

令和3年度版

横浜市の介護保険



**65歳になられた皆さまに
いま、知っておいていただきたいこと**
～介護保険と健康づくりのご案内～



いい日 いい日
11月11日は介護の日
横浜市

はじめに

介護が必要になったらどうしようという思いは、高齢者や家族だけのものではなく、だれもが共通に抱く不安となっています。

介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健康やかに暮らせるように、また介護が必要になっても、安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていこうというしくみです。

この小冊子を手にしたのを機に、ちょっと立ち止まって、これから先の10年後、20年後のご自身のお姿を想像してみてください。

この冊子では、病気などにより介護が必要になったときに備え、介護保険制度についてご紹介しています。

また皆さまがこれからも長く元気に暮らしていただくために、今おすすめしたいことをご提案しています。

ぜひ、手にとってご覧ください。

身近な相談窓口

～地域包括支援センター(地域ケアプラザ)～

「地域包括支援センター」には保健師等、社会福祉士及び主任ケアマネジャーなど専門のスタッフを配置し、各種相談をお受けしています。

- 1 いつまでも元気に！介護予防を進めます
- 2 さまざまな問題について相談に応じます
- 3 高齢者の皆さまの権利を守ります
- 4 地域のつながりを強めます

※お住まいの地区を担当する地域包括支援センターは

横浜市 地域包括支援センター

検索

介護保険制度とは？

横浜市が保険者となって制度を運営します

介護保険は、市町村が介護保険事業計画を作成し、これを基に運営しています。(計画期間：令和3年度～令和5年度)

保険者である横浜市は、保険料の徴収、要介護認定、保険給付などの業務を行い、制度の運営にあたります。

介護が必要になったときは区役所が要介護認定を実施

介護が必要になった場合は、区役所の要介護認定を受けて、サービスを利用することができます。

目次

介護保険制度(2ページ)

介護保険制度の基本理念は「自立支援」

介護保険は高齢者が自らの意思に基づき、自ら有する能力を最大限活かして、自立した質の高い生活を送ることを支援するための制度です。

介護保険の第1号被保険者	3ページ
第1号被保険者の保険料について	5ページ
サービス利用までの流れ	9ページ
利用できるサービス	13ページ
利用者負担について	16ページ

健康づくりのご案内(19ページ)

いつまでもわたしらしく ポジティブ・エイジング！

おすすめ健康情報や、楽しみながら活動できる情報、認知症に関する情報など、健康づくりに役立つ情報を紹介します。

介護保険の第1号被保険者

65歳以上の方は、介護保険の第1号被保険者となります。

介護が必要となった際は、原因を問わず要介護（支援）認定等を経て、介護保険のサービスが利用できます。

こんなときは届出を

以下の場合、区役所保険年金課へ届け出てください。

- 他市町村へ転出するとき
- 住所や氏名、世帯等が変わったとき
- 介護保険被保険者証を紛失や汚損したとき
- 被保険者本人が亡くなったとき
- 生活保護等を受給したとき（または受給しなくなったとき）
- 障害者支援施設等に入所するとき（または退所したとき）
- 他市町村の介護保険施設等へ入所（入居）して住所を異動したとき（※）

※横浜市の被保険者が、他市町村にある介護保険施設等への入所（入居）に伴い、住所を異動した場合には、施設等所在地の市町村ではなく、引き続き横浜市の被保険者となります（住所地特例といいます）。



続けている人に
高血圧予防効果
有り!（※）

＼よこはま／
ウォーキングポイント



歩いた歩数に応じてポイントが付与され、抽選で景品が当たります。また、歩数データはパソコンやスマホから確認することができます。

よこはまウォーキングポイント **検索**

※60歳代の3年連続参加者は未登録者に比べ、高血圧の新規発症者が12.3%少ないという結果が出ています。

【お問い合わせ】よこはまウォーキングポイント事業事務局
電話 0570-080-130 / 045-681-4655

生きがいづくりは健康づくり よこはまシニアボランティアポイント の活動に参加しませんか？

65歳以上の方が、介護施設等で行事の手伝いやレクリエーションの補助などの活動をした場合に、ポイントがたまり、たまったポイントに応じて寄付・換金できる仕組みです。

参加するには、登録研修会を受講し、そこでポイントカードを受け取ることが必要です。

これをきっかけに活動を始めてみませんか。

対象者 65歳以上の横浜市民（介護保険の第1号被保険者）で登録研修会を受講された方

活動の種類

- ・特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホームなどで行われる高齢者に対する活動
- ・地域ケアプラザで行われる活動
- ・子育て支援活動
- ・病院ボランティア活動
- ・障害者支援拠点でのボランティア活動

活動例

- ・レクリエーションの補助、利用者の話し相手、行事の手伝いなどのボランティア活動
- ・地域ケアプラザ等で行う配食・会食サービスなど
- ・区役所で行う介護予防事業

※ポイント事業を実施している施設・病院に限ります。

【お問い合わせ】

健康福祉局介護保険課

電話 045-671-4252 FAX 045-550-3614

イメージキャラクター
健康ほうし君



第1号被保険者の保険料について

保険料の決め方

65歳以上の方の保険料は、横浜市が3か年（令和3年度～5年度）の介護保険サービスの給付額等の見込みに基づいて算定します。

保険料段階について（令和3年度～5年度）

基準額 年額78,000円（月額6,500円）…第6段階の保険料額です。

保険料段階	対象となる方		基準額×割合＝年間保険料額
第1段階	・生活保護または中国残留邦人等支援給付受給者 ・市民税非課税世帯かつ老齢福祉年金受給者		基準額 × 0.25 = 19,500 円 ※軽減前【基準額×0.45＝35,100円】
第2段階	本人が市民税非課税 同じ世帯に いる方全員が 市民税非課税	本人の「公的年金等収入額（※3）」と「その他の合計所得金額（※4）」の合計が年間80万円以下の方	基準額 × 0.25 = 19,500 円 ※軽減前【基準額×0.45＝35,100円】
第3段階		本人の「公的年金等収入額」と「その他の合計所得金額」の合計が年間120万円以下の方で、かつ第2段階に属さない方	基準額 × 0.35 = 27,300 円 ※軽減前【基準額×0.60＝46,800円】
第4段階		上記以外の方	基準額 × 0.60 = 46,800 円 ※軽減前【基準額×0.65＝50,700円】
第5段階		本人の「公的年金等収入額」と「その他の合計所得金額」の合計が年間80万円以下の方	基準額 × 0.90 = 70,200 円
第6段階 〈基準額〉	本人が市民税課税 同じ世帯に 市民税課税者 がいる方	上記以外の方	基準額 × 1.00 = 78,000 円
第7段階	本人が市民税課税	本人の合計所得金額が120万円未満の方	基準額 × 1.07 = 83,460 円
第8段階		本人の合計所得金額が120万円以上160万円未満の方	基準額 × 1.10 = 85,800 円
第9段階		本人の合計所得金額が160万円以上250万円未満の方	基準額 × 1.27 = 99,060 円
第10段階		本人の合計所得金額が250万円以上350万円未満の方	基準額 × 1.55 = 120,900 円
第11段階		本人の合計所得金額が350万円以上500万円未満の方	基準額 × 1.69 = 131,820 円
第12段階		本人の合計所得金額が500万円以上700万円未満の方	基準額 × 1.96 = 152,880 円
第13段階		本人の合計所得金額が700万円以上1,000万円未満の方	基準額 × 2.28 = 177,840 円
第14段階		本人の合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満の方	基準額 × 2.60 = 202,800 円
第15段階		本人の合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満の方	基準額 × 2.80 = 218,400 円
第16段階		本人の合計所得金額が2,000万円以上の方	基準額 × 3.00 = 234,000 円

※消費税による公費を投入する軽減措置前の保険料割合、年間保険料額

横浜市の保険料

保険料は、本人及び住民票上の世帯（※1）の課税状況、本人の前年中の合計所得金額（※2）等に基づいた段階別の保険料になっていて、個人ごとに算定されます。

横浜市では、保険料段階を16段階とし、所得の低い方の保険料を軽減しています。

この保険料は、条例などで定められることにより確定します。

*1 世帯：

原則として4月1日現在での住民票上の世帯をいいます。ただし、4月2日以降に市外から転入された場合や年度途中で65歳（第1号被保険者）になられた場合、その年度はそれぞれ、転入日、誕生日の前日の世帯を基準とします。

*2 合計所得金額：

税法上の合計所得金額（前年の収入金額から必要経費等に相当する額を差し引いた金額で、税法上の各種所得控除や上場株式等の譲渡損失に係る繰越控除などは行う前の金額）から、公的年金等控除額等の見直しによる影響を考慮し、さらに土地や建物の売却に係る短期・長期譲渡所得の特別控除額を差し引いた金額をいいます。なお、マイナスの場合は、0円として計算します。

*3 公的年金等収入額：

税法上の課税対象となる公的年金等（国民年金、厚生年金など）の収入をいい、非課税となる年金（障害年金・遺族年金など）は含まれません。

*4 その他の合計所得金額：

合計所得金額（※2）から公的年金等に係る雑所得（公的年金等収入額から公的年金等控除額を差し引いた金額）を差し引いた金額をいいます。なお、マイナスの場合は、0円として計算します。

保険料のお支払い方法

保険料のお支払いは、「特別徴収（年金からの天引き）」と「普通徴収（納付書によるお支払いまたは口座振替）」の2種類があります。



※どちらのお支払い方法になるかは法令等で定められており、被保険者の方が選択することはできませんので、ご理解ください。

- 年度の途中で65歳になられた方や、横浜市に転入された方は、しばらくの期間「普通徴収」でのお支払いとなり、被保険者となった月に応じて保険料をお支払いいただきます。
- 高齢・退職年金、障害年金、遺族年金の受給額が年額18万円以上等、一定の要件に該当する方は、法令に基づき「特別徴収」となります。

受給額が年額18万円未満の場合や年金を担保に貸付を受けている等の場合は、特別徴収の要件に該当しないため「普通徴収」となります。



特別な理由もなく 保険料を滞納すると

- 利用するサービスの費用をいったん全額支払わなければならないことがあります。
- 利用料（自己負担）が、3割または4割に引き上げられる場合があります。
- サービスの利用の有無にかかわらず、差押などの滞納処分を受ける場合があります。

保険料のお支払いが困難なとき

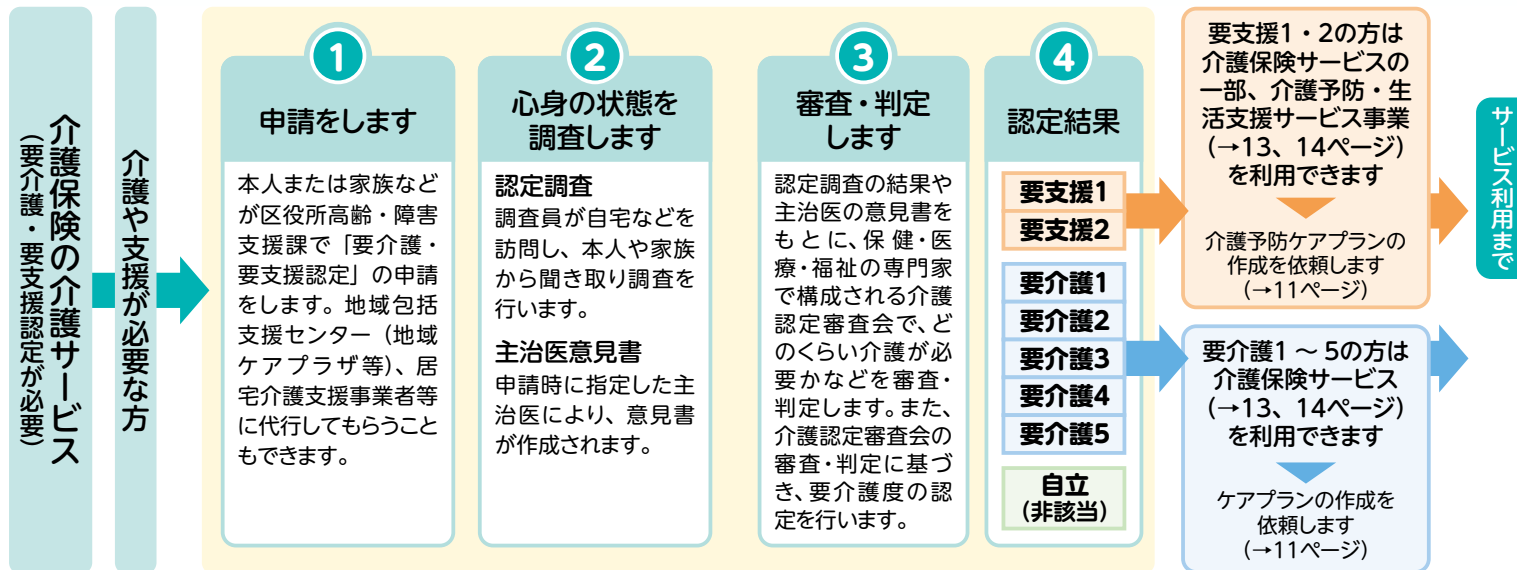
災害、失業、その他の事情で保険料のお支払いが困難なとき、介護保険料の減免が受けられる場合があります。

詳しくは区役所保険年金課にご相談ください。

事情の種類	対象となる方	減免内容
災害	風水害、火災、震災等により家屋等の資産が20%以上被害を受けた方。	被害の程度により4か月分または6か月分を免除します。
所得減少	失業または事業の失敗等により所得が著しく減少した方。	当該年中の見込所得金額等をもとに減額します。
低所得	保険料第7段階以下の方で、一定の「収入基準」及び「資産基準」の両方を満たす方（生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は除く）。	第1段階（公費による軽減措置前）の2分の1相当額に減額します。

サービス利用までの流れ

介護保険のサービスを利用するには要介護・要支援認定を受ける必要があります。

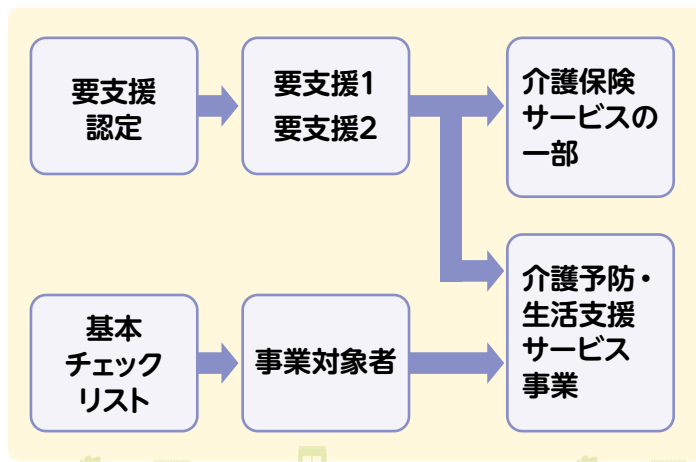


介護予防・日常生活支援総合事業とサービス利用の流れ

介護保険のサービス内容は基本的には全国一律で決められていますが、要支援1・2の方が利用できるサービスのうち、訪問介護（ホームヘルプ）・通所介護（デイサービス）については、「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービス（介護予防・生活支援サービス事業）として横浜市が定める内容により行います。

介護予防・日常生活支援総合事業のサービスのみ利用する場合には、要支援1・2の方に加えて、基本チェックリストによって「事業対象者」と判断された方も対象になります。

ただし、事業対象者は訪問介護・通所介護以外の、介護保険のサービスは利用できませんのでご注意ください。



ケアプランの作成依頼からサービス利用まで

●要支援1・2の認定を受けた方
●事業対象者

1 地域包括支援センターに介護予防ケアプラン*1の作成を依頼します

お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（地域ケアプラザ等）に介護予防ケアプランの作成を依頼します。

2 サービス事業者と契約します

契約書・重要事項説明書などで、サービス内容などの契約内容を確認し、事業者ごとに利用契約を結びます。



●在宅でサービスを利用する場合

1 ケアマネジャー*2を決めます

居宅介護支援事業者又は（看護）小規模多機能型居宅介護事業者を選んで、ケアプラン作成のための契約を結び、担当のケアマネジャーを決めます。選定にあたっては、区役所高齢・障害支援課の窓口や地域包括支援センター（地域ケアプラザ等）などでも相談できます。

2 ケアプランの作成を依頼します

どんなサービスが必要か、ケアマネジャーと相談します。ケアマネジャーが作成したケアプランを確認します。

3 サービス事業者と契約します

契約書・重要事項説明書などで、サービス内容などの契約内容を確認し、事業者ごとに利用契約を結びます。

●施設入所を希望する場合

1 利用する施設を選びます

希望する施設で、サービス内容や契約内容について説明を受けます。施設に関する情報提供は、区役所や地域包括支援センター、高齢者施設・住まいの相談センター（☎045-342-8866）等から受けられます。



2 入所を申し込みます

特別養護老人ホームは原則、要介護3以上の方が対象の施設となります。入所申込受付センター（☎045-840-5817）に申し込みます。その他の施設は直接施設に申し込みます。

3 サービス事業者と契約します

契約書・重要事項説明書などで、サービス内容などの契約内容を確認し、事業者ごとに利用契約を結びます。

※（看護）小規模多機能型居宅介護を利用する場合は、直接事業者に依頼します。

*1 介護予防ケアプラン（ケアマネジメント）

自身が住み慣れた地域で自立した生活が送れることを目指し、必要なサービスを地域包括支援センターの保健師等と相談します。地域包括支援センターは介護予防ケアプランを作成し、支援します（利用者が文書により同意した上で支援を開始します）。

*2 ケアマネジャーについて

- 利用者や家族の心身状況や意向に応じて、適切なサービスが利用できるようにケアプランの作成をしたり、個々のサービス事業者との利用の調整を行います。
- 費用は全額が介護保険から支払われますので利用者の自己負担はありません。

利用できるサービス

介護保険サービスの種類

介護保険サービスは、要介護の認定を受けた方と、要支援の認定等を受けた方では、利用できるサービスの内容が異なります。詳細は下記の表をご確認ください。

	種類	要支援の方の利用の可否
自宅 で利用するサービス (訪問系サービス)	訪問介護（ホームヘルプ）	○※2
	夜間対応型訪問介護※1	×
	訪問入浴介護	○
	訪問看護	○
	訪問リハビリテーション	○
	居宅療養管理指導	○
施設に通い（泊り）利用するサービス (通所系サービス)	通所介護 (デイサービス) ※定員19人以上	○※2
	地域密着型通所介護※1 (小規模なデイサービス) ※定員18人以下	○※2
	療養通所介護※1 (看護師の観察が必要な方のデイサービス)	×
	認知症対応型通所介護※1 (認知症対応型デイサービス)	○
	通所リハビリテーション (デイケア)	○
	短期入所生活介護 (福祉施設のショートステイ)	○
	短期入所療養介護 (医療施設等のショートステイ)	○

事業所検索

「介護サービス情報公表センター」
(情報公表システム、介護情報サービスかながわ)
<https://center.rakuraku.or.jp/>

	種類	要支援の方の利用の可否
24時間 対応で利用 できるサービス (訪問系サービス)	定期巡回・随時対応型※1 訪問介護看護 ※「訪問系」サービス	×
	小規模多機能型居宅介護※1 ※「訪問系」+「通所（泊り）系」サービス	○
	看護小規模多機能型居宅介護※1 ※「訪問系」+「通所（泊り）系」サービス	×
生活環境を 整える サービス	福祉用具貸与（レンタル）	○※4
	特定福祉用具販売	○
	住宅改修	○
居住系サービス	認知症対応型共同生活介護※1	△ (要支援2のみ)
	特定施設入居者生活介護 (介護付有料老人ホーム等)	○※3
	地域密着型特定施設入居者生活介護※1 (介護付有料老人ホーム等)	×
施設系サービス	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	×
	地域密着型介護老人福祉施設 入所者生活介護※1	×
	介護老人保健施設	×
	介護療養型医療施設	×
	介護医療院	×

※1 「地域密着型サービス」です。原則として市民（市の介護保険被保険者）のみが利用できます。

※2 要支援の方が利用できる訪問介護、通所介護、地域密着型通所介護は、「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービスに移行しました。

※3 入居時要介護の方のみを対象とした施設もあります。

※4 軽度者（要介護1・要支援の方）は、一部利用対象外の種目があります。

介護予防・生活支援サービス事業

【対象者】要支援1～2、事業対象者

- 横浜市訪問介護相当サービス ●横浜市通所介護相当サービス
- 横浜市訪問型生活援助サービス
- 横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業※5
(横浜市訪問型支援、横浜市通所型支援、横浜市配食支援、横浜市見守り支援)
- 横浜市訪問型短期予防サービス

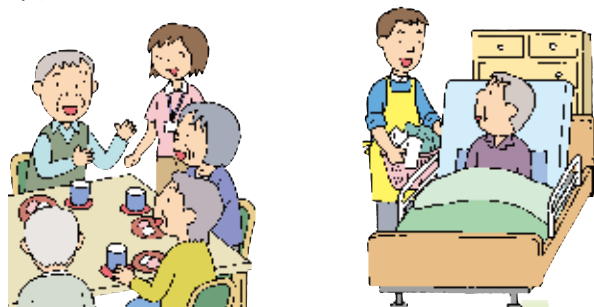
※5 要支援者・事業対象者のときから継続して利用する要介護者も利用することができます。

介護保険の居宅サービスや地域密着型サービスでは、要介護度に応じて利用限度額が単位数で決められています。その範囲内でケアプランを作成しサービスを利用する場合は、自己負担は1割（一定以上の所得がある場合は2割または3割）です。（詳しくは16ページ）

要介護度	利用できる単位数(利用限度額)	
事業対象者	5,032単位	(約5万円～6万円)
要支援 1	5,032単位	(約5万円～6万円)
要支援 2	10,531単位	(約11万円～12万円)
要介護 1	16,765単位	(約17万円～19万円)
要介護 2	19,705単位	(約20万円～22万円)
要介護 3	27,048単位	(約27万円～30万円)
要介護 4	30,938単位	(約31万円～34万円)
要介護 5	36,217単位	(約36万円～40万円)

※一部利用限度額が適用されないサービスもあります。

※1単位あたりの単価は10円～11.12円（横浜市内の事業所の場合）です。



利用者負担について

介護保険のサービスを利用したときは、サービス費用の1割（一定以上の所得がある場合は2割または3割）を負担します。

※食費・部屋代や日常生活費は通常、全額自己負担です。金額は利用するときの契約により決まるため、事業者ごとに異なります。

利用者負担割合

割合	基準
1割	以下の①～⑥のいずれかに該当する者 ①本人が市民税非課税 ②本人の合計所得金額 ^{*1} が160万円未満 ③本人の合計所得金額が160万円以上で、次のアまたはイの条件を満たす ア. 世帯に第1号被保険者が本人しかいない場合で、本人の「公的年金等収入額+その他の合計所得金額 ^{*2} 」の合計が280万円未満 イ. 世帯に第1号被保険者が本人を含めて複数いる場合で、世帯の第1号被保険者の「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が346万円未満 ④生活保護等受給者 ⑤旧措置入所者(平成12年4月1日以前から、市町村の措置により特別養護老人ホームに入所している方) ⑥第2号被保険者(40歳から64歳までの方)
2割	以下の①または②に該当する者 ①1割に該当しない者のうち、本人の合計所得金額が220万円未満 ②本人の合計所得金額が220万円以上で、次のアまたはイの条件を満たす ア. 世帯に第1号被保険者が本人しかいない場合で、本人の「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が280万円以上340万円未満 イ. 世帯に第1号被保険者が本人を含めて複数いる場合で、世帯の第1号被保険者の「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が346万円以上463万円未満
3割	本人の合計所得金額が220万円以上で、次のアまたはイの条件を満たす者 ア. 世帯に第1号被保険者が本人しかいない場合で、本人の「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が340万円以上 イ. 世帯に第1号被保険者が本人を含めて複数いる場合で、世帯の第1号被保険者の「公的年金等収入額+その他の合計所得金額」の合計が463万円以上

※1 合計所得金額…6ページ「保険料について」の*2を参照してください。

※2 その他の合計所得金額…6ページ「保険料について」の*4を参照してください。

利用者負担の軽減制度について

●高額介護サービス費等

1か月の利用者負担が一定の上限額を超えるとときには区役所に申請すると「高額介護サービス費等」が払い戻されます。

詳しくは区役所保険年金課にお問い合わせください。

※高額介護サービス費等の対象外となるもの

介護予防・生活支援サービス事業の一部、施設サービスの食費・部屋代等、福祉用具購入、住宅改修

●食費・部屋代の負担軽減

〈負担限度額認定〉

施設入所及び短期入所（ショートステイ）利用時の食費・部屋代については、通常、全額自己負担となりますが、市民税非課税世帯に属する方で、一定の基準を満たす場合、区役所への申請により、所得に応じて自己負担が軽減されます。

〈特例減額措置〉

市民税課税世帯に属する場合でも、2人以上の世帯であり、介護保険施設に入所（ショートステイは対象外）して食費・部屋代を負担した結果、一定の基準を満たす場合、区役所への申請により、自己負担が軽減されます。

詳しくは区役所保険年金課にお問い合わせください。



●高額医療・高額介護合算制度

各医療保険（国民健康保険、健康保険組合などの社会保険、後期高齢者医療制度）と、介護保険の自己負担の1年間（8月1日から翌年7月31日）の合計額が高額となった場合に、定められた自己負担上限額を超えた分が払い戻されます。

払戻しを受けるためには、申請手続きをする必要があります。詳しくは、加入している医療保険（国民健康保険、後期高齢者医療制度の場合は区役所保険年金課）にお問い合わせください。



その他の利用者負担軽減

●介護サービス自己負担助成（横浜市独自制度）

収入要件などが一定の基準に該当する場合、介護保険サービスの利用者負担などの一部を助成します。

詳しくは区役所保険年金課にお問い合わせください。

●社会福祉法人による利用者負担軽減

社会福祉法人が行う、特別養護老人ホーム入所、訪問介護、通所介護、短期入所生活介護等の利用者負担額が軽減される場合があります。

詳しくは健康福祉局高齢施設課（電話 045-671-3923、FAX 045-641-6408）にお問い合わせください。



健康づくりのご案内

いつまでもわたらしく ポジティブ・エイジング!

Aさんは定年退職した65歳。近所に住む友達のBさんと一緒に特定健康診査を受けました。



Aさん妻

あなた、横浜市から
特定健康診査の案内が届いたわよ～
無料ですって! 行ってらっしゃいよ



保健師からのおすすめ健康情報

その1

「ご存知ですか?」特定健康診査(特定健診)

特定健診は、生活習慣病の兆候を早期発見し、改善につなげるための健診です。生活習慣病治療中の方は、健診の必要性について主治医にご相談ください。
横浜市国民健康保険に加入している方は、実費1万円相当の健診が無料で受けられます。

特定健診は、加入している保険者によって受診方法等が違いますので、事前にご確認ください。

〈横浜市国民健康保険〉

◆対象年齢 40～74歳まで ◆費用 0円

◆健診受診時に必要なもの

保険証又はマイナンバーカード*・受診券及び問診票(5月中旬発送)

*マイナンバーカードで受診できる医療機関のみ。対応については医療機関に直接ご確認ください。

〈後期高齢者医療制度〉

◆対象者 後期高齢者医療被保険者 ◆費用 無料

◆健診受診時に必要なもの 後期高齢者医療被保険者証

【上記健診に関するお問い合わせ】横浜市けんしん専用ダイヤル

電話045-664-2606 Fax045-663-4469

8:30～17:15 月～土(祝休日・年末年始は除く)

〈職場等(その他)の健康保険〉

加入している健康保険にお問い合わせください

いや～二人ともメタボを指摘されちゃいましたね～
家にいることが多いから歩かないし、
かみさんとお菓子を食すすぎたかな～



Aさん



Bさん

通勤しなくなったから、運動不足だしね～
これからは元気でいたいし、お互い運動したり
食事にも気をつけなきゃね!
これから毎年、特定健診を受けよう。

ご存知ですか? 介護が必要になった理由

主要介護認定理由 脳血管疾患

(令和元年度横浜市高齢者実態調査)

▶脳血管疾患の予防には、正しい服薬と生活習慣が大切

手足の麻痺や認知機能に障害が残しやすい病気です。
その原因となる高血圧や糖尿病などの治療(内服薬や食事・運動)をしましょう。



Cさん

こんにちは

やあ!Cさんこんにちは。
今日もはつらつとしているね



Cさん、なんだかお腹まわりがスッキリしたね。
引き締まった感じがするよ



わかった?毎日の食事を減塩にして、
よく噛んで食べるようにしたんだ。
あとは、体操クラブに入ったんだよ。
公園で毎週水曜にやっているよ

保健師からのおすすめ健康情報

その2

仲間と活動する「元気づくりステーション」

身近な場所で健康づくり・介護予防に取り組むグループです。現在300以上のグループが活動しています。

活動内容: 体操・筋トレ・ハマトレやウォーキング、コグニサイズなど

問い合わせ: お住まいの区役所(高齢・障害支援課)

地域包括支援センター(地域ケアプラザ)まで

主治医の先生からもほめられたよ!
血圧や脂質の数値も改善
してきているから、
今の生活をつづけるように
言われているんだ



ご存知ですか？ 介護が必要になった理由

主要介護認定理由 骨折・転倒

(令和元年度横浜市高齢者実態調査)

Bさん、私たちも体操クラブに入れてもらおうか。



Aさん

Cさん、どんな体操をするんだい？



Bさん

みんなが知ってるラジオ体操のほかに、「ハマトレ」っていうのをやってるよ
姿勢が良くなって歩く速度があがったよ



Cさん

保健師からのおすすめ健康情報

その3

「ハマトレ」元気に歩き続けるために！

横浜市が開発し、「歩くこと」に大切な5つの要素に着目した20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。ストレッチやウォーキング等と合わせて行うと効果的です。

運動と合わせて、バランスの良い食事、口腔ケア等の生活習慣を整えることも大事です。

ハマトレ(体験編)動画は、横浜市のホームページでご覧いただけます。

横浜市 ハマトレ

検索

これで効果が出るんだね



食事や運動の効果もあるけれど、
地域で新しい仲間ができて、
世間話をしながらウォーキングすると、
わりと気分がいいんだよ。



なるほどね～
かみさんも誘ってみようかな



楽しみながら活動続ける

「ボランティアグループ、スポーツ関係団体などの地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少ない」という研究が発表されました。

Cさんこんにちは。
先日はうちの夫を体操の会にお誘いいただき、ありがとうございました。
体操の後のウォーキングが気に入ったみたいで、おかげさまでこの頃体調もいいみたいです



Aさん妻

こちらこそ、AさんとBさんが会に入ってくれて、
新しい仲間ができたって
メンバーみんな喜んでますよ



一人暮らしのうちの弟が、
今度会社を退職するんです。
長いこと住んでいるのに近所は挨拶程度の付き合いで、この後のことが心配で…



私の友達は街歩きの会に入っていますよ。
市民活動・生涯学習支援センターに行ったら相談に乗ってくれて、自分に合った活動やグループを紹介してくれたみたい。
男性が多くて、同じ趣味の仲間ができて楽しそうですよ



そのセンター、各区に1か所あるんですね。
今度弟に話してみます



楽しみながら外に出て、
続けられる活動が見つかるといいですね



🐦 学びたい・活動したい

●市民活動・生涯学習支援センター

生涯学習から市民活動まで、個人やグループで学習や活動に取り組みたいという人のお手伝いをしています。各種講座などの学習の提供、学習や活動に関する相談などを行っています。

詳しくは、横浜市 市民活動・生涯学習支援センター

検索

🐦 同じ世代の集まりに参加したい

●かがやきクラブ横浜(老人クラブ)

電話 045-433-1256

高齢者の自主的な取り組みとして生きがいや健康づくりのための活動を、地域で行っています。

🐦 ボランティアがしたい

これまでの経験や知識を活かした活躍の場づくりをお手伝いします。

●横浜市ボランティアセンター

電話045-201-8620

●お住いの区の社会福祉協議会(区ボランティアセンター)

自宅の近くで活動したい方は、ぜひ地元のボランティアセンターにご相談ください。

●よこはまシニアボランティアポイント

4ページをご覧ください。

🐦 仕事をしたい

●生きがい就労支援スポット

高齢者の心身の状況に合わせた就労や地域活動などを紹介し、社会参加を促していく相談窓口です。

金沢区生きがい就労支援スポット 電話045-370-8356

港北区生きがい就労支援スポット 電話045-947-2475

●シルバー人材センター

電話 045-847-1800

高齢者を対象に、臨時的・短期的またはその他の軽易な仕事を提供します。

元気なうちからの備え さいごまで、わたしらしく

Cさんの奥さんから聞いたんだけど、区役所で最新の在宅医療や介護の講座をやるらしいわよ。話を聞いた後、エンディングノートをくれるんだって。無料よ



Aさん妻

終活ってやつか？
エンディングノートなんて、人生の終わりみたいで縁起でもないよ。まだ早いんじゃないの？



Aさん

医療や介護のことだけでなく、自分の趣味や健康法、お金のこと、これからやってみたいことを書くところもあるんだって



ふ〜ん



Cさんをご自分のお母さまと一緒に、お母さまが元気なうちからエンディングノートを書いて、これからのことを話し合っていたそうよ。だからお母さまの介護について、悩まずに済んだんだって



自分の思いを整理して伝えておくと、家族のためにもなるんだな。その講座、行ってみようか



エンディングノートや講座については区役所
高齢・障害支援課にお問い合わせください

認知症は身近な病気です

ご存知ですか？ 介護が必要になった理由

主要な介護認定理由 認知症

(令和元年度横浜市高齢者実態調査)

認知症は誰もがなる可能性のある病気で、単なる老化ではなく、さまざまな原因で起こる脳の病気です。早めに気づいて対応することが大切です。

なぜ早めに気づいて対応することが大切なの？

認知症も、原因によっては治療して治ることもあるし、早く治療をはじめることで、進行を遅らせることもあるんですよ。

早めに気づいて対応すれば、今後の生活の準備ができそうね。

こんなことが気になったら

- ☐ 同じことを何度も言う
- ☐ しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 身だしなみを気にしなくなった

(参考：「認知症のひとと家族の会 認知症早期発見のめやす」)

かかりつけ医や地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)、区役所(高齢・障害支援課)に相談してください。

私は自分の母に介護が必要になったとき、認知症サポーター養成講座で教えてもらった知識が役に立ったんですよ

認知症サポーター養成講座？

認知症について、接し方などが学べる講座なんですよ

～認知症サポーター養成講座～

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者のことです。

グループ・団体での受講をお考えのときには

- ・地域包括支援センター(地域ケアプラザ)
- ・区役所(高齢・障害支援課)

個人での受講をお考えのときには

- ・市民セクターよこはま 電話045-222-6501

にお問い合わせください。



オレンジリング、認知症サポーターカード(令和3年度から)は認知症サポーターの目印です。

私も受けてみようかしら

認知症を正しく理解して、自分事として考えることも大切ですよね

詳しくは、横浜市認知症

検索

お問い合わせ

★各区高齢・障害支援課

要介護認定・サービス利用、制度全般に関すること

区	電話番号	FAX番号
鶴 見	510-1770	510-1897
神奈川	411-7019	324-3702
西	320-8491	290-3422
中	224-8163	222-7719
南	341-1138	341-1144
港 南	847-8495	845-9809
保土ヶ谷	334-6394	334-6393
旭	954-6061	955-2675
磯 子	750-2494	750-2540

区	電話番号	FAX番号
金 沢	788-7868	786-8872
港 北	540-2325	540-2396
緑	930-2315	930-2310
青 葉	978-2479	978-2427
都 筑	948-2313	948-2490
戸 塚	866-8452	881-1755
栄	894-8547	893-3083
泉	800-2436	800-2513
瀬 谷	367-5714	364-2346

市外局番「045」

★各区保険年金課

被保険者の資格や保険料に関すること

区	電話番号	FAX番号
鶴 見	510-1807	510-1898
神奈川	411-7124	322-1979
西	320-8425	322-2183
中	224-8315	224-8309
南	341-1126	341-1131
港 南	847-8425	845-8413
保土ヶ谷	334-6335	334-6334
旭	954-6134	954-5784
磯 子	750-2425	750-2545

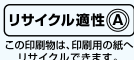
区	電話番号	FAX番号
金 沢	788-7835	788-0328
港 北	540-2349	540-2355
緑	930-2341	930-2347
青 葉	978-2336	978-2417
都 筑	948-2334	948-2339
戸 塚	866-8449	871-5809
栄	894-8425	895-0115
泉	800-2425	800-2512
瀬 谷	367-5725	362-2420

市外局番「045」

令和3年4月 発行 横浜市健康福祉局介護保険課
電話:045-671-4252 FAX:045-550-3614



ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



禁無断転載©東京法規出版