

「元気で長生き！介護予防」 介護保険料がこれ以上高くないように!!

介護保険料は令和6年度から令和8年度までの3年間の要支援・要介護認定者数、サービス利用者数、介護サービス給付費等を推計し、計算しています。

門真市の令和6年度から令和8年度の介護保険料を計算すると、高齢者（65歳以上）が支払う介護保険料が、**全国ワースト3位**となりました。

介護度が重くなるほど、必要なサービス量が増え、介護保険料の負担も大きくなります。

介護保険料がこれ以上高くないようにするためには、一人一人が介護予防に取り組むこと、介護サービスを利用されている方もご自身でできることは介護サービスに頼らないよう、**介護状態の重度化防止**が大切です!!

例えば... 要支援1 週1回 デイサービスを朝から夕方まで利用 自己負担1割の場合



1回あたり利用料
3,650円/回
(うち本人負担 365円)

1年利用すると、
本人負担 **17,520円/年**
保険給付費 **157,680円/年**

300人が1年間利用すると、
保険給付費 **47,304,000円/年**

介護サービスは他にも、訪問介護、福祉用具貸与（歩行器等）、施設サービス等があり、**すべての保険給付費をみなさんの介護保険料等から支払います。**

介護サービスを利用する量が増えると、介護保険料が上がります。

介護度が上がると利用料も高くなり、ますます介護保険料が上がります。

介護サービスの利用が増えなければ...本人負担も増えず、みなさんの介護保険料も上がりません。

**だから、みんなで介護予防に
取り組みましょう!!**

今からできる介護予防・重度化防止の5か条

1. 介護予防教室に参加しよう

地域包括支援センターが介護予防教室を開催しています。

介護予防って、どんなことをしたら良いの?という人等、適切な介護予防の知識が学べます!!

地域包括支援センターの詳細はP2をご確認ください。

2. 通いの場に参加しましょう

通いの場とは、介護予防をするために、地域住民が主体となって活動している場で、体操、手芸等、さまざまな活動をしています。

あなたの町でも多くの通いの場があります!

一人では体操等を続けられないけど、みんなと一緒に続けられることができます!

参加したいという人は、地域包括支援センターにお問い合わせください。



通いの場の一例はこちら

3. 元気はつらつ教室に参加しましょう

階段昇降がしんどくなった、重い荷物が持てないので買い物が大変等、介護サービスの利用を考え始めたら...

元気はつらつ教室に通って、生活上の困りごとを改善し、元気になって「なりたい生活」を送ることができます。

3か月間 週1回 教室に通い、リハビリ専門職から身体に効果が出る運動や自宅でできる体操等を学びます。

4. 普段利用しているサービス内容等を確認しましょう!!

サービスの利用の仕方によっては、介護状態が進んでしまう場合があります。

ご自身ができることまで、お手伝いしてもらっていませんか?

例えば、デイサービスの入浴で最初は背中だけ洗うお手伝いをしてもらっていたのが、いつの間にか全身洗ってもらっているうちに、だんだんと手が上がりにくくなり、最終的に介助なしでは身体を洗うことができなくなってしまったり、小さい物や軽い物は近くのお店まで買い物に行けていたけど、家族やヘルパーに買い物に行ってもらうことを続けるうちに、近くのお店にも行けなくなったりします。自分ができることをお手伝いしてもらうことで、今あるご自身の身体的能力が低下し、介護状態が進んでしまいます。

5. サービスを利用していない日の過ごし方がとても重要です

介護サービスを利用していない日にデイサービス等で学んだ運動等を自宅で取り組むことで、介護予防・介護状態の重度化防止につながります。

その他、掃除や洗濯等の家事に積極的に取り組むことも大切です。

元気はつらつ教室（通所型サービスC）

対象者 要支援1・2、事業対象者

費用 1回300円（※13回目以降は1回500円）

申込先 担当の地域包括支援センター

階段を上げるのが大変
床からの立ち上がりが大変



外を歩くことも大変で
買い物に行けない
ゴミ出し等家事が大変

運動や体操を行う時、何となく身体を動かしていませんか?

元気はつらつ教室で、運動のポイントを正しく理解して元気な身体になりましょう!!

地域包括支援センター

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活できるよう支援するための拠点で、センターには、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）、保健師、社会福祉士などの専門職がいます。



《地域包括支援センターの主な業務》

●高齢者に関する各種相談に応じます

高齢者やそのご家族、近隣に暮らす人からの介護、福祉、医療、健康、認知症のこと等、さまざまな相談を受け付けています。

●高齢者の権利を守ります

高齢者虐待の防止・早期発見に向けた取組や虐待への対応、消費者被害の防止、成年後見制度についての相談対応等を行っています。

●介護予防のお手伝いをします

元気にはつらつとした生活を送るため、また介護が必要な状態にならないように、いきいき百歳体操等の支援、介護予防の知識を伝える介護予防教室の開催等を行っています。

●暮らしやすい地域づくりへの取組

地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう、指導や支援を行います。さまざまな関係団体とのネットワークづくりに取り組みます。

●認知症の人とそのご家族を支えます

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守るため、認知症サポーター養成講座、認知症の人やその家族・地域の人等が気軽に集う認知症カフェの支援、認知症見守り教室の開催、認知症の早期診断や早期対応に向けた認知症初期集中支援チームとしての支援等を行っています。

●自立して生活できるよう支援します

「要支援1」「要支援2」の認定を受けた人や、基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス対象者（事業対象者）と判定された人の介護予防プランの作成を行います。

センター名	小学校区	所在地・問合せ先	窓口開設時間（年末年始を除く）
門真第1地域包括支援センター	門真みらい	堂山町25-20 電話06-6780-0808 FAX06-6780-0818	午前8時30分から午後5時15分 （日曜休み）
門真第2地域包括支援センター	門真・速見	柳田町27-25 電話06-6906-7077 FAX06-6906-7078	午前9時00分から午後5時 （日・祝休み）
門真第3地域包括支援センター	大和田・古川橋・上野口	大橋町12-8 電話072-800-0825 FAX072-800-0826	午前9時00分から午後5時30分 （日・祝休み）
門真第4地域包括支援センター	四宮・沖・北巣本・五月田	北島町12-20 電話072-887-6540 FAX072-887-6541	午前8時30分から午後5時30分 （日・祝休み）
門真第5地域包括支援センター	水桜（脇田・砂子）・二島・東	桑才町19-25 電話072-883-3334 FAX072-885-6118	午前8時30分から午後5時30分 （日曜休み）

※緊急時は24時間365日体制で受付（事前予約にて休日や夜間の対応面談も可能）

認知症について

2040年には高齢者(65歳以上)人口のおよそ7人に1人が認知症になると推計されています。年齢を重ねることで、認知症になる割合が高くなります。認知症を発症すると、そうでない人に比べて、一般的に余命が短くなると言われています。人生100年時代、できるだけ健康で長生きするためには、認知症の早期発見・早期対応が大切です。



「あれ？」と思うことはありませんか？

置いた場所を忘れて
いつも探し物を
している



「さっきも
話してたよ」と
周囲から言われる
ことがある



料理や片付け
計算・運転などが
上手くできない



予定や約束したことを
忘れる



慣れている道なのに
迷ってしまった



些細なことで
イライラしてしまう



外出時
「電気消したかな？」
「カギ閉めたかな？」
と心配になる



趣味や好きな
テレビなどに
興味がなくなった



身だしなみを
整えることを
めんどくさいと
感じる



※このようなことが「増えてきたな」と感じたときにはかかりつけのお医者さんに相談することをおすすめします

<認知症の人への3つのお守り>

認知症の人やその家族を見守る体制が大切です。

●門真市認知症高齢者等見守りQRコードシール交付事業

QRコード付きシール・ラベルを交付し、対象者の衣服や持ち物に圧着したQRコードを発見者がスマートフォン等で読み取ると、事前に登録されたご家族等に通知が届き、早期の身元確認から早期の保護へとつなぐ取り組みです。

対 象 認知症等により行方不明になる心配のある人

費 用 無 料

※QRコードシール・ラベルの追加分は自己負担

※高齢者住宅(有料老人ホーム、グループホーム等)に入居している人のQRコードシール・ラベルは自己負担



左のQRコードを読み取ると、事業の説明動画が見れます。

このQRコードを貼っている人が道に迷っていたら、優しく声をかけて、QRコードの読み取り等の積極的なご協力をお願いします！

●門真市認知症高齢者等位置探索システム(GPS)利用助成金交付事業

徘徊等により行方不明になった場合、居場所を早期に発見するために必要な探索機器(GPS)等の初期導入費用の全部または一部を助成します。

対 象 要支援・要介護認定を受け、認知症等により行方不明になる心配のある人を介護している家族

助成金額 初期導入費用(18,480円上限)

※月額の基本料金等は自己負担

●門真市高齢者等SOSネットワーク事業

徘徊等の恐れがある高齢者等の氏名や写真等をあらかじめ登録しておき、行方不明になった際に**協力事業者**へ情報提供をし、行方不明になられた人の発見に努めます。

対 象 認知症等により行方不明になる心配のある人

費 用 無 料

日常業務の範囲内で発見に協力いただける**協力事業者**を募集中!!

ご協力いただける事業者や、事業の詳細を知りたい場合は、高齢福祉課(06-6902-6176)にご連絡ください。

認知症を理解するために



**認知症の人が希望を持って暮らすには、
「周囲の人の理解や社会との関わり」こそが必要です。**

◆認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして、認知症の人やその家族の応援者を増やすため、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症について学びたい人、興味のある人（市内在住、在勤）であればどなたでも受講できます。

◆認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の皆さん誰もが気軽に集い、相互交流、情報交換、認知症の重症化防止の取り組み等に参加できる場です。

◆認知症相談コーナー（予約制）

「認知症について、どこに相談したら良いのか分からない」「認知症の対応が分からない」など、認知症について一人で悩んでいませんか？認知症地域支援推進員が相談に応じます。

毎週月曜日 午前10時～正午、午後1時～午後3時

※地域包括支援センター（2ページ掲載）でも相談できます。

予約方法：電話06-6902-6176

または門真市公式LINE



◀門真市公式LINE
友だち追加をして、
予約ができます。

介護保険のサービスと高齢者福祉の事業

事業名	事業内容	対象者	問合せ先
門真市紙おむつ等 給付事業	65歳以上の要介護3～5の要介護者で、常時紙おむつが必要な人を在宅で介護している家族の人に月4,000円を限度として紙おむつ等給付券を交付します。	65歳以上の要介護3～5の人在宅で常時介護している家族 ※要介護者及び家族介護者の世帯全員が市民税非課税の人 ※生活保護を受けている人、入院・施設入所の人是对象外	門真市高齢福祉課 Tel.06-6902-6176
家族介護慰労金 支給事業	要介護4・5の要介護者で1年間介護保険のサービスを利用していない人を在宅で介護している家族の人に年額10万円を支給します。	申請日以前の1年間(対象期間)に介護保険サービス(1週間程度のショートステイの利用を除く)を利用していない要介護4・5の要介護者を在宅で介護している家族 ※要介護者及び家族介護者の世帯全員が市民税非課税の人 ※要介護者及び家族介護者が介護保険料を滞納していない ※要介護者が介護保険の給付制限を受けていない ※3か月以上入院した場合、退院してから1年間介護保険サービスを利用していない	
緊急通報装置 貸与事業	急病等の緊急時にボタンを押すと電話回線がオペレーションセンターに直接つながり、会話できる装置を貸与します。(オペレーションセンターには看護師等が常駐し、消防署へ連絡する等、適切に対応します。)	概ね65歳以上の病弱で一人暮らしの人、または高齢者のみの世帯の人 ※原則、門真市在住の2人の協力員が必要 ※電話回線は原則NTTアナログ回線、その他の回線の場合は、ご相談ください 費用：前年度の市民税の所得割額が ①非課税(生活保護世帯を含む)：自己負担なし ②49,500円以下：自己負担なし ③49,500円超～85,500円以下：月額715円 ④85,500円超：月額1,430円	
福祉電話の 貸与及び使用料の 補助事業	安否確認、各種相談等に必要の電話回線を貸与又は、電話回線をお持ちの人に基本料金を補助します。	【貸与】 低所得の世帯に属する65歳以上の一人暮らしの人、またはそれに準ずる人 ※原則、非課税世帯 ※携帯電話をお持ちの人は対象外 【補助】 低所得の世帯に属する65歳以上の一人暮らしの人、またはそれに準ずる人 ※原則、非課税世帯 ※携帯電話をお持ちの人、生活保護受給者は対象外	門真市高齢福祉課 Tel.06-6902-6301
成年後見審査 申立事業	認知症等により判断能力が不十分、身寄りのない65歳以上の高齢者に対し、精査の上、家庭裁判所に成年後見等開始の審判を申し立てます。	認知症等により判断能力が不十分な高齢者で、配偶者又は2親等以内の親族がいない人(ただし、3親等・4親等であって、審判請求をする者の存在が明らかな場合は対象外) 費用：申し立て費用の助成、後見人等(親族は除く)の報酬の一部を助成 ※資産状況等の審査あり	
在日外国人高齢者 特別給付金 支給事業	「国民年金法」の老齢年金等の支給を受けられない在日外国人高齢者に対して給付金を毎月1万円支給します。	大正15年4月1日以前の生まれで、昭和57年1月1日以前から外国人登録のある人 ※生活保護受給者、年金額12万円以上(年額)の人、障害福祉金受給者等は対象外	
長寿祝金贈与事業	満100歳になられた人の長寿を祝福するために祝い金を贈呈します。	満100歳になられた人(基準日：誕生日) 贈与時期：誕生日以降	門真市老人クラブ連合会 Tel.06-6904-5062 月・水・金(祝日除く) 午前10時～午後3時
「歩こうよ・歩こうね」運動事業	高齢者が各自の体力に合わせて距離や時間を設定し、高齢者の健康の維持・増進を図ります。	市内在住で60歳以上の人 開始月：4月・7月・10月・1月 (参考記録としてであれば、いつからでも開始可能)	
街かどデイハウス 通所事業	趣味活動・給食サービス等の日帰りのサービスを提供します。(送迎なし)	概ね65歳以上で、在宅で自立した日常生活を送るために支援が必要な人 ※要介護・要支援認定者、事業対象者は対象外 費用：食材費等自己負担があります	しろがき：城垣町2-25 Tel.072-397-2292 サロン遊友：舟田町15-3-2F Tel.072-883-2039