

自分の健康は自分で守ろうとすることも大切。  
これは健康長寿の考え方にも繋がることなんだ。でも、そうは言ってもなかなか続かないよね。  
京都市では、生涯元気で過ごすため、楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント」というものがあるから、参加してみてもいいかな。  
ポイントを貯めると、抽選で素敵なプレゼントが当たるんだよ!



## 健康長寿のまち・京都 いきいきポイント

自分で決める毎日の健康づくりの目標やイベント等へのお出かけ、がん検診の受診など、日々の健康づくり活動を「いきいきポイント手帳」に記録し、50ポイントを貯めると、多彩なプレゼントが当たる抽選に応募できます。  
楽しみながら健康づくりをはじめませんか?

詳しくは

いきいきポイントとは  検索  
<https://kenkochoju.kyoto/point/>

### いきいきポイント手帳の 配布場所

各区役所・支所、保健福祉センター、老人福祉センター、地域介護予防推進センター、地域体育館、青少年活動センター など



素敵なプレゼントがもらえるなら、是非参加したいわ。

抽選で当たるプレゼントには自転車もあるのね!私も参加しようかな。

元気なうちから介護保険のことを学び、支援や介護が必要になったときにどんなサービスが利用できるのか、知っておくことは大切だね。

おじいちゃん、おばあちゃん、一緒に遊ぼう!

晴くんも、空ちゃんも起きてきたのね。孫と楽しく過ごすためにも元気でいなくちゃ。

これからも太郎さんと花子さんが、いきいきと健やかに生活できるよう、ワタシも応援します!

【「あなたらしく生きていくための備え」全般についてのお問合せ】

## 京都市長寿すこやかセンター (運営: 社会福祉法人京都市社会福祉協議会)

受付時間 月～土 午前9時～午後9時 日・祝 午前9時～午後4時30分  
※毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日)及び年末年始(12/29～1/4)は休み

TEL 075-354-8741

FAX 075-354-8742

E-mail sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

URL <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>  
関係機関の相談窓口の案内もこちらから

〒600-8127  
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1  
「ひと・まち交流館 京都」4階

京都市バス 4・17・205系統 「河原町正面」下車すぐ  
京都市営地下鉄 烏丸線 「五条」下車徒歩約10分  
京阪電車 「清水五条」下車徒歩約8分

発行 平成30年8月  
発行者 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課  
京都市長寿すこやかセンター  
京都市印刷物 第304491号

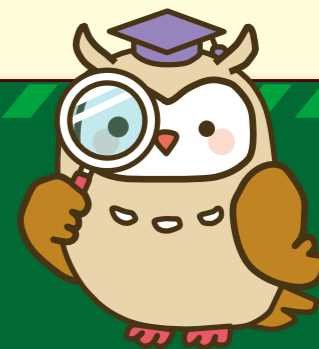


「あなたらしく生きていくための備え」は、総論編と順次発行する各論編(住まい、権利擁護、遺言・相続、葬儀・お墓、介護、ひとりでも生きがいをもって暮らすために、医療)で構成されます。

シリーズ

# あなたらしく 生きていくための備え

## 介護編



今日は一男さんの長男 晴くんのお誕生日。佐藤さん一家そろって、お祝いしました。大はしゃぎの晴くんと空ちゃんはすっかり疲れて、陽子さん、輝ちゃんと一緒にお昼寝中。静かになったリビングで、太郎さん、花子さん、一男さん、仁美さんはお茶を飲んでいます。



今日は、晴のお祝いをしてくれてありがとう。

どういたしまして。晴くん、本当に大きくなったわね。

空ちゃんも、輝ちゃんも大きくなったな。みんな元気で何より。

孫が大きくなるってことは、私たちが歳をとったということよね。今は元気だけど、生活するのに不自由がでてきたらどうしたらいいのかしら。介護保険ってよく耳にするけど…。



お話し中、失礼します! このリーフレットのナビゲーターナビロウです。元気な間に介護保険制度について、知っておくことも大切だよ。介護保険制度というのはね、少子高齢化や核家族化の進展で、家族だけで介護を行うことが困難な状況になったことから、高齢者の介護を社会全体で支え合うことを目的として作られた仕組みだよ。次に、介護保険を利用できる人と利用の流れを説明するね。

### 《介護保険を利用できる方》

65歳以上の方(第1号被保険者)	●寝たきりや認知症等で入浴、排泄、食事等の日常生活動作について介護が必要な方 ●家事などの日常生活行為に支援が必要な方
40歳～65歳未満の医療保険加入者(第2号被保険者)	初老期における認知症・脳血管疾患等、老化に伴う16種類の病気(=特定疾病)が原因で介護・支援が必要な方

### 佐藤さん一家



夫 太郎さん(72歳)  
妻 花子さん(70歳)  
猫 ミー(8歳)

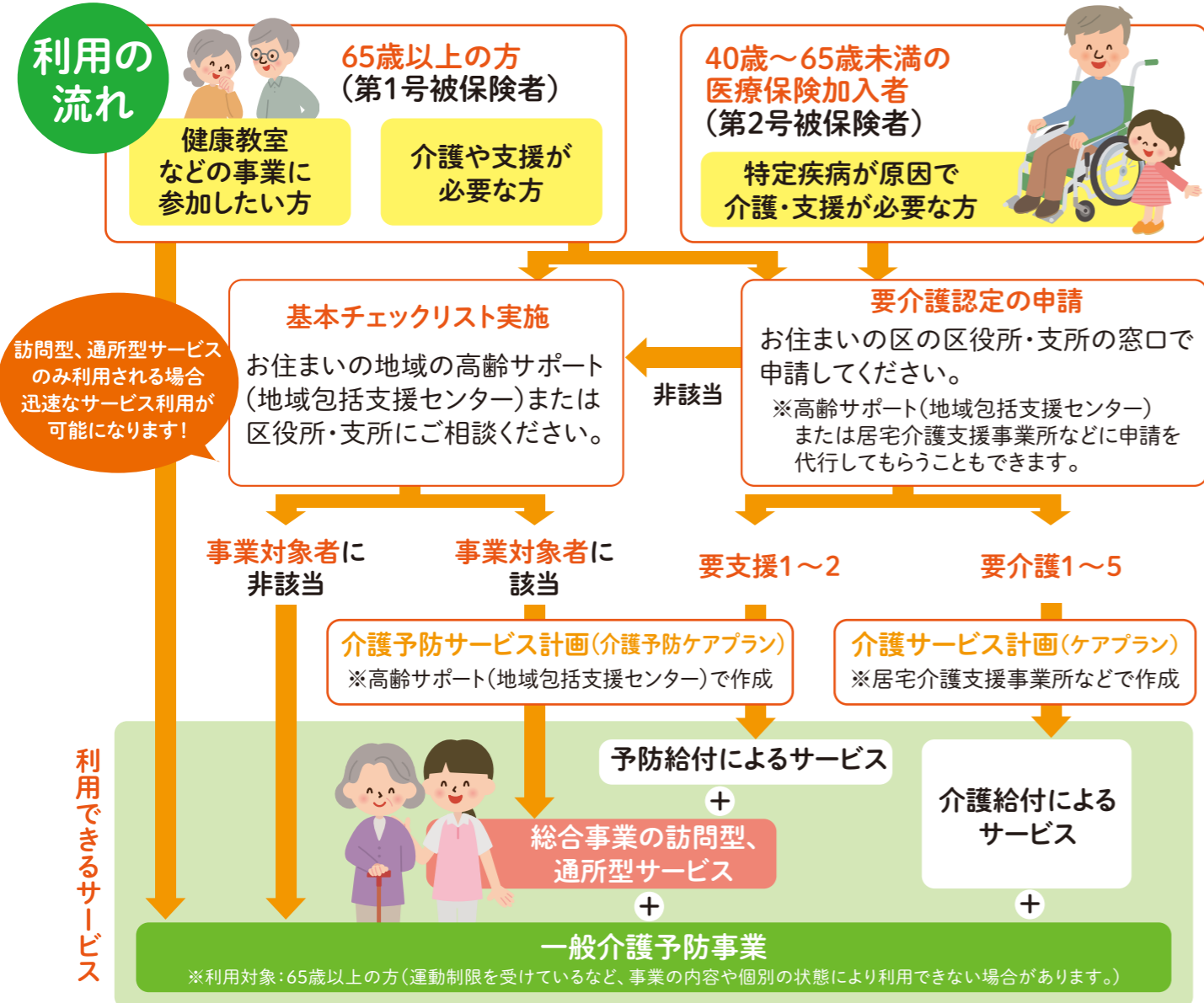


長男 一男さん(43歳・会社員)  
陽子さん(妻)と晴くん・空ちゃん・輝ちゃん府外で暮らす



長女 仁美さん(33歳・教員)  
市内で一人暮らし

# 利用の流れ



その人に必要なサービス量や利用限度額が決まったら、それぞれの希望や心身の状況に応じたサービス等が利用できるように、高齢サポート(地域包括支援センター)または居宅介護支援事業所のケアマネジャー等に、ケアプランを立ててもらえるんだよ。もう少し分かりやすいように、具体的なケアプランを紹介するね。

## 要介護3の方の例

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問看護		通所リハビリテーション		通所リハビリテーション		歩行機能の向上や生活動作の回復を図るために、理学療法士による訓練を受けます。
午後	訪問介護		訪問介護		訪問介護		訪問介護
上記以外の介護保険サービス	福祉用具購入(ポータブルトイレ)		夜間、トイレに行くときに転倒するといけないので、ポータブルトイレを購入しました。				
介護保険以外のサービス	配食サービス(水・金を除く毎日1食、昼食時)		栄養バランスの改善のため、昼食の配食を依頼しました。				

脳梗塞の再発予防のための身体の観察、居室内での移動練習などを看護師が行います。

歩く練習もかねて、食材の買い物は一緒に行きます。調理は、少しずつ自分でできるよう練習していますが、できないところはホームヘルパーと一緒に作ります。

ケアプランでは、家族の支援、配食等の介護保険以外のサービスや、本人の取組も組み合わせることが重要なんだ。

実際に介護保険サービスが必要になったときは、どこに相談したらいいのかな。

自分の住んでいる地域の高齢サポート(地域包括支援センター)や区役所・支所に相談してね。

介護保険サービスを使えば、心身の状況に応じて、家でも、施設でも、必要な支援や介護を受けることができるんだね。支援を受けながら、住み慣れたこの地域で暮らし続けることができたらいいなあ。もちろん、できるだけ自立した生活ができたらいいと思うけどね。

そうよね。最近は人生100年時代と言われているから、年を重ねても元気で過ごせるよう、今から健康づくりに取り組まないとな。

公園の清掃ボランティアやシルバー人材センターの仕事の続けるためにも健康でいたいから、バランスのいい食事や適度な運動を心がけるよ。

太郎さんと花子さんが言うように、元気なうちから介護予防のためにできることから取り組むことは大切だよ。今は、介護予防のための教室や相談会、地域での自主的な取組など、介護が必要とならないための事業は、地域で盛んに行われているから、参加してみてもいいかな。そんなことも、**高齢サポート(地域包括支援センター)**に相談することもできるよ。その他に、専門スタッフによる介護予防プログラムを実施するなど地域における介護予防の拠点として、**地域介護予防推進センター**もあるよ。

## 高齢サポート(地域包括支援センター)

主任ケアマネジャー  
3人の専門職員が、各専門分野の視点から連携し、一体的に皆様の支援します。

保健師  
社会福祉士  
(又は地域保健等の経験のある看護師)

地域の高齢者を介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支援するために、京都市が市内61箇所まで委託運営している公的な相談窓口です。

受付時間  
平日 午前9時～午後5時

## 地域介護予防推進センター

運動機能向上教室  
友達もできて今日は一緒にお茶しましょう

地域の高齢者が、介護を必要とせずいつまでも元気に暮らせるよう、地域における介護予防の拠点として、京都市が市内12箇所まで委託運営している機関です。地域の身近な会場で専門スタッフの指導による介護予防プログラムを提供するほか、介護予防に関する普及啓発や、地域での自主的な介護予防に関する活動の支援をしています。