

みんなで支える安心の仕組み

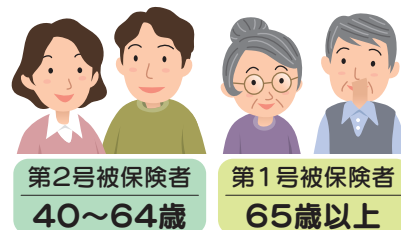
私たちの暮らしを支える介護保険制度。名前は知っていても「40歳から保険料を払っているけれど、何が受けられるのかは知らない」「まだ自分には関係ない」と思っている方は多いのではないのでしょうか。

実は、多くの方が「家族に介護が必要になった時」に初めて制度について調べています。しかし、介護が必要になったその時では時間にも心にも余裕がなく、満足のいく選択ができないこともあります。制度を知ることが、いつか来る未来を自分らしく生きるための準備となります。この保険がどんな役割を持っているのか、一緒に覗いてみましょう。

介護保険とは？

介護保険制度は、2000年にスタートした制度で40歳以上の国民全てが加入しています。保険の財源は、年齢によって2つの区分に分けられた加入者からの保険料と国や市区町村が負担する公費で運営されており、介護が必要とされた加入者が介護サービスを利用する場合、利用料の一部を負担することでサービスを受けることができます。

加入者(被保険者)

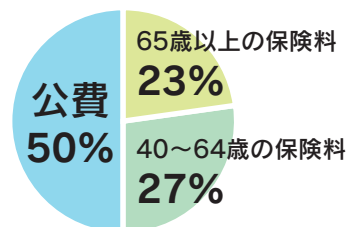


介護保険制度の仕組み



- 要介護認定を受けてサービスを利用する
64歳以下の人でも、特定疾病が原因で介護を受ける場合はサービスが利用できます
- 保険料を対馬市に納める
- 利用したサービスの負担を支払う

介護保険の財源(令和6～8年度)



(利用サービス負担は除く)

介護保険制度が始まる前はどんなだったの？

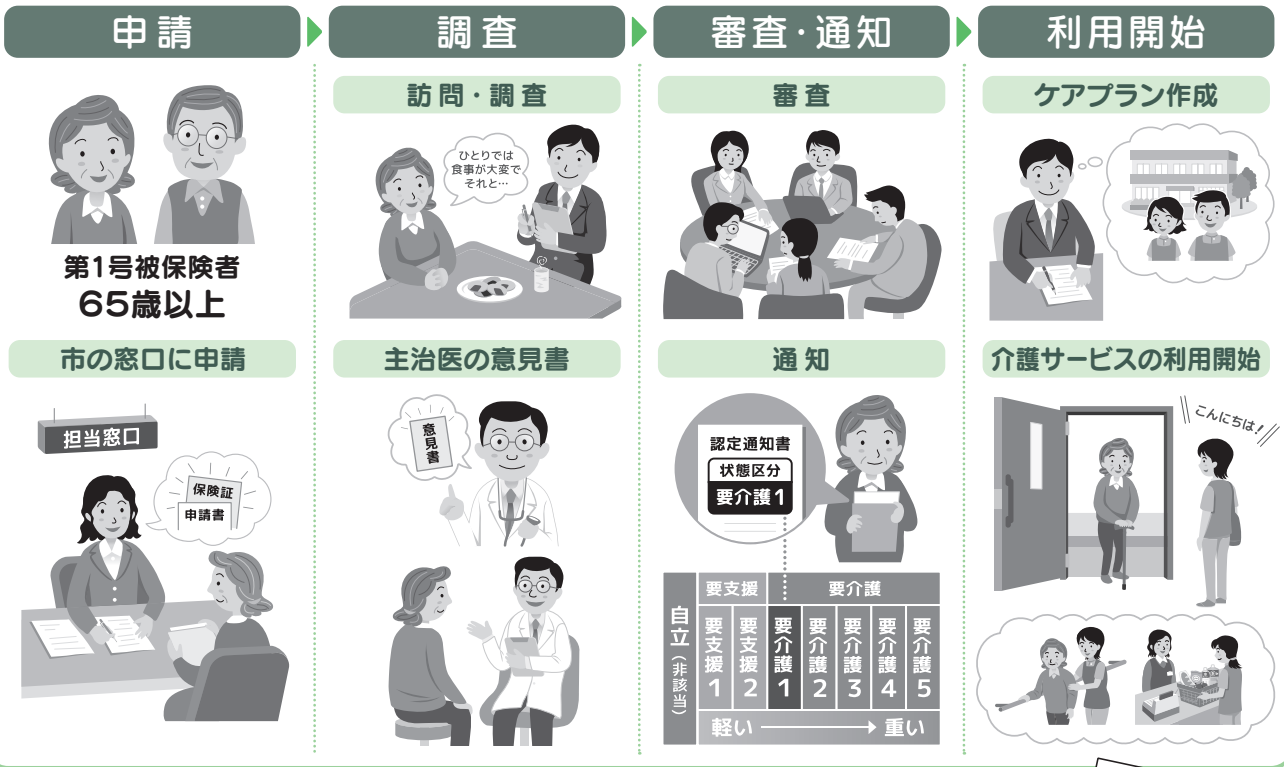
高齢社会を迎えた1990年代、介護は家族が担うことが当たり前であり、介護サービスが必要と判断されても、サービスの中身を自ら選ぶことができない制度しかありませんでした。介護を家族だけでなく、社会全体で支えていく手段として、また、利用者が望むサービスを受けられる仕組みとして作られたのが介護保険制度です。

もしもの時、慌てないために。介護保険を「自分ごと」として考えてみませんか。

介護保険サービスを利用するまで

サービスを利用するには、まず地域包括支援センターにご相談ください。本人だけでなく、家族や近所の方からも相談を受け付けています。相談は介護が必要な時になってからでなくとも、生活のちょっとした変化があった時や、家族の変化に違和感を覚えた時などお気軽にご相談ください。相談したからといって、何かをすぐに始める必要はありません。変化を共有することで、健やかな暮らしを続けるお手伝いができます。介護サービスを利用するためには、要介護認定の申請を行い、認定を受ける必要があります。

要介護・要支援認定の申請～利用開始

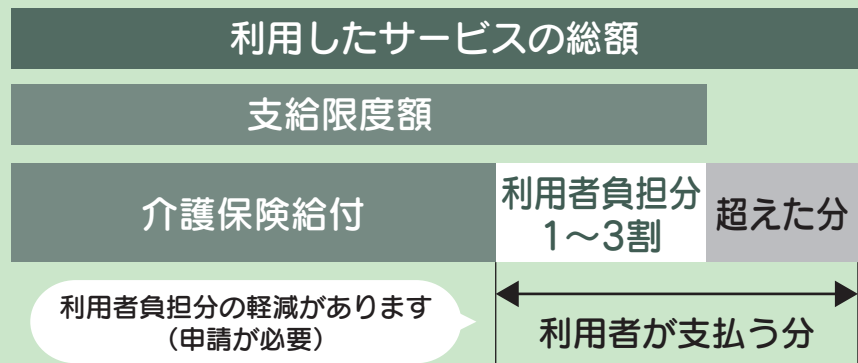


申請後、調査や審査を行い、介護の必要具合によって7つの段階に分けられます。それぞれの段階に合わせ受けられるサービスと介護保険が負担する金額に上限があり、所得に応じて利用者に1割から3割の負担が必要となります。

介護度別の支給限度額の目安(1か月)

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

● 利用料負担のイメージ



※介護や支援が必要と判断された場合、介護認定が行われます。認定後は、適切なサービスの利用をお願いします。

次ページでは、介護保険サービスの一つ通所介護(デイサービス)についてご紹介します。

介護保険サービスを利用する「最初の入り口」

介護が必要になった時、訪問介護（ヘルパー）を受けたり、福祉用具（手すりなど）を自宅に取り付ける改修費が支給されるなど多くのサービスがありますが、その中でもデイサービスは多くの方が最初に利用を始めるサービスです。デイサービスには「仲間との交流」「健康管理」「家族の休息」という、介護保険制度が目的とする3つの要素が揃っているからです。デイサービスは、体の症状やどんな時間を過ごしたいかなどの希望により施設を選ぶことができ（定員や地域で制限があります）、対馬市内には現在3種類16か所のデイサービスが運営されています。

種類によって違う特徴を持つデイサービス

一般型

「暮らしのリズム」を守る

家で一日を過ごす、どうしてもだらだらしてしまいがちです。でも、デイサービスに行けば、朝の挨拶、昼の食事、午後の交流という「メリハリ」が生まれます。送迎されることによって、他地区の人たちはもちろん、地区内でも出会うことがなくなった人たちとの交流が再び生まれ、賑やかな社会生活が復活します。また、入浴や体操といった、一人では億劫なことも、たくさんの仲間と行うことで楽しみながら行うことができます。

介護のプロが見守る安心感

デイサービスを利用している時間は、ご家族にとっても「自分の時間」です。買い物に行ったり、趣味に没頭したり、ゆっくり休んだり。家族が笑顔でいられることが、ご本人とのより良い暮らしにつながります。また、介護スタッフが家族では気づきづらい変化や、送迎時の自宅の様子などから治療やケアにつながる発見をすることもあり、ただ楽しむ場所だけではない、安心感を得られる場所としての役割を持っています。

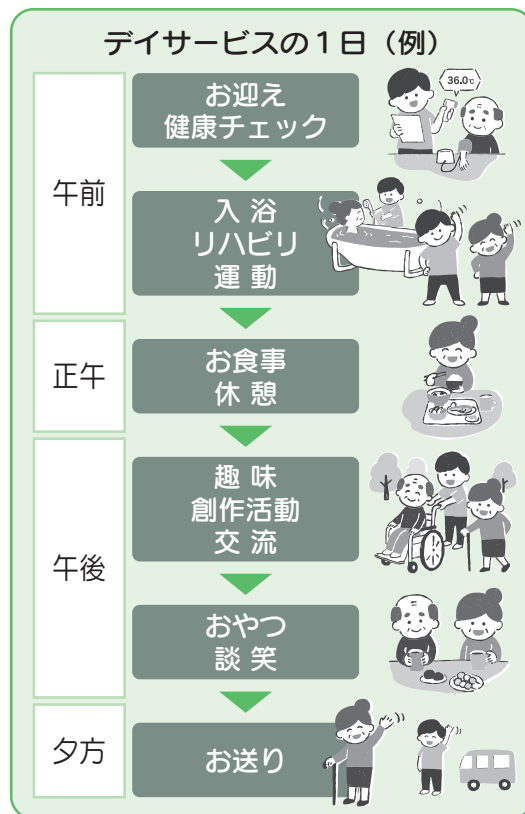
地域密着型

一人一人に合わせたきめ細かな対応ができる

定員が18人以下の小規模な施設では、一人一人のケアの度合いによって、よりきめ細やかな対応ができるサービスです。利用する人たちの趣味や好みに合わせた日程を組むこともできるため、地域のカラオケ大会にスタッフと一緒に参加し、囲碁や将棋など自分がこれまで行って来た趣味も続けることができると聞き、そのことがデイサービスに通うきっかけになった人もいます。

家族の不安に寄り添って

対馬では、島外に住んでいる家族が島に残って暮らす高齢者の様子を知ることが難しく、利用者の日常の暮らしに不安を感じていることも多くあります。事業所の中には、広報誌を作成して日々の様子をスマホアプリを使って写真や動画を家族に送るなど、日々の様子をより細かく伝え共有することで、利用者のケアを通してなかなか会うことのできない家族の不安にも寄り添っています。



利用者の希望で出場したカラオケ大会
個人の希望に寄り添いやすいのも地域密着型ならではの

その人らしさを生かした時間を

認知症対応型のデイサービスでは、利用する人の仕草や声にじっと耳を傾けることで人となりや思いを感じ取ることを大切にしています。体を動かすことを嫌がっていた人に、その人の距離感を大切にしながら声をかけ、楽しんで体を動かすように誘っていく。穏やかだけれども、少しだけ刺激的な日々を送ることができる時間を大切にしています。

時には利用者から教えてもらうことも

認知症だからとなにもしない、させないのではなく、利用者とスタッフが一緒になって活動をする中で、できるだけ今の身体の機能を維持する取り組みも行っています。

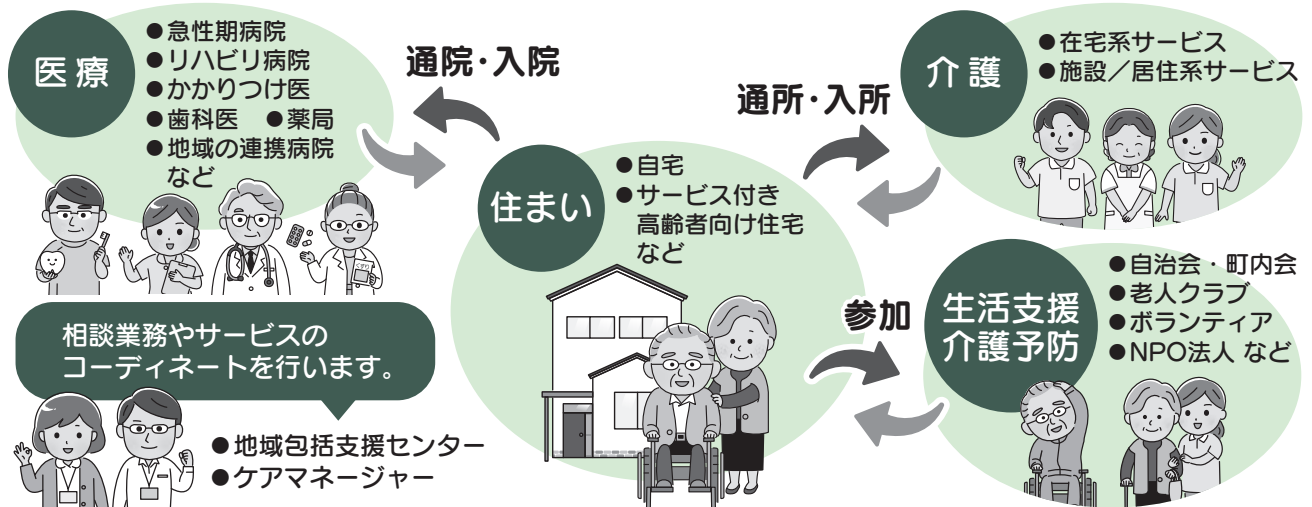
日々楽しみにしているおやつ時間もその一つ。対馬の郷土食材「せん」を使ったおかしなど、時には利用者から教えてもらいながら、一緒に作ることもあります。サービスを提供するだけでなく、共に場を作り上げることで、利用者が過ごしやすい空間づくりに取り組んでいます。



ペットボトルを倒すレクリエーションでは、倒した点数を計算するなど、随所に、楽しみながら機能訓練を行う工夫が

住み慣れた地域で暮らし続けるために

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けていくことは、年齢を重ねるごとに難しくなっていきます。対馬市では、高齢になっても、自らの努力で問題を解決しつつ、周囲の家族や地域の人たちと協力しながら、また、介護保険などの制度や福祉サービスを利用しながら、健やかに暮らしていくことができる地域の実現と維持に取り組んでいます。「地域包括ケアシステム」の実現・維持にご協力をお願いします。



本人から

こんな時にもご相談ください!

家族・知り合いから

最近、疲れやすくなった

歩く時、転倒が心配

物忘れが気になる



離れて暮らしている親が心配

仕事と介護を両立したい

近所の高齢者の様子が気になる

対馬市地域包括支援センター

長寿介護課（豊玉庁舎）
南地区保健センター（市役所本庁舎）

☎0920(58)1118
☎0920(53)6213