナー	市役所1階	087-839-2377(087-839-2375) 相談専用
国分寺総合センターエリア (川岡・円座・檀紙・国分寺北部・国分寺南部)			
つながる福祉相談窓口(福祉総合相談)	牟礼総合センター	牟礼町牟礼302-1	087-845-2111(087-845-7571)
	山田総合センター	川島本町191-10	087-848-0165(087-848-0208)
	仏生山総合センター	仏生山町甲218-1	087-889-4907(087-889-7754)
	香川総合センター	香川町川東上1865-13	087-879-3211(087-879-8275)
	勝賀総合センター	香西南町476-1	087-882-7770(087-882-7771)
	国分寺総合センター	国分寺町新居1298	087-874-1111(087-874-5877)
在宅療養(医療や介護サービスなど)についての相談	在宅医療支援センター	市役所2階22番窓口	087-839-2344(087-839-2352)
成年後見制度等に関する相談	高松市社会福祉協議会(本所)権利擁護センター	福岡町二丁目24-10	087-811-5250(087-811-5256)

相談内容	相談機関		
	名称	所在地	電話番号(FAX)
消費者トラブルについての相談 P10	暮らし安全安心課消費生活センター	市役所1階	087-839-2066(087-839-2464)
高齢者運転免許証返納促進事業について	暮らし安全安心課	市役所11階	087-839-2555(087-839-2276)

地域包括支援センター・老人介護支援センター

高齢者に関するご相談やお困りごとは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センター又はサブセンターにご相談ください。

また、地域包括支援センターの窓口として、24時間対応の老人介護支援センターを27か所設置しています。夜間、休日等でお急ぎの場合は、最寄りの老人介護支援センターにご相談ください。

お住まいの地区	高松市地域包括支援センター 運営者:高松市(直営)		老人介護支援センター (地域包括支援センターの窓口・24時間対応)		
	所在地	電話番号(FAX)	名称	所在地	電話番号(FAX)
日新二番丁 亀阜四番丁 新塩屋町 築地 花松 栗林 女木 木太	桜町一丁目9-12 (高松市保健センター1階)	087-839-2811 087-839-2815	さぬき	中野町26-29	087-831-4498(087-862-9302)
			あかね	西町4-1	087-834-1165(087-834-1650)
			玉藻荘	北浜町7-10	087-811-4670(087-821-3561)
			はなぞの園	上福岡町2004-1	087-837-0307(087-837-0010)
			高松市社会福祉協議会	福岡町二丁目24-10	087-806-0500(087-811-5255)
			法寿苑	木太町3308	087-832-5400(087-832-5480)
			さくら荘	林町76-14	087-868-0720(087-868-1780)
			西春日	西春日町1510-1	087-869-1230(087-868-7210)
			おりいぶ荘	太田下町2020-1	087-815-1818(087-815-1700)
			一宮の里	一宮町875	087-886-5777(087-886-8169)
鶴尾 太田南 一宮 三谷 仏生山 多肥	仏生山 仏生山町甲218-1 (仏生山交流センター内)	087-889-7788 087-889-7716	さくら荘	林町76-14	087-868-0720(087-868-1780)
			竜雲舜虹苑	仏生山町甲3100-2	087-889-1091(087-864-8686)
			なでしこ香川	多肥上町1423-1	087-815-2000(087-815-2100)
			弘恩苑	前田西町683-7	087-847-3131(087-847-5060)
			すみれ荘	十川西町1234-1	087-848-0852(087-848-1800)
			高松さんさん荘	西植田町4212-1	087-849-1333(087-849-1335)
			ヨハネの里	鶴市町241	087-802-3126(087-802-3124)
			大寿苑	鬼無町鬼無882-2	087-881-6565(087-881-6776)
			ハピネス	中山町741-1	087-881-8666(087-882-1167)
			香色苑	高松町1350-22	087-844-9280(087-844-4465)
前田 川添 川島 十河 東植田	山田 川島本町191-10 (山田総合センター内)	087-848-6451 087-848-6491	返里苑	屋島東町408-1	087-844-8500(087-844-8530)
			守里苑	牟礼町牟礼2321-14	087-845-4417(087-845-3810)
			あじの里	庵治町4151-7	087-870-3500(087-870-3501)
			岡本荘	岡本町527-1	087-885-3333(087-885-2800)
			大寿苑	鬼無町鬼無882-2	087-881-6565(087-881-6776)
			高松市社会福祉協議会国分寺	国分寺町新居1150-1	087-875-9294(087-874-8730)
			古高松 牟礼 庵治	牟礼 牟礼町牟礼302-1 (牟礼総合センター2階)	087-845-5711 087-845-5391
			香西南町476-1 (ふれあい福祉センター勝賀内)	勝賀	087-882-7401 087-882-7491
			山田 川島本町191-10 (山田総合センター内)	山田	087-848-6451 087-848-6491
			香西南町476-1 (ふれあい福祉センター勝賀内)	勝賀	087-882-7401 087-882-7491

お住まいの地区	高松市地域包括支援センター香川 運営者:社会福祉法人 はつき会		老人介護支援センター (地域包括支援センターの窓口・24時間対応)		
	所在地	電話番号(FAX)	名称	所在地	電話番号(FAX)
塩江 香川 香南	香川町川東上1865-13 (香川総合センター内)	087-879-0991 087-879-0993	高松市社会福祉協議会塩江※	塩江町安原上東99-1	087-893-0440(087-893-0444)
			高松市社会福祉協議会香川	香川町大野450	087-840-5133(087-879-1558)
			高松市社会福祉協議会香南	香南町横井1028	087-879-7294(087-879-1398)

※令和8年度中に移転のため、所在地・電話番号(FAX)変更を予定しています。

出先機関一覧

長寿手帳の交付、介護保険の負担限度額(特定負担限度額)認定証等の交付・返還及び各種事業の申請受付等、市の出先機関で行うことができる手続きもあります。各担当課に事前にお問い合わせいただいた上で、お近くの出先機関にお立ち寄りください。

総合センター

名称	住所	電話番号
牟礼総合センター	牟礼町牟礼302-1	087-845-2111
山田総合センター	川島本町191-10	087-848-0165
仏生山総合センター	仏生山町甲218-1	087-889-4907
香川総合センター	香川町川東上1865-13	087-879-3211
勝賀総合センター	香西南町476-1	087-882-7770
国分寺総合センター	国分寺町新居1298	087-874-1111

支所・出張所

名称	住所	電話番号
塩江支所	塩江町安原下第2号1645	087-897-0131
上西連絡事務所	塩江町上西乙549	087-893-0311
塩江連絡事務所	塩江町安原上東394-2	087-893-0220
庵治支所	庵治町6393-5	087-871-3111
香南支所	香南町由佐1172	087-879-3111
鶴尾出張所	田村町303-1	087-866-1793
太田出張所	伏石町2016-37	087-866-1796
木太出張所	木太町3480-2	087-834-5485
古高松出張所	高松町10-20	087-841-6261
屋島出張所	屋島中町449-1	087-841-6258
前田出張所	前田東町838	087-847-5897
川添出張所	元山町136-4	087-847-5893
林出張所	林町329-1	087-866-2095
三谷出張所	三谷町1201-1	087-889-4914
一宮出張所	一宮町838-1	087-886-0811
多肥出張所	多肥上町433-5	087-889-4913
川岡出張所	川部町486-3	087-886-0814
円座出張所	円座町1622-1	087-885-2411
檀紙出張所	御厩町775-1	087-886-0815
弦打出張所	鶴市町356-3	087-882-0891
鬼無出張所	鬼無町佐藤31-3	087-882-0809
下笠居出張所	生島町353-1	087-882-0868
女木出張所	女木町203-1	087-873-0101
男木出張所	男木町1988	087-873-0001

市民サービスセンター

名称	住所	電話番号
市民サービスセンター	常磐町一丁目3-1 瓦町FLAG 8階	087-863-2888

WARNING WARNING WARNING WARNING WARNING



特殊詐欺

あれ?と思ったら、詐欺かも…と疑いましょう。

気づいて防ごう!

» オレオレ詐欺

親族、警察官、弁護士等を装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金等を名目に金銭等をだまし取る(脅し取る)手口です。



» 架空料金請求詐欺

未払いの料金があるなど架空の事実を口実とし金銭等をだまし取る(脅し取る)手口です。



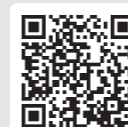
» 預貯金詐欺

自治体や税務署の職員などと名乗り、医療費などの払い戻しがあるからと、キャッシュカードをだまし取る詐欺です。



» 還付金詐欺

税金還付等に必要の手続きを装って被害者にATMを操作させ、口座間送金により財産上の不法の利益を得る手口です。



警察庁HP

その他の特殊詐欺は、こちらからも確認できます。

出典元:警察庁HP[特殊詐欺対策ページ]より編集・作成

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/index.html>

このページはサイネックスによる編集記事です

最後まで自分らしく暮らすために

どのような医療や介護を選びますか？

皆さんは、ご自身やご家族が医療や介護が必要になったとき、どこでどのように暮らしたいか考えたことはありますか？

昔は、同居する子ども家族や、近所に住む親戚等がお世話していましたが、子どもの人数が減り、家を離れて仕事をしているが増えたため、自分たちでどのようにするのかを選ばなくてはならない時代になりました。

自宅、老人ホームなどの施設、ホスピスなど、どこで療養するかも大切な選択です。本人の希望と家族の意向等が一致していることが望ましいのですが、お互いに分からないままだと、どの選択をしたとしても、これでよかったと言いきれないのではないのでしょうか？

もしものときのためにも、元気なときから、医療や介護が必要になったときに、どうしたいかについて、周囲の人と話し合っておくことが大切です。



こんなことを伝えてみましょう

家族や友人等、いろいろな人に自分の気持ちや考えを話してみましょう。「どんな人生を歩んできたのか」といったことを家族の人は知っていますか？言わなくても分かっているだろうと思っても、案外伝わっていないものです。

「これからどう生きたいか」「どんな不安があるか」「人生の最終段階をどこで、どのように過ごしたいか」など、いろいろな話をする中で思いを共有しておくこと、実際に医療や介護が必要になったとき、迷ったり、後悔したりすることが少なくてすむかもしれません。

59ページの項目を参考に、自分の人生を振り返るとともに、これからの生活や、家族のことについて考えてみましょう。

コラム 知っていますか？ 『終活』のこと

「終活」に、どのようなイメージを持っていますか？お金のこと、医療や介護のこと、住まいや暮らし方のこと、お葬式の事など考えることは多岐にわたります。

これからの人生に必要なことを整理し、自分の想いを大切な人と共有しておきましょう。



詳しくはこちら

コラム 人生会議しませんか？

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の愛称で、人である限りいつか来る「その時」のために、希望する生活、医療やケアなどについて前もって考え、家族や友人等の大切な人や医療・ケアチームと共有する取り組みのことです。

この話し合い(人生会議)の過程(プロセス)が何よりも重要だとされており、あなたの意思を大切な人と共有しておくことは、いざという時、大切な人の支えになります。



詳しくはこちら

もしものとき、どうしたいか考えてみましょう

次の項目を参考に、誰かの手助けが必要になったときのことについて、考えてみましょう。

介護が必要になったら

●どこで生活をしたいですか？

自宅 老人ホームなどの施設 病院 わからない その他()

●介護をお願いしたい人は誰ですか？

配偶者 子ども その他()

●介護費用について

自分の預貯金や年金・保険を使ってほしい 子どもの援助と年金でまかなってほしい

家族等に任せる その他()

重い病気になったら

●どこで療養をしたいですか？

自宅 老人ホームなどの施設 病院 わからない その他()

●告知について

病名・余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい 家族等に任せる その他()

人生の最終段階について

●最期をどこで迎えたいですか？

自宅 老人ホームなどの施設 病院 わからない その他()

●医療について、あなたの今の気持ちはどれに近いですか？

可能な限り延命治療を受けたい 延命よりも、痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい 希望しない

回復の見込みがなければ延命治療はしないしてほしい わからない その他()

信頼する人について (あなたが意思表示できない場合に、自分の代わりに判断してほしい人)

名前: _____ 続柄: _____

あなたの気持ちについて (大切な人に伝えておきたいこと)

(_____)

考えがまとまったら、住所・名前・生年月日・記入日を書いて、家族等にコピーを渡しておきましょう。また、考えが変わったときは、いつでも書き直すことができます。書き直したときも、忘れずに家族等に渡しておきましょう。

名前: _____ 住所: _____

生年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日 記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

×キリトリ

×キリトリ

最後まで自分らしく暮らすために

最後まで自分らしく暮らすために



いざというとき
慌てないために

わたしの覚え書きリスト

名前	
----	--

●かかりつけ病院

名前	医師名	住所	TEL

●かかりつけ歯科医院

名前	医師名	住所	TEL

●かかりつけ薬局

名前	住所	TEL

●介護保険情報

介護認定について 要介護()、要支援()、事業対象者()

担当ケアマネジャー

名前	事業所名	TEL

利用している介護保険サービス事業所

名前	住所	TEL

📌 普段からできること。大事なモノの置き場所を決めておきましょう。

- ① 医療保険証 ② お薬手帳
- ③ 介護保険被保険者証(介護保険証) ④ 介護保険負担割合証
- ⑤ マイナンバーカード



Xキリト

Xキリト

あなたのそばの医療機関

病院

内科

形成外科

歯科

歯科

耳鼻咽喉科

※このページは有料広告を掲載しています
※株式会社サイネックスによる編集記事ページです

健康チェックと元気法

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。



肩や首がこる

原因 姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりが一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法 筋肉を緊張させない工夫を
●正しい姿勢を心がけて
●体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を
●ストレスには休息と睡眠を
お昼休みの15分程度の仮眠も効果的

改善法 筋肉をほぐし、血行をよくする
●ツボを刺激
後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
●肩こりに効く食べ物
豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。

手足が冷える

原因 運動不足やストレス

予防法 体を冷やさない工夫を
冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法 血行改善と自律神経の正常化
●血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレにたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつけること。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



医療・介護・健康マップ

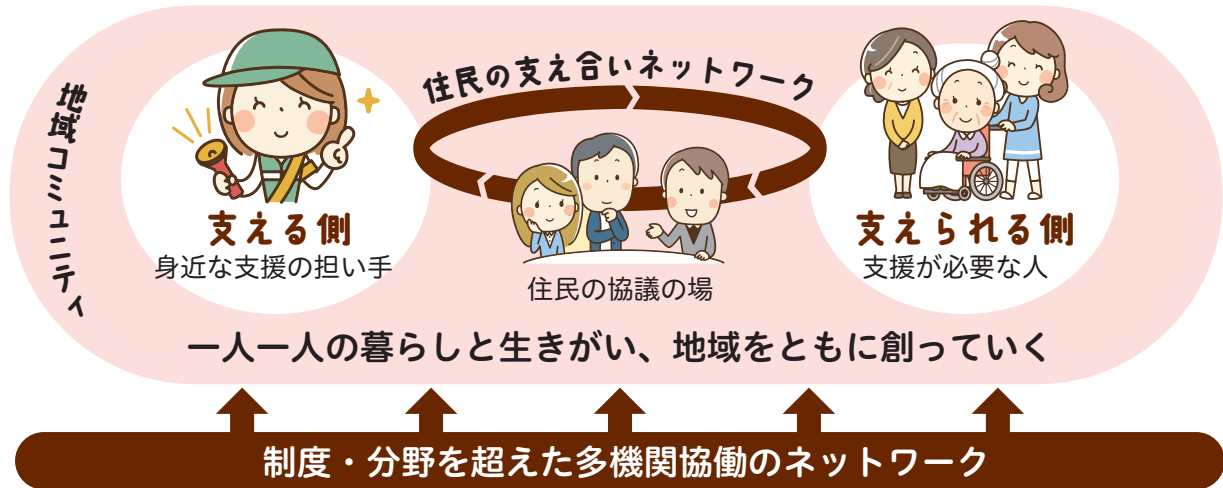
※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています

※このページは有料広告を掲載しています

ほっとけん 市民みんなで作る ほっとかんまち 高松。

高松市は「地域共生社会」の実現を目指しています。「地域共生社会」とは、制度・分野の枠や、支える側・支えられる側という従来の関係を超えて、人と人、人と社会がつながり、一人一人が生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことのできる、包摂的なコミュニティ、地域や社会を創るという考え方です。

高齢者だけでなく、障がい者や子ども、複合的な課題を抱える家庭など、様々な住民の悩みに寄り添った支援ができるよう、地域の支援機関等と連携しながら、市全体で包括的に支援できる体制をつくっていきます。



どこに行ったらいいかわからんけど…

介護 障がい 子育て 生活困窮

相談したい

ときは

地域に身近な福祉の総合相談窓口があります。

福祉のお困りごと

まるごと福祉相談員に

ご相談ください

どこに相談したらいいかわからない……

生活困窮 介護 障がい 子育て

つながる福祉相談窓口

市内7か所に設置しています。
高松市役所本庁 総合センター6か所

市役所

市の職員が、介護・障がい・子ども・生活困窮などの福祉の分野を問わず総合相談を行います。

ご相談を聞いて、課題を整理。関係機関へ連絡するなど、支援につながるようサポートします。

私たちは「地域の福祉相談員」です！

地域とのつながりづくりを行い、支援が届いていない方を「見つけ」ます。支援が届いていない方との関係性を構築するため、様々なアプローチを行うなど、必要な「支援を届け」ます。

※高松市委託事業 アウトリーチ等を担じた継続的支援事業（社会福祉法第106条の4第2項第4号）

私たちは「支援関係機関の支援者」です！

支援関係機関から複雑・複合的な課題を抱えている方の相談を受け、複数の支援関係機関による「チーム作り」を行います。チームによる「会議（重層的支援会議）を開催」し、問題の把握や役割分担、支援の方向性の整理などを行います。

※高松市委託事業 多機関協働事業等（社会福祉法第106条の4第2項第5号及び第6号）

ほっとけん 市民みんなで作る
ほっとかんまち 高松。

高松市公式ホームページ
「高松型地域共生社会構築事業」

詳しくはこちら /

地域共生社会 高松 検索