地域包括ケアシステム ガイド

~地域の助け合い(互助),介護保険外サービスの紹介~

▶≫ 地域包括ケアシステムって何?

地域包括ケアシステムとは、 全ての高齢者が住み慣れた 地域で安心して暮らし続け られるように、住民、事業者、 様々な団体、行政などが、役 割分担をしながら、共に支え 合うという仕組みです。





>>>> 今後は高齢者が増え、働き手が少なくなる ますます互助と自助が大事になってくる

75歳以上の人が増加し、働く世代が減少するため、税収などが減り、公的なサービスの縮小、医療・介護従事者不足によって希望するサービスを受けられない状態が心配されています。それを皆で補い合っていくために、元気なうちから予防(自助)や備えること(養生)、普段から互助活動を行う事が大切です。

【公助】

福祉サービス・生活保護制度など

【共助】

健康保険・年金・介護保険など

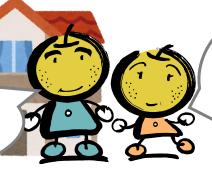
【自助·養生】

介護予防や地域で交流、自分で健康に留意したり、備えをする

【互助】

普段からご近所と声をかけ合い、困っているときは助け合う

医療や介護サービスを使う前 から、予防して、自分らしく 暮らせる期間を延ばしたいね



これからは、ますます 健康に気をつけたり、 隣近所での交流・助け 合いが大事ってことね

2~7ページに自助・養生や互助として活用していた だける取り組みを紹介しています。

地域での交流・地域での介護予防の場

① お元気みまもり事業

ひとり暮らしなどの高齢者の自宅を担当 制で訪問して見守りを行う「お元気みまも り事業」を、市の事業で行っています。

【内容】パートナー養成研修を受けた地域住民が、月2回安否確認のための声掛け訪問を行います。※ネットワークパートナーによる電話・メール見守りも選択可

【利用申込み・問合せ】 お住まいの地区担当の地域包括 支援センター(P8に掲載)へ



② 地域のサロン・通いの場

市内では、住民や地区社会福祉協議会 など様々な主体が、交流や情報交換の場 を開催しています。

地域の方と顔見知りになるきっかけになる、身近な情報を得られるなど、交流を通して健康づくり、認知症の予防になりますので、出かけてみませんか。

【問合せ】お住まいの地区にサロン(通いの場)があるかのおたずねは、高齢者支援班(047-497-3484)へ

③ 身近な地域で週1回の筋トレ「しろい楽トレ体操」

歌いながら体操 楽しいよ♪

重さを調節することのできるバンドを手首・足首につけて歌に合わせて体操し、筋カアップを図ります。 5人以上のグループにおもりを市から貸し出して、 市職員や介護予防推進員が運動の仕方を紹介します。 希望するグループの代表者はお問合わせください。 【問合せ】高齢者支援班(047-497-3484)へ



④ 高齢者クラブに入りませんか♪

高齢者クラブは、おおむね 60 歳以上の人が加入し、美化や、地域高齢者の見守りなどの社会奉仕活動などの健康づくり活動、その他地域との交流を図っています。現在、21か所の単位高齢者クラブがあります。地域での仲間づくりのため、皆様もぜひ、加入しませんか。【問合せ】高齢者支援班(047-497-3484)へ

健康に留意するために、健診を活用しましょう

75歳以上の人は後期高齢者健診を受けることで、体調の変化をいち早く気づくきっかけとなります。健康に留意(養生)するために、後期高齢者健診を受けて、健康管理に役立ててください。

(生活習慣病などですでに治療を受けている人が多いことから、<u>申し込みが必要です</u>。ただし、 過去2年以内に受診した人は問診票を送付しますので申し込みの必要はありません。)

※40~74歳の人は、加入中の健康保険組合が行う生活習慣病予防のための特定健診を受けることができます。

【申込み・問合せ】健康課保健予防班 047-497-3495 へ

地域の助け合い・介護保険外サービス_{R3.3 時点}

- * 介護保険認定を受けるほどではない(1か月以内に治りそうだ)が家事の支援が必要。
- * 介護保険のサービスの対象にならない部分で生活の支援をうけたい。 上記のような場合に、相談できる窓口や団体を紹介します。

| | 名 称 | 掃除 | 買物 代行 | 電球交換 | 草取り | ごみ 出し | 家具 | 外出 付添 | 車 移送 | ペット 世話 | 見守り | 他 |
|----|-----------------------------------|----|----------|------|-----|-------|----|----------|---------|--------|-----|---|
| 1 | NPO 法人 コラボしろい | | | | | | | | 0 | | | |
| 2 | 介護ステーション セーフロ | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| 3 | ケアサービス たんぽぽ | 0 | 0 | | | | | 0 | | | | |
| 4 | ケアサービス 優楽里 | 0 | 0 | 0 | | | | 0 | | | | 0 |
| 5 | しいの木 | 0 | 0 | 0 | | | | 0 | | | | |
| 6 | 市社会福祉協議会 まごころサービス | 0 | 0 | | | | | | | | | |
| 7 | 市社会福祉協議会 日常生活自立支援事業 | | | | | | | | | | | 0 |
| 8 | 市シルバー人材センター 家事サポート | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | | | | 0 |
| 9 | サポートナース白井 | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 10 | 生活協同組合コープ みらい おたがいさま | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | | | 0 |
| 11 | 生活協同組合パルシ ステム千葉 家事支援サービス | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | 0 |
| 12 | 生活クラブ生活協同組合(千葉)エッコロ制度 家事支援サービス | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | 0 |
| 13 | にこにこ ケアステーション | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| 14 | 花一輪ケアサポート | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | 0 |
| 15 | まごころサポート 白井エヌアイエス | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | 0 |
| 16 | ライブリーケア 中銀白井 | 0 | 0 | | | | | 0 | | | | |
| 17 | 東京電力見守りサービス 遠くても安心プラン | | | | | | | | | | 0 | |
| 18 | ヤマト運輸見守りサ ービス ハローライトプラン | | | | | | | | | | 0 | |

(しろい高齢者みまもりネット加入団体(希望制)を五十音順に掲載)

NPO 法人 コラボしろい

活 動 名:福祉有償運送"まごころ移送

活動内容:病院、スーパーマーケット、美容院、 友人宅、温泉・コンサート等への移送

込:事前に入会説明、面談致します。

入会金:1,000円

対象者:白井市在住で、要支援・要介護認定

を受けている方、障がい者手帳をお

持ちの方

利用料金: 距離制 360 円/2km 以内、2km 超

は 180 円/km。 復路は割引あり。

ひとこと: 行き先に制限はありません。

詳しくはお問い合わせください。

電話番号: 090-7831-6953(担当/こぎそ)

ケアサービスたんぽぽ

活動内容:**調理、掃除の生活支援、外出時の付**

き添い

活動時間:午前9時~午後4時

対象者:高齢者・障がい者・要介護者

入会金: 2,000円

利用料金: 1,250 円/30 分 2,500 円/1時間

(身体介護は3,000円/1時間)

所:**白井市神々廻 1388-2**

ひとこと:介護保険の方が優先のため、対応

が難しい場合もあります。その点を

ご了承ください。

電話番号: 047-498-0399

受付時間:午前9時~午後5時

地域福祉事業所 しいの木

活 動 名: くらし応援(介護保険対象外)

活動内容:介護保険事業のほか、訪問介護ご

利用者の幅広いニーズ(介護保険対

象外)、地域住民の困りごとにも相

談・対応しています。

活動時間:月~金曜日午前9時~午後5時

対象者:訪問介護ご利用者・地域住民の方

利用料金: 2,750 円(税込)/1時間 ※7km 以上

車代 500 円・買い物代行で車使用 30 円/km

所: **白井市根 1971-1**

電話番号: 047-498-1266(担当/おざわ)

受付時間:月~金曜 午前9時~午後5時

※車移送ありの団体は それの を表示しています。



介護ステーション セーフロ

活動内容:掃除・買い物・電球交換・ごみ出しな

ど応相談。移送サービス。

活動日時:日曜・年末年始(12/31~1/3)を除く

午前 8 時 30 分~午後 5 時 30 分

対象者:白井市・近隣在住の方

利用料金: 1,300 円/30 分~(スタッフ 1 名につき)

所: **白井市根 125-13**

ひとこと:**困ったナ、と思ったら、とりあえず気**

軽にご相談ください。

電話番号: 047-402-2686

4) ケアサービス 優楽里

活動内容: 訪問介護では補えないちょっとした

サービス(電球交換、玄関外掃き掃

除、窓拭き、相談話し相手など)

活動時間:午前9時~午後6時(以外も応相談)

対象者:介護保険利用者のみ 利用料金: 2,500 円/1時間

所: **白井市冨士** 85-8-201

ひとこと:お困りの事がありましたら、相談くだ

さい。

電話番号: 047-404-3181

受付時間:午前9時~午後6時

社会福祉協議会まごころサービス事業

活動内容:生活支援(掃除-買物代行-調理-洗

濯、病院付添など)

活動時間:月~金(土日祝年末年始除く)

午前9時~午後5時

対象者:白井市在住で日常生活を営むのに

支障のある人

年会費: 2,400円

利用料金: 1,000 円/時間

(距離により交通費300円)

所: 白井市復 1123 保健福祉センター3 階

ひとこと: 住民同士の"ささえ愛"の活動です。 電話番号: 047-492-5713

受付時間:**月~金(土日祝年末年始除く)**

午前8時30分~午後5時15分

7 社会福祉協議会日常生活自立支援事業

活動内容: **福祉サービス利用援助・財産管理**

サービス・財産保全サービス

活動時間:相談のうえ決定

対 象 者: **高齢者・障がい者など** 年 会 費: **3,600 円(月額 300 円)**

利用料金: 1 時間 1,000 円(以降 30 分単位+500

円) 交通費 30 分 500 円

住 所: **白井市復 1123 保健福祉センター3 階**

ひとこと: 日常的な金銭管理に不安のある方

など、お気軽にご相談ください。

電話番号: 047-492-5713

受付時間:**月~金(土日祝年末年始除く)**

午前 8 時 30 分~午後 5 時 15 分

9)サポートナース白井

活動内容:**健康・介護相談、見守り、**

救護支援(スポーツ、イベント、お祭り、集会など)

活動時間:活動内容によります(年末年始を除く)

対象者: 白井市在住の方

利用料金: 使用したものを実費でいただくことがあります ひとこと: 受診するほどではないけど相談に乗っ

てほしい。何科を受診したらいいの?な

ど、一人で悩まずに看護師にご相談ください。(電話相談および訪問相談)

電話番号: 047-491-8896(庄田)留守電有

電話番号: 090-1848-4021(町田)留守電有

受付時間:**月~金(祝日、年末年始除<)**

午前9時~午後5時

(11) 生活協同組合 パルシステム千葉

活 動 名: 家事支援サービス

活動内容:掃除や洗濯、片付けなどの家事代行

活動時間:午前8時~午後7時

対象者:パルシステム千葉の組合員

出 資 金: 1,000 円(退会時返金)

利用料金: 家事定期コース 1 時間 2,750 円

(1回2時間、月2回~)•交通費500円

ひとこと:食料品や日用品などの買い物代行

もお任せください。

電話番号: 0120-978-617

受付時間:月~金午前9時~午後5時30分

8 公益社団法人 白井市シルバー人材センター

活動名: **家事サポート**

活動內容:掃除、買物代行、草取り、家具移動等

活動時間:午前9時~午後5時

対象者:白井市民

利用料金: **1 時間 1,250 円~** 住 所: **白井市清戸 765-2**

ひとこと: お気軽にご相談ください。

高齢者の就業紹介も行っています。

電話番号: 047-498-1717

受付時間:**月~金(土日祝年末年始除く)** 午前9時~午後5時

10) コープみらい おたがいさま

活動名: くらしのたすけあいの会 おたがいさま

活動内容:組合員ボランティアによる活動(掃除、買物、洗濯、ごみ出し、草取り、

水やりなど)

活動時間: 午前9時~午後6時(応相談)

対象者:コープみらいの組合員

出資金:加入時1口500円(脱退時に返却)

謝礼: おたがいさまは組合員どうしの有償ボラン ティアです。1 時間 1,300 円 (謝礼 800 円 +運営協力費 500 円(445 円+税 45 円))

計 1,300 円~

申込受付: 0800-500-2647(無料)

受付時間:月~金(祝日、年末年始休み)

午前9時~午後5時

12 生活クラブ生活協同組合千葉

活 動 名: エッコロ制度(生活支援サービス)

活動内容:掃除、買い物、草取り、ゴミ出し、病

院付添、料理作りなど(組合員同士の

有償ボランティアです)

活動時間: 応相談

対象者:生活クラブ千葉の組合員(エッコロ加

入料金 100 円/月)

出 資 金: **1,000 円(退会時返金)**

利用料金: **エッコロ加入者無料(回数上限あり)**

ひとこと:支えあい、たすけあいの仕組みです。

電話番号: 080-8810-7468(担当者直通携帯)

受付時間: **月·水·金 午前 10 時~午後 1 時**

13) にこにこケアステーション 🚄

活 動 名: 自費支援サービス・福祉有償運送

活動内容:家事援助(掃除・買い物など)・外出

付添、通院付添

活動時間:午前8時30分~午後5時30分

対 象 者: **高齢の方・障がいのある方**

地域に暮らす全ての方

入会金: 2,000円 年会費: 3,000円

利用料金: 1時間 1,500円~(曜日・時間による)

福祉有償運送・買い物代行

ガソリン代 30 円/1km

所: 白井市根 1726-4 ヴィラ西白井 F 住

ひとこと: お気軽にご相談ください。

電話番号: 047-404-9299

受付時間:午前8時30分~午後5時30分

15) まごころサポート白井エヌアイエス

活動内容:シニア向けライフサポート

活動時間:午前9時~午後5時(時間外対応

も相談可)

対象者:60歳以上・体調のすぐれない方等

利用料金: 20 分 500 円~(作業内容による)

所: 白井市けやき台 1-3-2

ひとこと:**まずは何でもご相談ください!**

電話番号: 0120-849-027

店コード『19038』をお伝えください。

受付時間:午前8時~午後6時 ※土日祝日も受付中

17 東京電力エナジーパートナー株式会社

活 動 名: **離れた家族の暮らしを見守る** 『遠くても安心プラン』

活動内容:見守り先の家電のご使用状況から、

離れて暮らすご家族の元気な様子と 異変をお手元のスマホにお届けしま

す。※設置宅に無線 LAN が必要です。(オ

プション提供あり)

利用料金:**契約初期費用/月額利用料あり**

※解約時には撤去作業料がかかる場合あり

対象者:日本全国 ※沖縄県及び離島は除く

電話番号: 043-370-2841 公式HPはこちら

受付時間:午前9時~午後5時

その他:お申し込みの際は、紹介店コード

の欄に『EP043』をご入力ください。



花一輪ケアサポート 14)

活 動 名: 高齢者の日常生活支援事業お助け

活動内容:洗濯、部屋の掃除、庭の草取り、薬

の受け取りなど

対象者:日常の暮らしに手助けが必要な方

(介護保険対象外の方も含む)

利用料金: **830 円/1 時間以内(屋内)**

930円/1時間以内(屋外)

ひとこと:事前に説明、面談を致します。

原則、2人一組でお手伝いします。

屋外は3人一組です。

電話番号: 047-491-5131(担当/いわた)

(16) ライブリーケア中銀白井

活動内容: 掃除、買物、外出付添、入院準備

や受診介助(介護保険で行えない

サービス)

活動時間: 午前8時~午後5時

対象者: 白井市在住65歳以上の方

利用料金: 生活援助 3,000 円/時間(税別)

身体援助 3,500 円/時間(税別)

所: **白井市堀込 2-1-3-218**

ひとこと: 詳しくはお気軽にご相談ください。

電話番号: 047-492-7732

受付時間: 午前8時~午後5時

18) ヤマト運輸見守りサービス

活 動 名: **見守りサービスあんしん** ハローライトプラン

活動内容: loT 電球による見守りサービス

活動時間:午前8時~午後7時

対象者:白井市在住の方(使用例:一人暮らし

の方、又はそのご家族等)

利用料金: **月額 980 円(税込 1,078 円)**

所: **白井市根 177-15**

ひとこと:**電球の交換だけでご利用頂けます。** 離れて暮らすご家族等見守る側、見守 られる側どちらの安心にも繋がります。

電話番号: 0120-545-425

受付時間:午前9時~午後6時

利用の検討は団体・事業者に直接お問い合わせください。

介護サービス情報公表システム

このリーフレットで紹介している団体や事業者による暮らしの助け合いサービス、地域 の通いの場などの情報を、「介護サービス情報公表システム」(ホームページ)に掲載して

います。

【閲覧の方法】

「介護サービス情報公表システム」で検索

- ⇒ 都道府県を選択(千葉)
 - ⇒「生活支援等サービス」を選択
 - ⇒「白井市」を選択

もしくは、下のQRコードで読み取って ください。

「介護サービス情報公表システム」 (厚生労働省)



配食サービス事業者一覧表

現在、民間事業者による配食サービスが充実してきたため、 市内に配食してくれる事業者を中心に、一覧表を作成しました。 (市として特定の事業者を推奨するものではありません) 配食サービスなどを活用し、バランスのよい食事を心がけて 病気や筋力低下を予防しましょう。



白井市公式HPに配食事業者一覧表を掲載 しています。



【冊子の配布先・問い合せ】高齢者支援班 047-497-3484



自件市終活支援/一トを配布しています



白井市終活支援ノートは、白井市に暮らす全ての市民が「 し あわせな (3) うごを (い) きる (暮らす)」という願いを込めて作成しました。

自らの終末期や最期の希望や情報をあきらかにするとと もに、今後どのような「備え」が必要なのかを知るきっ かけとなります。

市内3か所の地域包括支援センターの窓口で配布中。

- ●配布対象:おおむね65歳以上の市民(1人1冊)
- ●費用:無料(企業との広告提携により作成費用の節減を図っています。)

【問い合せ】白井市地域包括支援センター047-497-3474

【担当の地域包括支援センターに、お気軽にご相談ください】

少し体が弱ってきて、身の回りのことができなくなってきた。

介護サービスの手続きを知りたい。

ご近所の高齢者、悪質商法の被害に あっているんじゃないかな・・・。

物忘れが出てきていて、認知症ではないかと心配

在宅医療を受けたいが、どうすればいいかわからない。



お金の管理が難しくなっ ている人がいる。

高齢の母親に、家族が暴力をふるっているんじゃ ないかと心配

相談

地域包括支援センター



専門スタッフが相談を受けます主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士

| 担当地区 | 名 称 | 電話番号 | 設置場所 | 開設曜日 | 運営 |
|---|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--|
| 白井第一小学校区 白井第二小学校区 七次台小学校区 桜台小学校区 | 白井市 地域包括支援 センター | 047- 497-3474 | 白 井 市 保 健 福祉センター (市役所隣) | 月~金 ^{(年末年始・} 祝日除く) | 市直営 ※市全体を みる基幹型 機能も担当 します。 |
| 南山小学校区 池の上小学校区 | 白井駅前 地域包括支援 センター | ^{047–} 492–8100 | 白井駅前センター内 | 火~土 (年末年始・ 祝日除く) | 委託先: 社会福祉法人 皐仁会 |
| 白井第三小学校区 大山口小学校区 清水口小学校区 | 西白井駅前 地域包括支援 センター | ^{047–} 497–5170 | 西白井複合センター内 | 火~土 (年末年始・ 祝日除く) | 委託先: 社会福祉法人 神聖会 (白井市神々廻) |

「認知症初期集中支援チーム」が支援します

認知症についてご家族での対応が困難な場合などに、おおむね6か月を目安に医療受診に向けた医療受診に向けた支援や介護サービス等の適切な利用につながるよう支援するとともに、家族の介護負担軽減などの初期の支援を行います。

まずは、担当地区の地域包括支援センターにご相談ください。

発行: 白井市高齢者福祉課 白井市地域包括支援センター (住所:白井市復 1123)