

普段の暮らし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが  
増えてきたら

もの忘れが  
気になったら

介護サービスが  
必要になったら



シニアサポートガイド

# ずっと いずもざま

保存版

令和8年度まで



出雲崎町 保健福祉課

# はじめに

出雲崎町では、「いままでも、これからも、私らしく暮らし続けられる出雲崎」を基本理念とし、住民の皆さんが安心して暮らし、年を重ねることに誇りを持つまちづくりを目指して地域包括ケアシステムの深化・推進に取り組んでいます。

この地域ケアシステムの中心は、高齢者一人ひとりの暮らしです。町は、皆さんの暮らしに寄り添い、その方が続けてきた生活を応援するため、暮らしの一番近くに「相談」がある体制づくりに取り組んでいます。

出雲崎町でいつまでも自分らしく住み続けるために

## ～出雲崎町地域包括ケアシステム～

次の視点を様々な関係者で共有し、町全体を一つの日常生活圏域と設定し、限られた資源のなかでも町の強みを活かしながら「出雲崎町版地域包括ケアシステム」を深化・推進します。

- 視点1** 顔の見える関係のなかで、暮らす安心感を高めます
- 視点2** 高齢者が活躍できる場の整備を進めます
- 視点3** 医療・介護の連携など、多職種連携の強化を進めます

病気になったら

### 医療

かかりつけ医に通院、必要に応じて入院や訪問診療、訪問看護などの在宅支援を受けることができます。



連携の強化

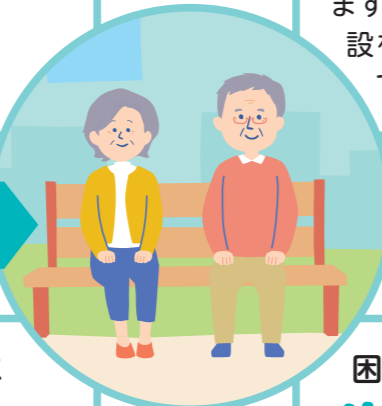
介護が必要になったら

### 介護

介護サービスを利用しながら生活ができます。状態に応じて施設を利用することもできます。



### 私の暮らし



相談によって暮らしの不安を減らすことができます。

いつまでも元気で暮らすために

### 介護予防

それぞれの健康状態に合わせた参加や取り組みを行うことで、自分らしい暮らしが長く続けられるようになります。



活動と参加

困った時はおたがいさまの町に

### 生活支援

地域ぐるみの支え合いを拡げることで、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指します。



地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

## 出雲崎町地域包括支援センター

住所: 出雲崎町大字大門394番地1 ☎ 0258-41-7211

介護・医療・福祉などさまざまな面から総合的な支援を行います。不安なことがあった時はそのままにせず、高齢者の総合窓口である地域包括支援センターへ相談してください。

### 困りごとの相談に

介護や生活に関する相談や心配事等さまざまにご相談をお受けします。

例

- 一人暮らしの高齢者が心配
- 身の回りのことが不安
- 認知症に関する相談をしたい

### 権利を守るために

- 高齢者の虐待を早期に発見
- 成年後見制度の紹介
- 消費者被害などに対応



## 専門職が連携して皆さんを支援します

保健師

社会福祉士

主任介護支援  
専門員

### 自立した生活ができるように

要支援1・2と認定された方や、生活機能の低下がみられる総合事業対象者の方が自立して生活できるよう、介護予防の支援をします。

### 地域のネットワークづくり

暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークをつくり調整します。また、地域のケアマネジャーへの支援も行います。

このガイドブックは、知りたいときに知りたい情報が活用できるよう、出雲崎町内で行われている高齢者向けの生涯学習、保健、福祉、医療、介護のサービスを総合的にまとめ、お元気な方から介護が必要な方、そのご家族の方までお使いいただけるよう作成しています。

# 目次

普段のくらし

元気なとき

困りごとができたとき

支援を受けたいとき

もの忘れが  
気になったら

介護サービスが  
必要になったら

健康のために

介護予防の  
ために

生活の  
困りごとが  
増えてきたら

## P.05~ 生きがい・健康づくり

- P. 5 ● 出雲崎総合大学
- 生涯学習
- 出雲崎たすけ愛隊で活躍
- 町スポーツ・健康マイレージ

## 住まい・災害時の備え

- P. 6 ● 出雲崎町木造住宅耐震診断費補助
- 町住宅リフォーム助成
- 高齢者・障害者安心住まいの整備補助
- 空き家の総合相談
- 避難行動要支援者名簿登録

## 交通手段

- P. 8 ● 町の交通手段
- 福祉タクシー・バス利用料金助成
- 身体障害者等自動車燃料費助成
- 人工透析者通院費助成
- 運転免許自主返納支援

## P.11~ 健康管理

- P.11 ● 健康診断受診
- 人間ドック受診費用一部助成
- 歯科健診費用助成
- 定期予防接種

## 急病の備え

- P.13 ● 休日・夜間急患診療所一覧
- 緊急通報体制整備
- 救急医療情報キット
- 高額療養費



## 介護予防

## P.15~

- P.15 ● 転倒予防教室
- 高齢者パワーアップ
- 八手の茶の間・海辺の茶の間
- 生きがいデイサービス
- 地区サロン

## 生活支援 P.16~

- P.16 ● 出雲崎たすけ愛隊
- 成年後見制度利用支援
- 高齢者向けお弁当配達
- もの忘れ・こころの相談会
- 寝たきり高齢者等寝具丸洗いサービス
- 高齢者日常生活用具給付
- 生活支援型短期入所支援
- 福祉用具の貸出
- ふれあい入浴
- 軽・中等度難聴者補聴器購入費助成

## 認知症支援 P.19~

(出雲崎町認知症ケアパス)

- P.19 ● もの忘れと認知症の違い
- 早く気づこう！認知症
- 早めの受診が大切です
- 認知症の人を支援する体制やサービス
- 自分らしく暮らす生活の工夫

## 介護保険制度 P.27~

- P.27 ● 介護保険制度の目的としくみ
- 介護保険料
- 介護認定の流れ
- 介護サービス利用方法
- 介護保険サービス
  - 1 在宅サービス
  - 2 施設サービス

## 在宅福祉サービス P.46

(介護認定のある方)

- P.46 ● 寝たきり老人等介護手当支給
- 紙おむつ等支給
- 寝たきり高齢者等寝具丸洗いサービス
- 理髪助成

## P.47 出雲崎町在宅・介護資源マップ

- P.47 医療機関や介護サービス施設、介護事業所など地域の資源をまとめています。

# 生きがい・健康づくり

## ● 出雲崎総合大学

内容

出雲崎総合大学では、町の歴史や文化に関連する事柄等、様々なテーマの講座を年間を通して開催します。  
5月上旬を目処に募集要項を町ホームページに掲載しますので、教育委員会へ電話やファックス、メールでお申込みください。

問い合わせ:教育委員会教育課 社会教育係 ☎0258-78-2250

## ● 生涯学習

内容

仲間づくりをしたり、生きがいをもって楽しく暮らしたりするために、学習機会の提供や学習成果の活用を行っています。スポーツ教室や文化教室、生涯学習フェスティバルなどを開催しています。

問い合わせ:教育委員会教育課 社会教育係 ☎0258-78-2250

## ● 出雲崎たすけ愛隊で活躍

内容

日常生活でちょっとしたお困りごとを助けるたすけ愛隊に登録し、地域で活躍します。

**活動時間** 7:30~17:00

30分300円で高齢者のお困りごとをお手伝いする有償ボランティアです。

活動内容

**活動内容例** 電球・蛍光灯の交換、灯油ストーブの給油、薬の受け取り、ごみ出し支援等  
登録を希望する方は、下記へお問い合わせください。

問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133

## ● 町スポーツ・健康マイレージ

内容

町運動施設の利用や、対象となる教室やイベントに参加して、ポイントをためると、町のお店で使える商品券がもらえます。  
対象者:18歳以上の町民(先着300名) 参加費:無料  
詳しくは、下記へお問い合わせください。

問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293

# 住まい・災害時の備え

## ● 出雲崎町木造住宅耐震診断費補助

対象住宅

次の①、②、③のすべてに該当する住宅  
① 昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅  
② 町内にある個人所有の一戸建て住宅  
(店舗等との併用住宅では大部分を居住の用に供していること)  
③ 現に居住していること

内容

町では、地震に強いまちづくりを推進するため、町内に所在する木造住宅の耐震診断を行う方に対し、診断費用の一部を補助しています。  
詳しくは、下記へお問い合わせください。

問い合わせ:建設課 管理係 ☎0258-78-2296

## ● 町住宅リフォーム助成

対象工事

対象工事費が20万円以上(税込)で、下記工事のいずれか  
① 一般リフォーム工事  
住宅機能のための改修・修繕、一部増築又は模様替えの工事。  
(新築・解体工事を除く)  
② いきいきリフォーム工事  
60歳以上の者や障害者等が居住する住居のバリアフリー工事を  
含む一般リフォーム工事  
③ ブロック塀等撤去工事  
塀・門柱等の撤去工事。高さ1.2m以下にする工事。補強工事。

助成額

① 一般リフォーム工事 補助率20% 限度額10万円  
② いきいきリフォーム工事  
バリアフリー工事 補助率50% 限度額5万円  
上記以外の費用 補助率20% 限度額10万円  
③ ブロック塀等撤去工事 補助率20% 限度額10万円

申請

予算の都合上、リフォーム前に、下記へ事前にご連絡ください。

問い合わせ:建設課 管理係 ☎0258-78-2296

## ● 高齢者・障害者安心住まいの整備補助

対象者	以下のいずれかに該当し、世帯全員の前年収合計が600万円未満の方 ① 要介護認定を受けている方 ② 身体障害者手帳1, 2級または療育手帳Aを所持している方
内容	居室・廊下・トイレ・浴室・玄関の改造や段差解消機・階段昇降機・ホームエレベーターの設置にかかった費用を補助します。 <b>対象経費上限額</b> ①の方 300,000円 ②の方 500,000円 ※他の助成対象となった額は除きます。 <b>補助率</b> ●生活保護世帯 100% ●所得税非課税世帯 75% ●その他の世帯 50%
問い合わせ:保健福祉課 福祉係・介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## ● 空き家の総合相談

内容	自宅が将来管理されず、近隣に影響を及ぼす空き家とならないように、空き家情報バンクへの登録等、空き家に関する相談をお受けします。下記または町ホームページをご確認ください。
問い合わせ:総務課 地域政策室 ☎0258-78-2290	

## ● 避難行動要支援者名簿登録

対象者	災害時又は災害が発生する恐れがあるときに、支援が必要な高齢者や障害者、介護の必要な方等
内容	災害時に自力での避難が難しい方が、申請書を提出し、名簿に登録することで行政区長、民生委員、消防団、警察等関係者に情報提供されます。どうしても名簿情報の提供を望まない場合は、情報提供を望まない者の名簿(未同意者名簿)を作成します。この情報をもとに、災害時に誰が避難の支援を行うかを決めたり、災害時における避難支援や安否確認が行われます。詳しくは、下記へご連絡ください。
問い合わせ:総務課 庶務防災係 ☎0258-78-2290	

# 交通手段

## ● 町の交通手段

	事業所	連絡先	サービス内容・料金	営業日・運行時間
①	(有)出雲崎交通	0258 78-2244	タクシー業務	月曜～土曜日 午前8時～午後7時 (年末年始の営業日は確認必要) ※休業日や営業時間が変更になることがあるので、事前に確認が必要
②	出雲崎町 デマンド交通 「てまりん」 (有)出雲崎交通	0258 89-7206	<b>予約</b> 利用したい便の30分前までに予約 (ただし午前8時便は前日の午後5時まで 午後6時便は同日の午後5時まで) <b>利用料金</b> 大人1回500円(複数人乗車の場合 1人100円引) 小中学生および高校生1回100円 <b>障害者割引</b> 半額で利用可(付添人の方もお一人様に 限り半額で利用可) <b>運行区域</b> 町内全域	毎日 午前8時便～午後6時便まで ※30分毎に21便あり (12月31日～1月3日を除く)
③	越後交通バス	—	出雲崎駅～長岡駅 片道 740円 (出雲崎車庫～長岡駅 片道 850円) ※金額が変更することがあります	毎日
④	JR越後線	—	(柏崎行き) 柏崎駅まで片道 510円 (新潟方面) 吉田駅まで片道 510円 ※金額が変更することがあります	毎日
⑤	にしま・ いずもざき 通勤通学ライナー  大和タクシー(株)	0257 23-4141	定期定路線型(バス停留所にて乗降、予約不要) 1便:天領の里 07:05発→柏崎駅前 07:55着 (椎谷～柏崎駅前区間は降車のみ) 2便:柏崎駅前 16:30発→天領の里 17:20着 (柏崎駅前～椎谷区間は乗車のみ) <b>運賃</b> 600円(小学生 300円、未就学児 無料) 身体障害者手帳、療育手帳、 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、 それぞれ半額	月曜～金曜日 ※1日2便 (祝日、12月29日～1月3日を除く)
⑥	ねっとわーく さぶらい (※年会費制)	0258 86-7737	<b>※事前の会員登録が必要です</b> <b>利用できる方</b> 事業対象者・要支援者・要介護者・障害者 手帳所持者 ●通院 ●買い物等の外出時の送迎と必要時の介助等 <b>利用料金</b> 走行距離が5km以内:500円 5km以上になると、1kmごとに 100円加算 ※待機料、介助料金が発生する場合があります。	運行日:毎日 ※運転手の状況により、希望にそえない場合があります。 年末年始は事業所が休みのため、電話のお問い合わせに対応できません。



以下**1**～**3**の事業のうち、いずれか1つ利用できます。

## 1 福祉タクシー・バス利用料金助成

対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>①身体障害者手帳1～4級の方</li> <li>②療育手帳をお持ちの方</li> <li>③精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方</li> <li>④65歳以上で運転免許がない方または運転免許を持つが車や原動機付自転車がない方</li> <li>⑤65歳未満の要介護認定者</li> <li>⑥65歳以上の要介護認定者で、寝たきりであると認められる方</li> <li>⑦65歳以上で原動機付自転車のみ運転する方</li> </ul>
交付枚数	500円券を 対象者①～⑤は60枚、対象者⑥は90枚、対象者⑦は30枚
追加交付	<p>下記に該当する方は、1回のみ追加交付を受けられます。 追加交付枚数は、500円券を30枚(1万5千円)です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 町外医療機関に年間を通じて月1回以上通院する方</li> <li>● 町内医療機関に年間を通じて月2回以上通院する方</li> </ul>
問い合わせ:保健福祉課 福祉係・介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## 2 身体障害者等自動車燃料費助成

対象者	<p><b>本人が運転する場合</b> → 身体手帳1級・2級、療育手帳A、精神手帳1級の交付を受けている方</p> <p><b>家族が運転する場合</b> → 身体手帳1級・2級、療育手帳A、精神手帳1級の交付を受け定期的な通院等(1か月に1回以上)を必要とする者と生計を一にする方</p>
助成限度額	年4万5千円を上限として助成します。 (令和6年度までは上限3万円。)
手続き	<p>※事前に申請が必要です。</p> <p><b>申請に必要なもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳</li> <li>● 運転者の免許証、自動車検査証 ● 助成対象者名義の預金通帳</li> <li>● 通院に係る証明書(家族運転の場合のみ)</li> </ul>
請求の方法	<p>上記の申請後、決定通知書と請求書を送付しますので、「身体障害者等自動車燃料費助成請求書」と申請日から年度の3月31日までに給油した「ガソリン及び軽油の領収書・レシート」を添えて請求してください。</p> <p><b>レシートの場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 車体番号が印字されている場合 → そのまま申請できます</li> <li>● 車体番号が印字されていない場合 → 車体番号及び店員の認印の記載があるもの</li> </ul> <p><b>領収書の場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人又は同一世帯の氏名及び車体番号の記載があるもの</li> </ul>
問い合わせ:保健福祉課 福祉係 ☎0258-78-2293	

## 3 人工透析者通院費助成

対象者	腎臓機能障害の身体障害者手帳を所持し、人工透析のために医療機関を週2回以上通院している方
助成限度額	月額6,000円 ※4・8・12月に4か月分をまとめて助成します。
手続き	<p>※事前に申請が必要です。</p> <p><b>申請に必要なもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体障害者手帳</li> <li>● 医師の診断書又は自立支援医療(更生医療)の受給者証の写し</li> <li>● 助成対象者名義の預金通帳</li> </ul>
その他	施設に入所又は医療機関に1か月以上入院すると受給資格を喪失します。
問い合わせ:保健福祉課 福祉係 ☎0258-78-2293	

## ● 運転免許自主返納支援

対象者	有効な自動車運転免許証を自主返納(全部取り消し)する方
補助内容	自主的に運転免許を返納する場合に、町交通安全協会が、与板警察署までの交通費を補助します。
補助上限額	与板警察署までの往復タクシー料金を上限1万円まで補助します。 ※超過分は自己負担になります。
申請方法	必ず返納前に役場総務課に申請してください。 返納後の申請はできません。
問い合わせ:交通安全協会事務局(総務課 財政係) ☎0258-78-2290	

# 健康管理

## 健康診断受診

※ 65歳以上の方 健診料金無料

健診名	対象者	健診内容	期間	料金
健康診査 (一般健康診査)	18歳～39歳の方	身体測定、 血圧測定、 尿検査、 血液検査 など	6月下旬	1,000円
健康診査 (特定健康診査)	町国民健康保険に 加入している 40歳～74歳の方		<b>町集団健診</b> 6月下旬、11月中旬	1,000円
健康診査 (後期高齢者健診)	75歳以上の方		<b>町個別健診</b> 6月～10月 場所:町指定医療機関	
★プラチナ健診 (健康診査+がん検診) ※健康診査とがん検診を 同日に実施する総合型健診	町国民健康保険に 加入している 40歳～74歳の方		6月下旬、11月中旬	特定健康診査料金 + がん検診料金 (下記料金) =合計額
	75歳以上の方			

問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293

## 【各種がん検診】

※ 70歳以上の方 検診料金無料

健診種別	対象者	期日	受診間隔及び料金
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	40歳以上の方	6月下旬、11月中旬	1年に1回 800円
大腸がん検診 (便潜血検査)			1年に1回 500円
結核・肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	40歳以上の方 ●肺がん検診40歳以上 ●結核健診65歳以上		1年に1回 無料
前立腺がん検診 (血液検査)	50歳以上の男性		1年に1回 800円
乳がん検診 (乳房エックス線検査)	40歳以上で前年度 受診しなかった女性	<b>町集団健診</b> 6月下旬、11月中旬	2年に1回 <b>乳がん</b> 集団…700円 個別…800円
子宮頸がん検診	20歳以上で前年度 受診しなかった女性	<b>町個別検診</b> 6月～12月 場所:指定医療機関	<b>子宮頸がん</b> 集団…500円 個別…1,000円
骨粗鬆症検診	18歳～70歳の女性	6月下旬、11月中旬	1年に1回 800円

問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293

## ●人間ドック受診費用一部助成

対象者	<b>国民健康保険加入の方</b> 4月1日時点で町国民健康保険の被保険者で、30歳～74歳の方 ※4月2日以降に国民健康保険を脱退した場合は対象外です。
	<b>後期高齢者医療制度加入の方</b> 受診日時点で75歳以上の方で町内に住所がある方
内容	人間ドック受診の費用の一部を助成します。 助成額上限:2万円
問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293	

## ●歯科健診費用助成

対象者	●20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方 ●76歳、80歳の方 ※対象の方には案内をお送りします。
内容	歯科健診受診の費用を助成します。 受診回数:1回 受診費用:無料(治療に要する費用は自己負担になります)
問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293	

## ●定期予防接種

高齢者 肺炎球菌	対象者	●65歳の方 ※1年間のみ対象となります。 ●60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方 ●60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方 ※既に予防接種を受けたことがある方は対象外となります。 (自費で受けた場合も含まれます)
インフルエンザ および 新型コロナウイルス 感染症	対象者	●65歳以上の方 ●60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方 ●60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
带状疱疹	対象者	●65歳の方 ●60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方 ●66歳以上の方は、5歳年齢ごと(70、75、80、85、90、95、100歳) ※経過措置として令和7～11年度のみ実施。 ※上記対象者のほかにも費用助成事業を実施しています。
問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293		

※内容は令和7年度のもので、変更になる場合があります。  
最新の内容や詳細については、広報いずもぎきや町ホームページをご確認ください。

# 急病の備え

## ●休日・夜間急患診療所一覧

場所:長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ内

施設名	診療科目	受付時間	診療曜日		
			日・祝	月～金	土
休日・夜間急患診療所 TEL:0258-37-1199	内科	午後6時45分～午後9時30分	-	○	-
	内科 小児科 外科	午前9時～午前11時30分 午後1時～午後4時30分	○	-	-
休日急患歯科診療所 TEL:0258-33-9644	歯科	午前9時～午前11時30分 午後1時～午後3時30分	○	-	-

## 【救急当番病院】

当番日の詳細は、毎月の広報いずもざきか、長岡市医師会ホームページをご覧ください。

立川総合病院	長岡市旭岡1-24	☎ 0258-33-3111
長岡赤十字病院	長岡市千秋2-297-1	☎ 0258-28-3600
長岡中央総合病院	長岡市川崎町2041	☎ 0258-35-3700

夜間に救急車呼ぶ? 病院に行く? 迷ったときは

救急医療電話相談 **#7119**

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは **025-284-7119**

相談時間:毎日(18時～翌朝8時)

※診療行為ではなく、電話での助言により相談者の判断の参考としていただくものです。

## ●緊急通報体制整備

対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おおむね65歳以上で、1人暮らしの方</li> <li>●おおむね65歳以上の方のみで暮らしている世帯</li> </ul>
内容	<p>緊急時に対応するための通報装置を貸与します。</p> <p>貸出物品:本体、ペンダント型送信機、人感センサー、火災報知器</p> <p>サービス内容:通報サービス、安心見守りサービス、お元気コール、健康相談、火災の通報</p> <p>利用料:無料</p>
問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## ●救急医療情報キット

対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●65歳以上1人暮らし高齢者</li> <li>●65歳以上高齢者のみの世帯</li> </ul>
内容	<p>救急情報(かりつけ医、服薬情報、持病など)を附属のシートに書き込み、保険証(写)、おくすり手帳(写)等を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管します。</p> <p>救急隊員がキットで医療情報等を確認し、迅速な救命活動を行うために使用します。</p>
問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## ●高額療養費

内容	<p>1か月の医療費が自己負担限度額を超えた場合は、申請により超えた分が「高額療養費」として支給されます。</p> <p>対象となる方には、受診月のおおむね3か月後に支給申請案内を送付します。(75歳以上の方は2回目以降の申請は不要です。)</p> <p>※入院時の食事代や医療保険が適用されない部分(差額ベッド料など)は対象になりません。</p>
問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293	



# 介護予防

自立した生活を送り続けるための介護予防事業にご参加ください。  
開催日等の詳細はお問い合わせください。

## ●転倒予防教室

内容

いつまでも元気に自分の足で歩けるよう、地域の仲間と楽しく運動できる教室です。定期的に運動指導員による指導を行いながら、町オリジナルの体操を町内5会場で行っています。

会場 海岸公民館、西越地区農村環境改善センター、中央公民館、川西公会堂、八手地区農村環境改善センター

問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293

## ●高齢者パワーアップ

内容

運動指導員による指導のもと、体力の維持・向上を目的にマシントレーニングを中心とした運動を行います。

会場 月・火:ふれあいの里(リハビリ室) 水~金:町民体育館(トレーニング室)

問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293

## ●八手の茶の間・海辺の茶の間

内容

ここでは、世代関係なく出入りができ、お茶を飲んだり、お話ししたり、それぞれの好きなことをして時間を過ごします。運営は主に地域のボランティアが行い、参加するみんながお互いを助け合える場を目指しています。

会場 八手の茶の間:八手地区農村環境改善センター 海辺の茶の間:旧内藤医院

問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133

## ●生きがいデイサービス

内容

週1回、近くの地区の人と集まって、お話ししながら体操や歌、レクリエーションで体を動かします。昼食があります。原則、自宅前まで送迎します。

利用料金:1回あたり500円 開設時間:9:30~15:00

会場 ふれあいの里 西越地区:月曜日 海岸地区:水曜日 八手地区:木曜日 中越地区:金曜日

問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133

## ●地区サロン

内容

地区ごとに集まって、楽しく茶話会をしたりして過ごします。町の保健師等から生活・健康についての講話もあります。

会場 各集落の開催場所・開催日については下記へお問い合わせください。

問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133

# 生活支援

## ●出雲崎たすけ愛隊

対象者

日々の暮らしで困りごとがある高齢者

内容

日々の暮らしでちょっとした困りごとがある時に、たすけ愛隊登録員が困りごとをお手伝いします。

サービス時間:7:30~17:00まで 利用料:300円(30分)

作業内容例:電球・蛍光灯の交換、灯油ストーブの給油、薬の受け取り、ごみ出し支援等  
詳しくは、下記へお問い合わせください。

問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133

## ●成年後見制度利用支援

対象者

成年後見制度の適応を必要とする高齢者・知的障害者・精神障害者のうち、費用等を助成しなければ成年後見制度の利用が困難である方

内容

- 成年後見開始の審判の申し立てに関する支援
- 申し立てに要する費用に関する支援
- 被後見人が後見人に支払う報酬に関する支援

問い合わせ:保健福祉課 福祉係 ☎0258-78-2293

## ●高齢者向けお弁当配達

対象者

火曜日(社会福祉協議会)75歳以上で一人暮らしの方・高齢者のみの世帯  
木曜日(保健福祉課) 65歳以上で食事の用意にお困りの方

内容

火曜日、木曜日に栄養バランスのとれた食事を届け、高齢者の安否確認を行います。ご希望の方は、下記へお問い合わせください。 1食:300円

問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133 / 保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293

## ●もの忘れ・こころの相談会

対象者	もの忘れやこころの相談を希望する方
内容	完全予約制の個別相談会を行っています。 ◆会場 ふれあいの里 ◆時間 14:00～16:00 ◆担当 田中 弘 医師(三島病院) ◆その他 ●秘密は固く守られます。 ●相談希望の方は、事前予約をお願いします。 お申し込み・お問い合わせは下記へご連絡ください。
問い合わせ:保健福祉課 保険健康係 ☎0258-78-2293	

## ●寝たきり高齢者等寝具丸洗いサービス

対象者	以下のいずれかに該当する方 ●75歳以上でひとり暮らしの方 ●要介護3以上で寝たきり度がB1以上、または認知症自立度がⅢa以上
内容	年1回、寝具のクリーニングを行います。 時 期:5月～6月頃 対象となる寝具:布団3枚(掛け、敷き、こたつ布団等)+毛布1枚まで 利用料:無料
問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## ●高齢者日常生活用具給付

対象者	①おおむね65歳以上で、防火への配慮が必要な1人暮らしの方 ②要介護認定をうけており、たんの吸引を必要とする方で、吸引器の使用について医師の指示及び指導を受けている方
内容	生活に必要な用具を給付します。(利用料は所得により異なります) ①の方 電磁調理器、自動消火器 ②の方 たんの吸引器
問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## ●生活支援型短期入所支援

対象者	介護認定を受けていないおおむね65歳以上の方のうち、居宅での生活が一時的に困難な方
内容	短期入所の利用料を一部助成します。 期 間:年度内に7日以内 補助額:1泊6,000円 送迎片道1,500円 本人負担分:食費、居住費、送迎費のうち補助額超過分
問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## ●福祉用具の貸出

対象者	おおむね65歳以上の方
内容	下記の福祉用具を貸し出します。 ●車いす 利用料:無料(短期間の貸出しに限りです) ●ベッド 利用料:無料(搬入、搬出は各自で行ってください) ●マットレス 利用料:月400円(搬入、搬出は各自で行ってください)
問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133	

## ●ふれあい入浴

対象者	65歳以上の方
内容	送迎無料でふれあいの里のお風呂に入浴できますので、ご相談ください。 実施日:火・木曜日 利用料:1回300円(メンバーズカード保持者は100円割引)
問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133	

## ●軽・中等度難聴者補聴器購入費助成

対象者	18歳以上で身体障害者手帳(聴覚障害)の対象とならない方で、いずれかに該当する方 ①両耳の聴力レベルがそれぞれ30dB以上の方 ②医師に補聴器の装用が特に必要と判断された方
助成額	補聴器購入費(本体及び付属品)の1/2(助成上限5万円) ※生活保護世帯は全額(助成上限10万円)
申請方法	必ず購入前に事前申請してください。決定を受ける必要があります。 購入後の申請はできません。
問い合わせ:保健福祉課 福祉係 ☎0258-78-2293	

# 認知症支援

## 認知症になっても安心して暮らせる町をめざして

認知症は、高齢になるほど発症する可能性が高まります。認知症の診断を受けなくても、年相応のもの忘れは誰にでも見られるものです。

もの忘れや認知症があっても、自分らしく暮らし続けられるまち出雲崎を目指します。(出雲崎町認知症ケアパス)

### ●もの忘れと認知症の違い

じっくり思い返したり、ヒントをもらうと思いだせるもの忘れは、加齢によるもの忘れです。認知症のもの忘れは、体験自体を忘れてしまうのが特徴です。

#### 加齢によるもの忘れ



- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思いだせる
- 日付や曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが、名前が思い出せない

#### 認知症によるもの忘れ



- 忘れていることを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 日付や曜日、季節がわからなくなる
- 長い付き合いの人がわからなくなる

### 65歳以下で発症する 若年性認知症

### 仕事や家事のミスが重なるようになったら要注意!

- 書類の整理が難しくなった。
- 家事に時間がかかる。
- 打ち合わせの約束を忘れてしまう。

うつ病などの精神疾患と診断されていることもあります。若年性認知症は進行が速いため、早期発見が何よりも大切です。

### ●早く気づこう! 認知症

多くの病気と同じように、認知症も早期の発見と治療がとても大切です。認知症が完治するのは難しいですが、早く治療を開始し、適切な対応を行うことで、自分らしい暮らしを良い状態で続けることができます。

### 早期発見の3つのメリット

#### ①早期に治療を開始できる

認知機能の回復・維持が期待できるものもあります。

#### ②進行を遅らせることができる

認知機能の悪化を遅らせ、生活の質を良い状態で保つことができます。

#### ③事前にさまざまな準備ができる

本人と家族が話し合っ治療方針やサービスを決めるなど、本人の意思を反映した準備ができます。

### 「認知症かも!?!」に気づくサイン

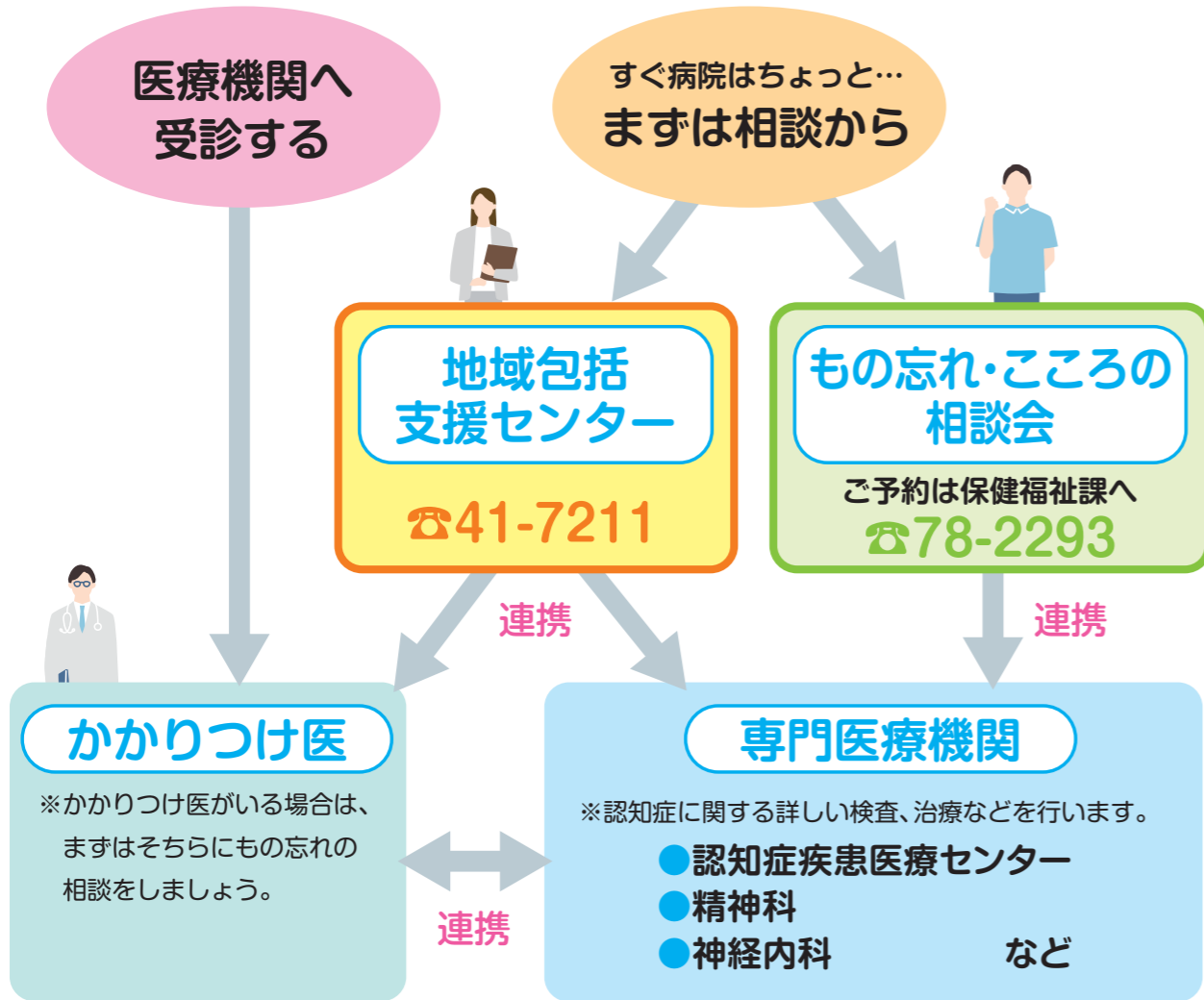
以下の項目は、ご本人や家族が「認知症かもしれない」と気づいたきっかけをまとめたものです。ご本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、家族と一緒にチェックしましょう。サインに気づいたら、かかりつけ医や地域包括支援センター、保健福祉課へ相談しましょう。

チェック <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。	チェック <input type="checkbox"/> 今まで好きだったことへの興味や関心が持てない、おっくうになった。
チェック <input type="checkbox"/> 物をどこに置いたか、どこにしまったかがわからなくなり、いつも探し物をしている。	チェック <input type="checkbox"/> 着替えや入浴、お化粧などの身だしなみに気を使わなくなった。
チェック <input type="checkbox"/> 「あれ」「それ」など、人やものの名前が出てこなくなった。	チェック <input type="checkbox"/> つじつまの合わない話が増えた。
チェック <input type="checkbox"/> 家事や運転、支払いなど、今までできていたことにミスが多くなった。	チェック <input type="checkbox"/> 探し物が見つからないと、「盗られた」と人を疑うようになった。
チェック <input type="checkbox"/> 日付や時間を間違えて、約束が守れないことが多くなった。	チェック <input type="checkbox"/> 直前にしたことや言ったことを忘れるようになった。

## ●早めの受診が大切です

認知症で気になることがあるときは、かかりつけ医や認知症疾患医療センターへ受診しましょう。

### 「もしかして認知症？」と思ったら



「認知症疾患医療センター」は、県の指定を受けた認知症の専門医療機関です。まずは電話でご相談ください。かかりつけ医から紹介してもらうこともできます。

病院名	住所	連絡先
三島病院	長岡市藤川1713-8	☎ 0258-42-3400 (相談専用)
長岡西病院	長岡市三ッ郷屋町371-1	☎ 0258-27-8519 (直通)
柏崎厚生病院	柏崎市茨目字二ツ池2071-1	☎ 0257-23-1234 (専用)

## 受診のコツ

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため、家族など周囲の人が受診を勧めても、本人が怒りだしたり拒むことも少なくありません。そのような時は、家族が地域包括支援センターや保健福祉課の窓口で相談することができます。

### ①まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医は本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関(神経内科、精神科など)を紹介してくれます。

かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センター(☎41-7211)へご相談ください。

### ②受診の際は家族と一緒に

認知症の診断には、本人の日ごろの様子を知ることが重要です。受診の際は家族が必ず付き添うようにしましょう。

## 事前に整理しておくポイント

- いつごろから、どのような変化や症状が現れたか
  - 困っている具体的な症状
  - 日や時間帯によって変化があるか
  - 今までかかった大きな病気
  - 飲んでいる薬とその服用期間
- など



# ●認知症の人を支援する体制やサービス

認知症の段階	日常生活に支障はない		見守りが必要 (軽度)	手助け・介護が必要 (中等度)	常に介護が必要 (重度)
	年相応のもの忘れ	MCI(軽度認知障害)			
本人の様子や症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「あれ」「それ」「あの」など代名詞が増える。</li> <li>●ヒントがあれば思い出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが増えている自覚がある。(周りの人も気づき始める。)</li> <li>●計算間違いや漢字のミスなどが増える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何度も聞く。</li> <li>●調理、買い物、金銭管理などができなくなる。</li> <li>●時間や曜日だけでなく、季節や年次があやふやになる。</li> <li>●感情の起伏が激しくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れの自覚がなくなる。</li> <li>●ものがないと「盗られた」と言うようになる。</li> <li>●家までの帰り道がわからなくなる。</li> <li>●家族が認識できなくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事、トイレ、お風呂など日常生活に関することに、誰かの助けがないと難しくなる。</li> <li>●言葉による意思表示、意思疎通が難しくなる。</li> <li>●寝て過ごす時間が長くなる。</li> </ul>
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●気になるり始めたら早めにかかりつけ医や相談窓口へ相談しましょう。</li> <li>●介護予防のために生活を見直しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人に認知症専門医への受診を勧めましょう。</li> <li>●本人が今まで通り外出したり、人に会う機会を作りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活の中で役割を持ってもらい、できないところは手伝いましょう。</li> <li>●家族間で認知症介護のことについて話し合っておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族だけで支えようとせず、介護保険などのサービス利用で介護する人の心身の負担を軽くしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スキンシップなど言葉以外の関りで、本人が安心できるように心掛けましょう。</li> <li>●最期の迎え方(看取り)について家族間で話し合いをしておきましょう。</li> </ul>
認知症の人を支援する体制やサービス	医療				
	介護				
	介護予防				
	生活支援				

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

## ●自分らしく暮らす生活の工夫

認知症になっても、自宅で暮らしている方はたくさんいます。町の方からお聞きした暮らしの工夫をご紹介します。



### 自分でできる工夫

### 周りができる工夫

#### \*最近忘れっぽい…

##### メモを習慣にする

- メモがなくならないように貼る場所を決めています。
- 1冊のノートにまとめて書くようにしています。
- カレンダーに予定を記入しています。

#### \*日付けや時間が曖昧になった

##### 大きな文字のデジタル時計を使う

- ぱっと見るだけで日付と時間を自分で確認できるので、何度も家族に聞かなくてよくなりました。

#### \*火を消し忘れて鍋を焦がした

##### 自動消火タイプやIHのコンロに変更する、電気ポットに変更する

- ちょうどコンロを買い替えるタイミングでIHコンロにしました。
- 火事を心配した息子が自動消火タイプのガスコンロに替えてくれました。
- 重くて熱いやカンからポットに移すのが大変で、電気ポットに替えました。

#### \*どこに相談したらいい?

##### 相談先を1つはつくっておく

- 地域包括支援センターに相談できるとわかっているだけで安心です。
- 民生委員さんが訪問に来てくれた時に相談すると、「それは〇〇に聞いたらいいよ」と教えてくれます。
- 自分の体のことで気になる時は、かかりつけ医に相談しています。

#### \*聞こえが悪いと認知症になる?

##### 聞こえの改善はとても大事

- 補聴器に慣れるまで半年くらいかかったけど、また集まりに行ってお話を楽しめるようになりました。うれしい!
- 認知症かな?とと思っていましたが、聞こえの検査をして補聴器を作ったら気にならなくなりました。聞こえなかったからなんだとわかりました。

#### \*認知症になっても自分らしくいたい

##### 人との交流を大切にする

- 仲のいい人には「認知症だから忘れてたら教えてね」と伝えてあります。失敗しても助けてくれます。隠している時よりも、今の方がいい関係です。
- 息子がスマホを買ってくれて、孫ともLINEしたり、テレビ電話をするようになりました。90歳過ぎたけど楽しいと覚えられますよ。

#### \*ものの忘れが気になる

##### 主治医に変化を伝える

- 母のものの忘れを主治医の先生に伝えたら、紹介状を書いてくれました。専門の先生から診断を受けて、今は主治医の先生からお薬をもらっています。

#### \*大事なものがすぐ見当たらなくなってしまう

##### 大事なものの保管場所を決めておく

- 毎回探すようになったので、家族でしまう場所を決めました。

#### \*行動に声掛けが必要になってきた

##### スマホやAIを活用する

- お薬の飲み忘れが増えたので、スマホのアラームを使ってお薬の時間を知らせるようにしたら、飲み忘れが減りました。

#### \*迷子になったらどうしよう

##### もしもの時に備えた準備を

- カバンや服などに連絡先を書いています。置き忘れたときにも連絡をもらえるので助かります。
- 認知症を隠さず近所の人に伝えて、外で見かけたら声をかけてもらうようお願いしています。
- もしものために、徘徊高齢者SOSネットワークに登録しました。

#### \*認知症と診断されたけど、どうすればいい?

##### 抱え込まず、本人目線で関わる

- 何もできなくなると思ったけど、少し工夫して関わると、まだできることもたくさんあります。ちょっと大げさにありがとうを伝えていきます。
- よその家はこんな苦労なくていいなと思うとつらくなるだけなので比べるのをやめました。そうしたらお父さんに少し優しく接することができるようになりました。
- 一人暮らしの方が認知症を打ち明けてくれたので、地域がお手伝いする部分をご本人と一緒に考えました。

#### \*「どこへやった」「盗った」と言われてつらい

##### 探し物は本人に見つけてもらう

- 一緒に探しながら本人に見つけてもらうようにしたら、「ここに置いたんだ」と言って家族を責めなくなりました。

#### \*介護している仲間が欲しい

##### 介護者教室に参加してみる

- 介護の悩みを共有したり、先輩介護者からアドバイスをもらうことで気持ちが軽くなりました。
  - 参加することでリフレッシュしています。
- ※介護者教室のお問合せは、地域包括支援センター(☎0258-41-7211)まで



# 介護保険制度

## ●介護保険制度の目的としくみ

介護保険制度の目的は

**自立した日常生活の支援**です

### 自立した日常生活とは

住み慣れた地域で生きがいのある暮らしを自己決定できる生活のことであり、笑顔で、その人らしく、生きている実感を持てることです。

自宅で転倒し、救急車で搬送される。手術をしてリハビリを行い、自宅での入浴や生活環境を整えるため、介護申請をした。



ケアマネジャーや専門職から身体状況を確認してもらう。元の生活に戻れるように必要な支援と一緒に考える。



ケアマネジャーや専門職から、自分のなりたい姿に向けて何が必要か、くり返し一緒に考えていく。

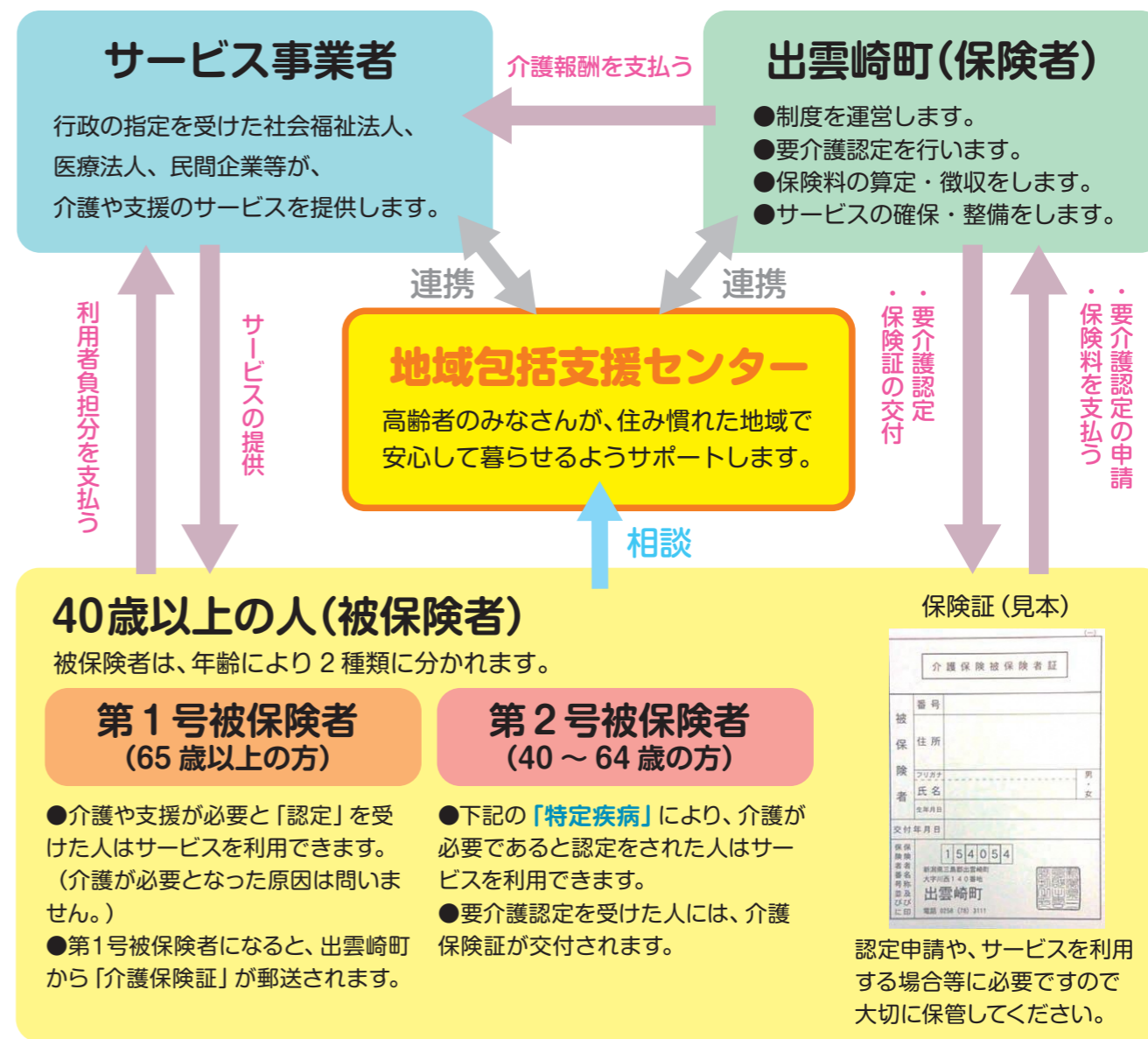


介護サービス等でリハビリを行う。「畑で野菜を育てたい!」「畑まで歩けるようにしたい!」



介護保険法では、介護予防のため健康の保持増進に努めるほか、要介護状態になってもリハビリテーションなどのサービスを利用することによって、自身の能力や状態の維持向上に努めるものとされています。(介護保険 第4条国民の努力及び義務)

介護保険は、みなさんがいつまでも安心して暮らせるようにするための制度です。町が運営し、40歳以上の方全員が加入者(被保険者)として保険料を納め、介護が必要となった時には費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみになっています。



### 特定疾病とは?

- **がん**
- **関節リウマチ**
- **筋萎縮性側索硬化症**
- **後縦靭帯骨化症**
- **骨折を伴う骨粗しょう症**
- **初老期における認知症**
- **多系統萎縮症**
- **進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症**
- **おおよびパーキンソン病**
- **脊髄小脳変性症**
- **脊柱管狭窄症**
- **早老症**
- **閉塞性動脈硬化症**
- **糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症**
- **脳血管疾患**
- **慢性閉塞性肺疾患**
- **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**

普段の暮らし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

普段の暮らし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

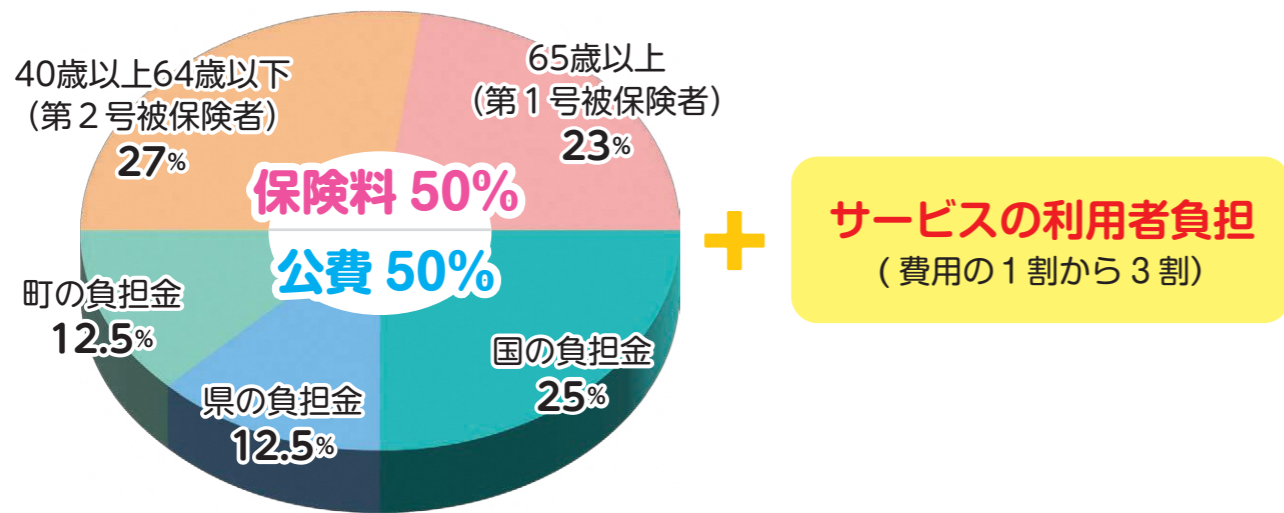
もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

## ●介護保険料

介護保険は、40歳以上のみなさんが納めている保険料と国や自治体が負担する公費を財源として運営しています。

保険料は、制度を支える大切な財源です。必ず納めましょう。



### 理由なく保険料を納めない場合には

- 1年以上納めない場合** → 介護サービスを利用したとき、いったんサービス費用全額を支払っていただいたうえで、後日、本人の請求により保険給付分(費用の7割から9割)が支給されます。
- 1年6カ月以上納めない場合** → 払い戻しとなる給付費の一部又は全部を一時的に差し止められたり、差し止められた額から、保険料が差し引かれる場合もあります。
- 2年以上納めない場合** → 滞納した期間に応じて利用者負担が3割または4割に引き上げられるほか、高額介護サービス費などの支給も受けられなくなります。

### 保険料の減免制度

災害で著しい損害を受けたときや失業・倒産等で収入が一時的に著しく減少し、保険料を納めることが難しい場合には申請により減免されます。

★介護保険料のことで、分からないことがある場合は  
**役場町民課税務係(☎0258-78-2292)**までお問い合わせください。

## 40歳から64歳までの人(第2号被保険者)の保険料

40歳から64歳の人介護保険料は、加入している医療保険の算定方法により決められます。医療保険料と一括して納めていただきます。

### 国民健康保険に加入している方の場合

**決め方** 町の国民健康保険料の算定方法と同じく、世帯ごとに決まります。

$$\text{介護保険料} = \begin{matrix} \text{所得割} \\ \text{第2号被保険者の所得に応じて計算} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{均等割} \\ \text{世帯の第2号被保険者の数に応じて計算} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{平等割} \\ \text{第2号被保険者の属する世帯で1世帯につきいくらかと計算} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{資産割} \\ \text{第2号被保険者の資産に応じて計算} \end{matrix}$$

※介護保険料と国民健康保険料の賦課限度額は別々に決められます。  
 ※保険料と同額を国庫が負担します。

**納め方** 医療保険分と介護保険分を合わせて、国民健康保険料として世帯主が納めます。

### 職場の医療保険に加入している方の場合

**決め方** 医療保険ごとに設定される介護保険料率と給与(標準報酬月額)および賞与(標準賞与額)に応じて決まります。

$$\text{介護保険料} = \begin{matrix} \text{給与(標準報酬月額)} \\ \text{および} \\ \text{賞与(標準賞与額)} \end{matrix} \times \text{介護保険料率}$$

※原則として事業主が半分を負担し、半分を被保険者本人が負担します。

**納め方** 医療保険分と介護保険分を合わせて、給与および賞与か徴収(天引き)されます。

### 介護保険の適用除外

40歳になり、介護保険の被保険者になると医療保険者(国保や健康保険組合など)によって資格が確認されるので、届出をする必要はありません。ただし、下記の適用除外の条件に該当した場合や、該当しなくなった場合は届出が必要になります。

- 国内に住所を持たない方
- 在留資格または在留見込み期間が3か月以下の外国人
- 身体障害者養護施設など適用除外施設の入所者



# 65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料

**決め方** ●出雲崎町の介護サービスにかかる費用の総額に基づき、保険料の「基準額」が決定します。  
●「基準額」をもとに、所得段階別の保険料が決まります。

**納め方** ●保険料の納め方は、特別徴収と普通徴収に分かれます。  
●65歳の誕生日の前日の属する月から保険料を納めます。

年金が年額18万円以上(月額1万5,000円以上)の方は**特別徴収**で納めます。

**特別徴収**:年金の定期払い(年6回)の際に、保険料があらかじめ差し引かれます。

(4月、6月、8月)⇒ **仮徴収**

介護保険料算定の基礎となる当年度の住民税課税状況や合計所得金額が確定していないため、前年度2月に特別徴収された人については、4月は2月と同じ額、6月と8月は前年度の住民税課税状況や合計所得金額をもとに仮算定された、概ね均等な額が徴収されます。

(10月、12月、2月)⇒ **本徴収**

当年度の住民税課税状況等の確定後、年間の保険料額が決定になります。年間の介護保険料額から仮徴収分を差し引いた額が、10月、12月、2月の3回に分けて徴収されます。

前年度			本年度					
10月	12月	2月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
本徴収			仮徴収			本徴収		

年金が年額18万円未満(月額1万5,000円未満)の方は**普通徴収**で納めます。

**普通徴収**:納付書払いまたは口座振替で納付していただきます。

**納付書払いの方**:送付される納付書で納期限までに納めていただきます。

**口座振替の方**:指定口座から引き落としになります。

次の場合も普通徴収(納入通知書での支払い)となります。

- 年度の途中で65歳になったとき
- 年度の途中で他の市区町村から転入したとき
- 年度の途中で所得段階の区分が変更となったとき

Q. 納付書払いから口座振替に変更するには?

A. 下記を持参のうえ、町指定の金融機関または役場窓口でお申し込みください。

- ① 保険料の納付書 ② 預貯金通帳 ③ 通帳の届出印

## 出雲崎町の令和6～令和8年度の介護保険料の**基準額72,000円(年額)**

介護保険料は、この「基準額」をもとに、所得状況に応じて、13段階に分かれます。

段階	住民税課税状況	対象者	保険料(年額)
第1段階	—	生活保護受給者	<b>20,500円</b> (基準額×0.285)
第2段階	世帯全員 非課税	老齢福祉年金 <sup>(注1)</sup> 受給者	
第3段階		80万円以下	<b>34,900円</b> (基準額×0.485)
第4段階		80万円超120万円以下	
第5段階	課税年金収入額 <sup>(注2)</sup> + 算定基準所得額 <sup>(注3)</sup>	120万円超	<b>49,300円</b> (基準額×0.685)
第6段階		80万円以下	<b>64,800円</b> (基準額×0.9)
第7段階	本人は非課税 世帯員が課税	80万円超	<b>72,000円</b> (基準額)
第8段階		120万円未満	<b>86,400円</b> (基準額×1.2)
第9段階	本人が課税	120万円以上210万円未満	<b>93,600円</b> (基準額×1.3)
第10段階		210万円以上320万円未満	<b>108,000円</b> (基準額×1.5)
第11段階		320万円以上420万円未満	<b>122,400円</b> (基準額×1.7)
第12段階		420万円以上520万円未満	<b>136,800円</b> (基準額×1.9)
第13段階		520万円以上620万円未満	<b>151,200円</b> (基準額×2.1)
		620万円以上720万円未満	<b>165,600円</b> (基準額×2.3)
		720万円以上	<b>172,800円</b> (基準額×2.4)

(注1) 老齢福祉年金とは、大正5(1916)年4月1日以前に生まれた方で、一定の要件を満たした方が受けている年金です。  
(注2) 課税年金収入額とは、公的年金のうち所得税や住民税の課税対象となる年金(国民年金、厚生年金、共済年金等)の収入金額のことです。  
(注3) 算定基準所得額は以下の数式により算出された金額のことです。

### ◎本人が住民税非課税者の場合(介護保険料段階:第1～5段階)



### ◎本人が住民税課税者の場合(介護保険料段階:第6～13段階)



普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

# ●介護認定の流れ

介護サービス、介護予防サービスを利用するには「要介護認定」を受けて、介護や支援が必要であると認定を受ける必要があります。  
 「要介護認定」とは、どれくらい介護サービスが必要なのかを判断するための審査です。  
 ※要介護認定は、事業対象者の決定を受けている人も申請できます。



# ●介護サービス利用方法

サービスを利用しながら自宅での生活を継続することを希望する方は、ケアマネジャーからケアプランを作成してもらう必要があります。  
要介護1～5の方は居宅介護支援事業所が、要支援1・2の方と総合事業対象者の方は地域包括支援センターが担当します。



## 要介護1～5の方

**サービスを利用しながら、住み慣れた自宅で暮らしたい**  
在宅サービスの種類 (P.39～)

**①居宅介護支援事業者と契約します**  
●居宅介護支援事業所(ケアマネジャーを配置しているサービス事業者)を選び、契約します。どの居宅介護支援事業所があるかは町や地域包括支援センターで相談できます。  
●担当のケアマネジャーが決まります。

**②ケアプランを作成します**  
●担当のケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

**③サービスを利用します**  
●サービス事業者と契約します。  
●ケアプランにそって**介護サービス**を利用します。

**介護保健施設に入所したい**  
施設サービスの種類 (P.40、44～)

**①介護保健施設に連絡します**  
●申し込み前に見学するなど、サービス内容や利用料について検討したうえで、施設に直接申し込みます。

**②ケアプランを作成します**  
●入所先の施設ケアマネジャーと相談しながらケアプランを作成します。

**③サービスを利用します**  
●ケアプランにそって介護保険の**施設サービス**を利用します。

## 要支援1・2の方

**①地域包括支援センターに連絡します**  
●地域包括支援センターに連絡し、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。  
●介護予防サービスや総合事業のサービスを利用する場合は、地域包括支援センターと契約します。  
介護予防サービスの種類 (P.39～)  
介護予防・生活支援サービスについて(P.43)

**②介護予防ケアプランを作成します**  
●地域包括支援センター職員と相談しながら、介護予防ケアプランを作成します。

**③サービスを利用します**  
●サービス事業者と契約します。  
●ケアプランにそって**介護予防サービス** および**介護予防・生活支援サービス事業**を利用します。

## 総合事業対象者

**①地域包括支援センターに連絡します**  
●地域包括支援センターに連絡し、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。  
●総合事業のサービスを利用する場合は、地域包括支援センターと契約します。  
介護予防・生活支援サービスについて(P.43)

**②介護予防ケアプランを作成します**  
●地域包括支援センターの職員と相談しながらケアプランを作成します。

**③サービスを利用します**  
●サービス事業者と契約します。  
●ケアプランにそって**介護予防・生活支援サービス事業**を利用します。

## 介護(介護予防)サービスの利用者負担

ケアプランに基づいてサービスを利用した場合、原則としてかかった利用料の1～3割が自己負担となります。

利用者負担の割合は、本人やその世帯の前年の所得等に応じて決定します。

要介護認定を受けた人全員に、利用者負担の割合(1割から3割)が記載された「介護保険負担割合証」を毎年7月に送付します。介護保険サービスを使うときは、被保険者証と一緒に、負担割合証を必ず事業者へ提示してください。

### 介護サービスには、利用できる額に上限があります

介護サービスでは、要介護状態区分に応じて支給限度額が決められています。支給限度額の範囲内でサービスを利用するときは、利用者負担は1割(一定以上の所得等がある方は2割又は3割)ですが、支給限度額を超えてサービスを利用した場合には、その超えた分が全額利用者の負担となります。

【介護サービスの支給限度額】

要介護状態区分	1ヶ月の支給限度額
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の人が、1ヶ月に200,000円分のサービスを利用した場合の利用者負担額



### 第三者行為(交通事故など)による介護保険サービスの利用について

交通事故などにより介護が必要な状態となり介護保険サービスを利用した場合は、サービス費用のうち通常町が負担する分を、その交通事故等の加害者から賠償してもらう場合があります。

●被害後、要介護認定を受けサービスを利用した時は、次の書類を町へ提出してください。

- 第三者行為による被害届(介護用) ● 事故発生状況報告書 ● 同意書
- 交通事故証明書(お近くの警察・交番にある事故証明申込用紙を郵便局へ持っていきと手続きができ、後日原本が送られてきます。また、聖籠町にある自動車安全運転センターで入手することもできます。)

## 介護(予防)サービスを利用しやすくするための軽減制度

### 1か月の利用者負担が高額になったとき

#### 高額介護サービス費

同じ月に利用した介護保険サービスの利用者負担額の合計額が上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費」として後から支給されます。

該当する人には、「高額介護(介護予防)サービス費支給申請書」をお送りしますので、保健福祉課へ提出してください。

なお、一度申請書を提出していただくと、次回以降は指定口座に自動的に振り込まれます。

所得区分	上限額	
	世帯	個人
住民税課税世帯	課税所得690万円以上	
	140,100円	
	課税所得380万円以上690万円未満	
		93,000円
		44,400円
世帯全員が 住民税非課税	課税年金収入額とその他の合計所得金額が合計80万円を超える方	
	24,600円	
		24,600円
		15,000円
生活保護を受けている方		15,000円

### 介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

#### 高額介護合算療養費制度

世帯内の同一の医療保険に加入している人で、1年間(8月1日～翌年7月31日まで)の介護保険と医療保険の利用者負担の合計が高額になったとき、申請により上限額を超えた分が支給されます。

## ● 介護保険サービス

サービスの内容による加算、居住費等、食費、日常生活費がかかる場合があります。詳しくは担当ケアマネジャーまでお問い合わせください。

## 介護(予防)サービスの種類 ～ ① 在宅サービス ～

### 日常生活の手助けをして欲しい

#### 訪問介護《ホームヘルプ》

ホームヘルパーが自宅を訪問して、食事・入浴・排せつなどの身体介護や調理・洗濯・掃除などの日常生活への援助をします。また、通院などを目的とした車への乗り降りの介助も行います。

☆要支援認定、総合事業対象者で進行性疾患のある方は、介護予防・生活支援サービス事業で従来の介護予防訪問介護に相当するサービスを利用できます。

#### 身体介護の例

- 食事や入浴の介助
- おむつの交換、排せつの介助
- 洗髪、爪切り、清拭 など

#### 生活援助の例

- 食事の準備や調理
- 衣類の洗濯
- トイレやお風呂のそうじ など

### 自宅で入浴をしたい

#### (介護予防)訪問入浴介護

自宅に浴槽を持ち込み、入浴の介助をします。

### 自宅でリハビリを受けたい

#### (介護予防)訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問して、自宅でリハビリテーションを行います。

### 自宅で医師や看護師からアドバイスをもらいたい

#### (介護予防)訪問看護

継続して医療ケアが必要な方の居宅に看護師などが訪問し、医師の指示のもと療養上の世話や診療の補助を行います。

#### (介護予防)居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師・歯科衛生士などが居宅を訪問して、療養上の管理を行います。

### 施設に行って支援やリハビリを受けたい

#### 通所介護《デイサービス》

通所介護施設に通い、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などを日帰りで行います。

☆要支援認定で進行性疾患のある方は、介護予防・生活支援サービス事業で従来の介護予防通所介護に相当するサービスを利用できます。

#### (介護予防)通所リハビリテーション《デイケア》

介護老人保険施設や医療施設などに通い、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、生活機能向上のためのリハビリを日帰りで行います。

### 短期間施設に泊まってサービスを受けたい

#### (介護予防)短期入所生活介護《ショートステイ》

介護老人福祉施設に短期間入所して、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などを受けます。

- 居住費
- 食費
- 日常生活費は別途必要になります。

#### (介護予防)短期入所療養介護《医療型ショートステイ》

介護老人保険施設や医療施設に短期間入所して、医療上のケアや食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援、機能訓練などを受けます。



短期入所サービスは、あくまでも在宅生活の継続のために利用するサービスですので、利用日数には以下のとおり基準があります。詳しくは担当ケアマネジャーまでお問い合わせください。

- ・連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。
- ・要介護認定期間内での延べ利用日数が、認定有効期間のおおむね半数を超えることはできません。

### 施設で在宅に近い暮らしをしたい

#### (介護予防)特定施設入居者生活介護

有料老人ホーム等に入居している方へ、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などを行います。



# 生活環境を整えるサービス

## 福祉用具を利用して、自分でできることを増やしたい

### (介護予防)福祉用具貸与

対象となる用具	要支援①・②	要介護②・③	要介護④・⑤
	要介護①		
<ul style="list-style-type: none"> <li>手すり(工事をとまわらないもの)</li> <li>スロープ(工事をとまわらないもの)</li> <li>歩行器 ・ 歩行補助つえ</li> </ul>	○	○	○
<ul style="list-style-type: none"> <li>車いす ・ 車いす付属品(クッション、電動補助装置等)</li> <li>特殊寝台 ・ 特殊寝台付属品</li> <li>床ずれ防止用具 ・ 体位変換器</li> <li>認知症老人徘徊感知機器</li> <li>移動用リフト</li> </ul>	×	○	○
<ul style="list-style-type: none"> <li>自動排せつ処理装置</li> </ul>	△	△	○

○=利用可能、×=原則として利用不可、△=尿のみ吸引するものはできる

### 【利用者負担について】

実際にかかったレンタル費用の1割(一定以上の所得がある方は2割又は3割)です。なお、レンタル費用は用具の種類や事業者によって変わります。  
※令和6年4月から、福祉用具の適時・適切な利用の観点から、下記の用具については、貸与と販売の選択ができるようになりました。

- 固定用スロープ ● 歩行器(歩行車を除く) ● 単点杖(松葉杖を除く) ● 多点杖

### 特定(介護予防)特定福祉用具販売

◆購入費支給の対象は次の6種類です。

- 腰掛便座 ● 排泄予測支援機器 ● 簡易浴槽 ● 入浴補助用具
- 自動排泄処理装置の交換可能部品 ● 移動用リフトのつり具

### 【利用者負担について】

いったん利用者が費用の全額を負担します。その後、領収書などを添えて町に申請すると、費用の9割(負担割合に応じて7割又は8割)が支給されます。

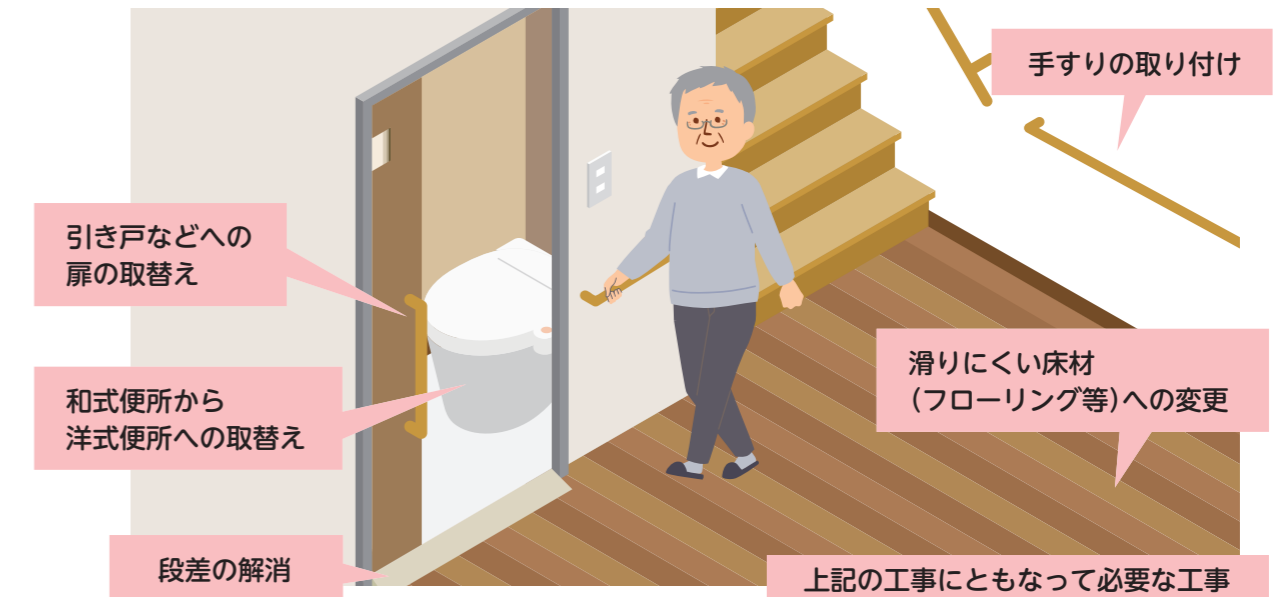
- 利用できる限度額は、年度ごとに10万円です。
- 利用者の状態により、利用が想定しづらい用具は、対象とならない場合があります。
- 県が指定した事業者から購入したもののみが、支給対象になります。

## 住み慣れた家を暮らしやすい環境にしたい

### (介護予防)住宅改修費支給

事前の申請をしたうえで居住している家の住宅改修をした場合には、改修費を支給します。

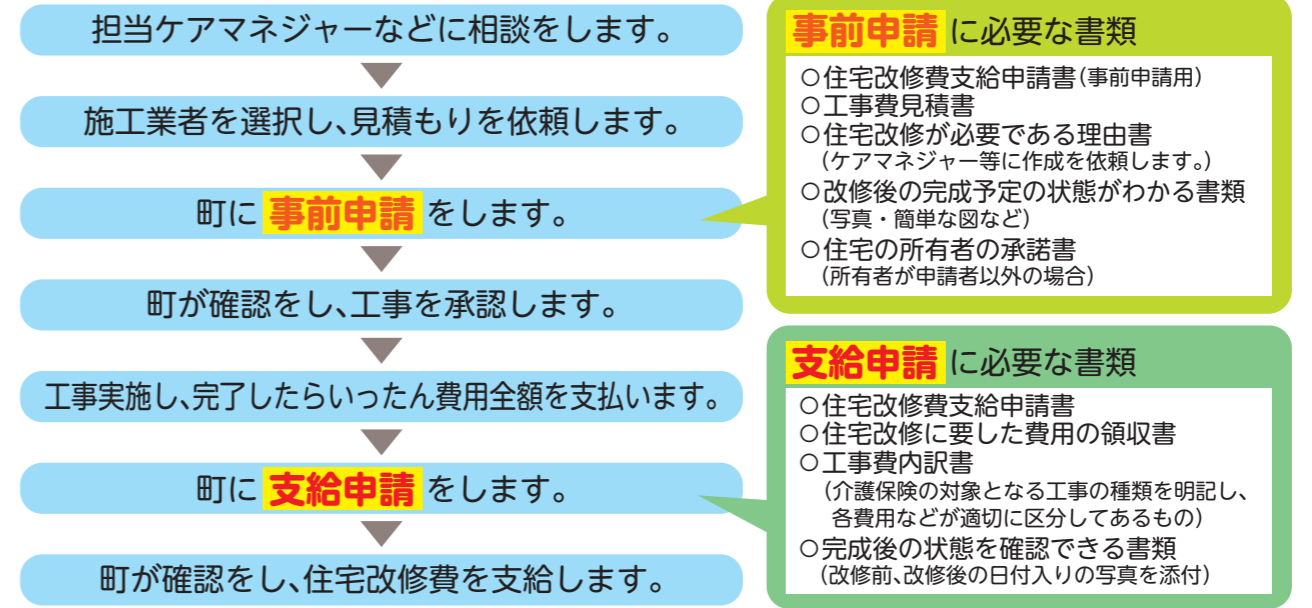
### 【対象となる改修の種類】



### 【利用者負担について】

いったん利用者が費用の全額を負担します。その後、町に申請すると費用の9割(一定以上の所得がある方は7割又は8割)が支給されます。

### 【利用手続きの流れと必要な書類】



- 利用できる限度額は20万円です。
- 引越した場合や要介護状態区分が大きく上がったときは、再度給付を受けることができます。

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

## 住み慣れた地域での生活を続けたい(地域密着型サービス)

住み慣れた地域での生活を続けるために、サービスの拠点をつくり、利用者のニーズにきめ細かく対応できるように創設されたサービスです。  
利用者は原則的に出雲崎町の住民に限定され、町が事業者の指定・監督を行います。

### 小規模多機能型居宅介護 てつぞうの家

施設への通いを中心に、利用者の選択に応じて、居宅への訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、多機能なサービスを提供する小規模な拠点です。

### 認知症対応型共同生活介護 グループホームかめさんの家

認知症の方々が、共同生活をする住居です。食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などを行います。



令和6年4月現在、当町では以下のサービスの提供事業所はありません。

- ◆ 夜間対応型訪問介護
- ◆ 地域密着型老人福祉施設入所者生活介護
- ◆ 認知症対応型通所介護
- ◆ 地域密着型特定施設入居者生活介護

## 介護予防・生活支援サービス事業の種類

要支援認定の方と事業対象者の方は以下のサービスがご利用いただけます。

### 訪問型サービス

#### これまでの介護予防訪問介護に相当するサービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、調理や掃除など行いにくくなった生活行為が、再び自分でできるように支援を受けられます。

### 通所型サービス

#### これまでの介護予防通所介護に相当するサービス

進行性疾患や病態が安定しない方は、要介護者と同じ通所介護施設で専門職から専門的な支援が受けられます。

#### 町独自の通所型サービス「しゃきっと」

行いにくくなった生活動作を、トレーニングによって再びできるようになるよう支援が受けられます。

## 介護(予防)サービスの種類 ～ 2 施設サービス ～

### 生活全般で介護が必要な方

#### 介護老人福祉施設《特別養護老人ホーム》

寝たきりや認知症により日常生活において常に介護が必要で、自宅での介護が困難な方が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活上の介護や療養上の世話を受けます。



新規に入所できるのは原則として要介護3以上の人に限られます。ただし、要介護1・2の人でも、やむを得ない事業により居宅での生活が著しく困難である場合は特例的に入所が認められます。

### 在宅復帰を目指して介護やリハビリが必要な方

#### 介護老人保健施設《老人保健施設》

状態が安定している方に対して在宅復帰ができるよう、医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリテーション、日常的な介護を一体的に提供します。

### 長期的な療養と介護が必要な方

#### 介護医療院

慢性期の医療と介護の両方に対応するための施設です。  
看取りやターミナルケアなどに対応します。

### 所得の低い方は利用者負担が軽減されます。

介護サービスを利用する場合、原則、費用の1～3割が利用者負担となります。  
所得の低い方については、特別対策として以下の措置が講じられることがあります。

#### 【社会福祉法人等のサービスを利用するとき】

住民税非課税世帯で特に生計が困難な方が、社会福祉法人等が提供する介護サービス(ホームヘルプ、デイサービス、ショートステイ、特別養護老人ホーム)を利用する場合に、利用者負担が軽減されることがあります。

**申請が必要です** 詳しくは、**保健福祉課介護高齢係**にご確認ください。

## 施設を利用した場合の自己負担

施設サービス費の自己負担分のほか、居住費・食費・日常生活費の合計が自己負担となります。

$$\text{施設サービス費の自己負担分 (1割、2割または3割)} + \text{居住費} + \text{食費} + \text{日常生活費} = \text{自己負担}$$

所得の低い方は居住費・食費の負担が軽減されます。この軽減制度を利用するには町へ申請手続きを行い、限度額認定証の交付を受ける必要があります。

### 【認定の要件】 ※全てに該当する方が対象

- ①本人を含む世帯全員が住民税非課税であること
- ②世帯分離している配偶者が住民税非課税であること
- ③預貯金額等が下表の預貯金額要件を満たすこと

#### 預貯金額の合計

利用者負担段階	単身	夫婦
第1段階	1,000万円以下	2,000万円以下
第2段階	650万円以下	1,650万円以下
第3段階①	550万円以下	1,550万円以下
第3段階②	500万円以下	1,500万円以下

認定者は、所得等により決まる負担段階別に、給付が受けられます。下表の限度額(1日につき)を超えた費用を、介護保険から給付します。(町から施設へ直接支払います。)

利用者負担額	居住費等(日額)						食費(日額)	
	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
			特養等	老健・医療院等	特養等	老健・医療院等		
第1段階 ・老齢福祉年金受給者 ・生活保護の受給者	880円	550円	380円	550円	0円		300円	
第2段階 前年度の合計所得金額と課税年金+非課税年金収入額の合計が80万円以下の方	880円	550円	480円	550円	430円	430円	390円	600円
第3段階① 前年の年金収入額(非課税年金を含む)+その他の合計所得金額が80万円超120万円以下の方	1,370円		880円	1,370円	430円	430円	650円	1,000円
第3段階② 前年の年金収入額(非課税年金を含む)+その他の合計所得金額が120万円超の方	1,370円		880円	1,370円	430円	430円	1,360円	1,300円
第4段階(基準額) ・世帯に課税者がいる者 ・町民税本人課税者	2,066円	1,728円	1,231円	1,728円	915円	437円	1,445円	

# 在宅福祉サービス(介護認定のある方)

## ●寝たきり老人等介護手当支給

対象者	以下の者と同居し、介護を行っている方(令和7年度から独居高齢者も対象拡大) ●要介護1以上の認定を受けており、『寝たきり度がB1以上』または『認知症自立度がⅢa以上』の方
内容	●申請の翌月から対象です。 ●手当額 【要介護1,2】 月額 <b>5,000円</b> 【要介護3】 月額 <b>7,000円</b> 【要介護4,5】 月額 <b>10,000円</b> ※在宅で介護を要さない日が月15日以上あった場合は、支給対象となりません。
問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## ●紙おむつ等支給

対象者	①常時おむつを使用しており、以下のいずれかに該当する方 ●要介護3以上 ●寝たきり度がB1以上 ●認知症自立度がⅢa以上 ②常時おむつを使用しており、以下のいずれかに該当する方 ●身体障害者手帳1,2級 ●療育手帳A ●精神保健福祉手帳1級
内容	●申請の翌月から給付対象です。 ●1か月あたり6,000円の紙おむつ等を支給します。 ●支給対象となるもの 紙おむつ(尿とりパット含む)、使い捨て手袋、清拭剤 ※病院に入院している方は、償還払いができます。 ※ゴミ袋の支給は、町民課(☎78-2294)まで
問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293	

## ●寝たきり高齢者等寝具丸洗いサービス

対象者	以下のいずれかに該当する方 ●要介護3以上で寝たきり度がB1以上、または認知症自立度がⅢa以上の方 ●75歳以上でひとり暮らしの方
内容	年1回、寝具のクリーニングを行います。 ●時期 5月~6月頃 ●利用料 無料 ●対象となる寝具 布団3枚(掛け、敷き、こたつ布団等)+毛布1枚まで
問い合わせ:保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293	

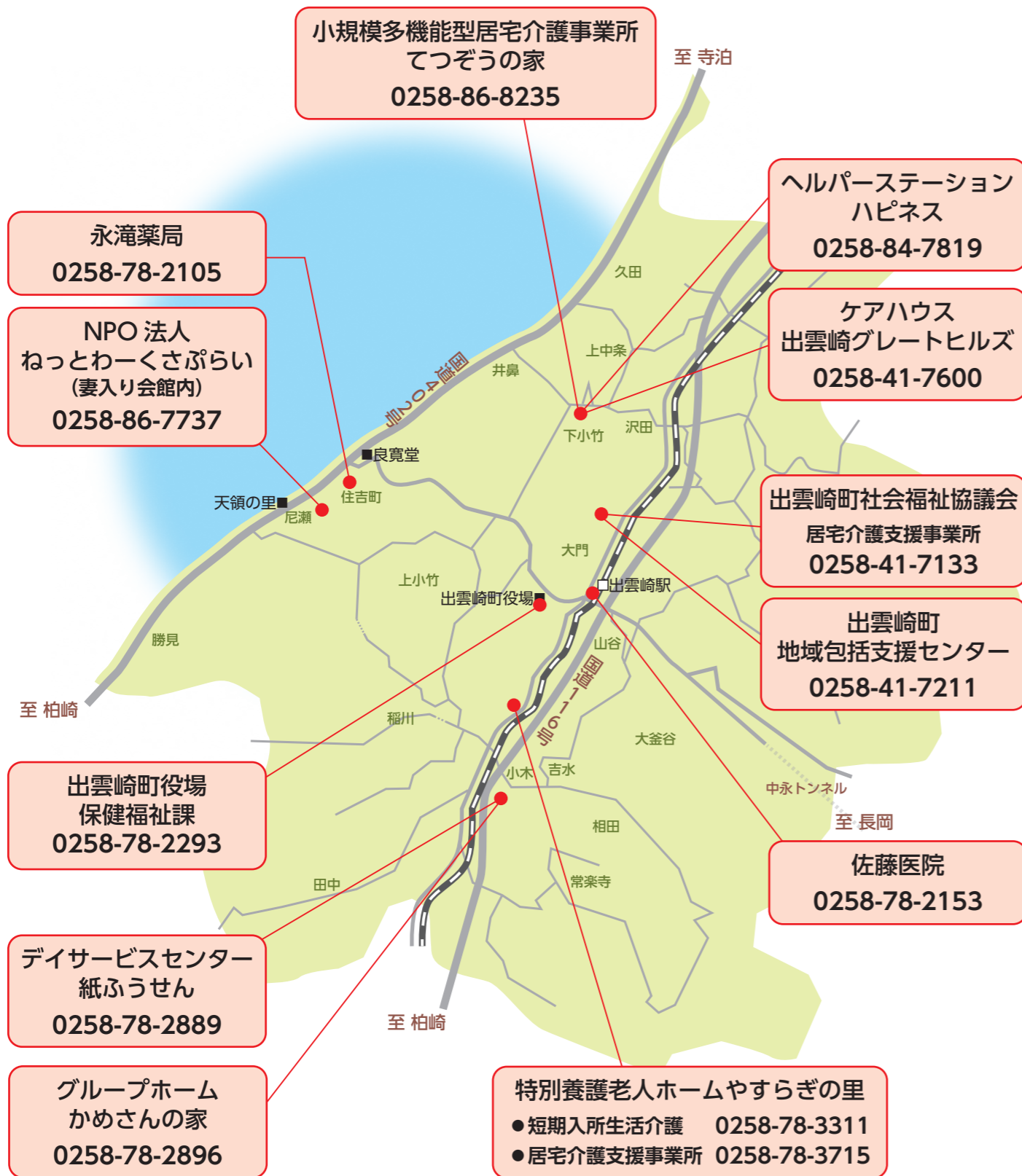
## ●理髪助成

対象者	下記に該当する方 ●常時介護を要する要介護2以上の方 ●常時介護を要する身体障害者手帳1,2級を所持している方 ●常時介護を要する療育手帳Aを所持している方
内容	自宅で理髪のサービスを受けることができます。 ●実施回数 年3回まで ●助成額 1回につき3,000円
問い合わせ:社会福祉協議会 ☎0258-41-7133	



# 出雲崎町在宅・介護資源マップ

## 《出雲崎町以外に所在する事業所》



### 医療機関

長岡赤十字病院	0258-28-3600
長岡中央総合病院	0258-35-3700
立川総合病院	0258-33-3111
長岡西病院	0258-27-8500
悠遊健康村病院	0258-47-8500
吉田病院	0258-32-0490
田宮病院	0258-46-3200
三島病院	0258-42-2311
柏崎総合医療センター	0257-23-2165
柏崎中央病院	0257-23-6254
柏崎厚生病院	0257-22-0111
国立病院機構新潟潟病院	0257-22-2126

### 居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所 わしま	0258-41-8031
居宅介護支援センター与板	0258-41-5301
ケアサポート長岡	0258-41-2230
居宅介護支援事業所 介護老人保健施設 てらどまり	0256-97-3200
居宅介護支援事業所 特別養護老人ホーム 桐原の郷	0256-97-5001
居宅介護支援事業所 ケアマネ元気印	0256-41-6010

### 訪問看護

長岡赤十字病院	0258-28-3600
たちかわ訪問看護ステーション	0258-47-8518
吉田病院長町訪問看護ステーション	0258-36-7714
こぶし訪問看護ステーション	0258-46-6645
訪問看護ステーションみつごうや	0258-27-7310
訪問看護ステーションフォレスト	0258-86-7501
訪問看護ステーショントータルケア長岡	0258-86-0160

### 介護医療院

田宮病院 介護医療院	0258-46-3200
長岡保養園 すま居る	0258-32-4040

### 訪問リハビリテーション

長岡西病院	0258-27-8500
-------	--------------

### 通所リハビリテーション

介護老人保健施設てらどまり	0256-97-3200
---------------	--------------

### 通所介護

寺泊デイサービスセンター	0258-41-6000
--------------	--------------

### 短期入所

特別養護老人ホーム 桐原の郷	0256-97-5000
特別養護老人ホーム みしま園	0258-42-3131
シャリテ花はな	0257-31-6007
レスピット・イン・こぶし	0258-72-0030
介護老人保健施設てらどまり	0256-97-3200
介護老人保健施設グリーンヒル与板	0258-72-2500
介護老人保健施設 楽山苑	0258-42-3500
介護老人保健施設 ぶんすい	0256-91-3333

### 訪問介護

アレック北栄長岡	0258-28-0629
生活サポートセンターいろは	0258-72-3975

### 訪問入浴

アレック北栄 長岡	0258-28-0629
-----------	--------------

### 福祉用具

アレック北栄 長岡	0258-28-0629
株式会社フロンティア長岡営業所	0258-86-4047
さくらメディカル株式会社長岡支店	0258-21-3800
株式会社ケンブリッジ 中越営業所	0258-84-7300
エフビー介護サービス(株)長岡営業所	0258-89-6155
アルプスビジネスクリエーション柏崎店	0257-41-5348
越後交通株式会社 介護事業部 長岡営業所	0258-30-1090
ダスキンヘルスレント長岡ステーション	0258-29-4294
クリアメディコ 第1地域 介護推進室	0258-84-7221

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

