

介護保険を利用するあなたと介護者のために

被保険者のあなたに

●生活機能をチェック

質 問	は い	いいえ
1. バスや電車で1人で外出していますか		
2. 日用品の買い物をしていますか		
3. 預貯金の出し入れをしていますか		
4. 友人の家を訪ねていますか		
5. 家族や友人の相談にのっていますか		
6. 階段を手すりや壁につたわずに昇っていますか		
7. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
8. 15分くらい続けて歩いていますか		
9. この1年間に転んだことがありますか		
10. 転倒に対する不安はありますか		
11. 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
12. 身長 cm 体重 kg (BMI) (注)		
13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		
14. お茶や汁物等でむせることがありますか		
15. 口の渇きが気になりますか		
16. 週に1回以上は外出していますか		
17. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか		
19. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		
20. 今日が何月何日かわからない時がありますか		
(21～25はここ2週間のことを振り返ってチェックしてください)		
21. 毎日の生活に充実感がない		
22. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		
23. 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる		
24. 自分が役に立つ人間だと思えない		
25. わけもなく疲れたような感じがする		

(注) BMI [=体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)] が 18.5未満の場合に該当とする。

ピンクの箇所チェックが入った場合、運動機能の低下、閉じこもり、口腔機能の低下、低栄養、認知症、うつなど、何らかの生活機能の低下が心配されます。地域包括支援センターや保健センター、主治医等に一度相談してみましよう。



被保険者のあなたに

●あなたの居宅サービス事業者連絡先

訪問

★サービスについて相談したい ★ケアプランをつくってほしい

居宅介護支援	事業者(担当者)	電話番号
	()	
	()	
	()	

★入浴やトイレ、食事の手助けがほしい ★買い物や通院を手伝ってほしい

訪問介護 (介護予防訪問介護)	事業者(担当者)	電話番号
	()	
	()	
	()	

★自宅で入浴したい ★自宅でリハビリを受けたい

訪問入浴介護 (介護予防訪問入浴介護) 訪問リハビリテーション (介護予防訪問リハビリテーション)	事業者(担当者)	電話番号
	()	
	()	
	()	

★薬や食事の指導をしてほしい ★点滴の管理をしてほしい

居宅療養管理指導 (介護予防居宅療養管理指導) 訪問看護 (介護予防訪問看護)	事業者(担当者)	電話番号
	()	
	()	
	()	

通う

★人と交流したい ★施設に通ってリハビリを受けたい

通所介護 (介護予防通所介護) 通所リハビリテーション (介護予防通所リハビリテーション)	事業者(担当者)	電話番号
	()	
	()	
	()	

自宅を中心として利用する「居宅サービス」には、さまざまな種類があります。
そのなかから、自分の希望するサービスを組み合わせて利用できます。

宿泊

★家族が病気や旅行などで介護ができない ★家族の介護の手を休めたい

	事業者(担当者)	電話番号
短期入所生活介護 (介護予防短期入所生活介護)	()	
短期入所療養介護 (介護予防短期入所療養介護)	()	
	()	

買う・借りる

★お風呂や排せつの時便利な用具がほしい ★便利な用具を使いたい ★介護する住まいの環境を整えたい

	事業者(担当者)	電話番号
特定福祉用具販売 (特定介護予防福祉用具販売)	()	
福祉用具貸与 (介護予防福祉用具貸与)	()	
	()	

その他

★施設に入って利用する居宅サービス

	事業者(担当者)	電話番号
特定施設入居者生活介護 (介護予防特定施設入居者生活介護)	()	
	()	
	()	

	事業者(担当者)	電話番号
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) (介護予防認知症対応型共同生活介護)※	()	
	()	
	()	

※介護予防認知症対応型共同生活介護とは、軽度の認知症のケアを行うために、住みなれた地域での生活を支えるため市町村が提供する地域密着型サービスです。

(認知症対応型共同生活介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護などがあります)

被保険者のあなたに

利用者は事業者との「契約」によって、介護保険によるケアプランの作成やサービスの利用をすることになります。

契約をするときは、次の点に注意しましょう。

●よりよいケアマネジャーを選ぶためのチェック☑

質 問	は い	いいえ
1. あなたや家族が困っていることや要望を十分に聞き、ケアプランを作成してくれましたか		
2. サービス内容や利用料金について、わかりやすく説明してくれましたか		
3. 特定のサービス事業者を利用するように強くすすめられることはありませんでしたか		
4. あなたの希望にそうようサービス事業者に連絡し、調整してくれましたか		
5. 少なくとも月に1回は、自宅に訪問してくれましたか		
6. 認定の更新や要介護度の変更があったときに、ケアプランの変更の必要がないか連絡してくれましたか		



●よりよいサービス事業者を選ぶためのチェック☑

質 問	は い	いいえ
契約期間	1. あなたがサービスを利用したいときに、利用ができるようになっていませんか	
利用者負担金	2. サービスの料金や利用回数は、希望どおりになっていませんか また、利用料の支払い方法を知っていますか	
サービスの内容	3. いつでもサービスに関する苦情が、申し立てられるようになっていませんか また、苦情や意見を聞いてくれる担当者を知っていますか	
	4. 費用の変更などがある場合には、事前に説明がされていることになっていませんか	
利用者からの解約	5. 契約をやめるとき、どうすればいいのかわ知っていますか	
損害賠償 秘密保持	6. 事故がおこったときにどのようにしてくれるか、また、どのように補償してくれるかを知っていますか	



介護保険のサービス提供に関して日頃から疑問に思っていることや困っていることはありませんか？

—————**介護相談員**がご相談に応じます—————

介護相談員は、介護保険サービス提供に関する意見や感想、困っていることをお聞きし、利用者と事業者の仲立ちをしながら、問題の発見や提起、解決策の提案などを行います。また、このことで介護保険サービスの質的向上も目指しています。介護相談員については、市町村にお問い合わせください。

●寝たきりゼロへの10か条

第1条 寝たきりの原因をなくす

脳卒中と骨折予防
寝たきりゼロへの第一歩



第2条 寝たきりの原因をなくす

寝たきりは寝かせきりから
つくられる
過度の安静逆効果



第3条 早期リハビリテーションが大事

リハビリは
早期開始が効果的
始めようベッドの上から訓練を



第4条 生活リハビリテーションが重要

暮らしの中での
リハビリは
食事と排泄、着替えから



第5条 生活にメリハリをつける

朝起きてまずは
着替えて身だしなみ
寝・食分けて生活にメリとハリ



第6条 主体性・自主性の尊重

「手は出しすぎず
目は離さず」が介護の基本
自立の気持ちを大切に



第7条 機器を積極的に活用する

ベッドから移ろう
移そう車椅子
行動広げる機器の活用



第8条 住環境の整備を

手すり付け 段差をなくし
住みやすく
アイデア生かした 住まいの改善



第9条 社会参加を積極的に

家庭（うち）でも
社会（そと）でも喜び見つけ
みんなで防ごう閉じこもり



第10条 地域の保健・福祉サービスを活用

進んで利用
機能訓練 デイサービス
寝たきりなくす人の和 地域の輪



介護者の方へ

———高齢者の介護、がんばりすぎていませんか？———

●高齢者の虐待を防ぎましょう

高齢社会と少子化により、個人や家族での介護が困難になっていることなどから、高齢者の介護、そして「虐待」が大きな問題となっています。

高齢者の介護は考える以上にたいへんです。高齢者の虐待が増えていることの原因のひとつには「介護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたることも多く、家族だけがんばっても、限界があります。一人で抱え込まないで、社会サービスの利用や、専門機関（家）や地域のネットワークをじょうずに活用することも大切です。



高齢者が「ひどい仕打ち」

とされていることをしていないかをチェック☑

質 問	は い	いいえ
1. お年寄りが言うことを聞かないので、手が出たり、ののしったりしてしまう		
2. 言うことを聞かないので、口をきかないようにしている		
3. 介護や世話が大変なので、世話をしない		
4. 良いことと悪いことをわかってもらうため、たたくなどしてしつけをしている		
5. 認知症（痴呆）により徘徊するので部屋に閉じ込めている		
6. 認知症や寝たきりのお年寄りがいて、外聞が悪いので外出させなかったり、本人を訪ねてくる人があっても会わせないようにしている		
7. 年金手帳、預金通帳などを管理し、本人に無断で使っている		
8. 経済的に苦しいので、病院へ連れて行くことを控えている		
9. 人前でおむつを替える		
10. 下半身を裸にしたまま放っている		

これらは高齢者との対応で、気をつける必要がある例です。「はい」にチェックが付いた方は、今後の介護や世話について、市町村や地域包括支援センターなどに相談してみてください。

高齢者を

介護するときの

Point!

- 恥ずかしがらない、隠さない
- お年寄りはもちろん、自分自身の気分転換を図る
- 一人きりにならないで、仲間をつくる
- 公的サービスを積極的に利用する
- 介護などの知識や理解を深め、情報を集める

