

# 自分ノート

記入日： \_\_\_\_\_

自分についてまとめてみましょう

●氏名 \_\_\_\_\_

●生年月日 \_\_\_\_\_ ●年齢 \_\_\_\_\_ 歳 ●血液型 \_\_\_\_\_ 型

●家族（緊急連絡先）

氏名 \_\_\_\_\_ ●続柄（ ） \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ ●続柄（ ） \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

●友人や近所で頼れる人

氏名 \_\_\_\_\_ さん ☎ \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ さん ☎ \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

●かかりつけ医（一番身近な先生）

1. ◇病院名 \_\_\_\_\_ ◇医師 \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_

2. ◇病院名 \_\_\_\_\_ ◇医師 \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_

●かかっている病気

◇病気名 \_\_\_\_\_ お薬（あり・なし） \_\_\_\_\_

◇病気名 \_\_\_\_\_ お薬（あり・なし） \_\_\_\_\_

●よく日用品を買いに行くお店

（誰と） \_\_\_\_\_ （交通手段） \_\_\_\_\_ で行くことが多い

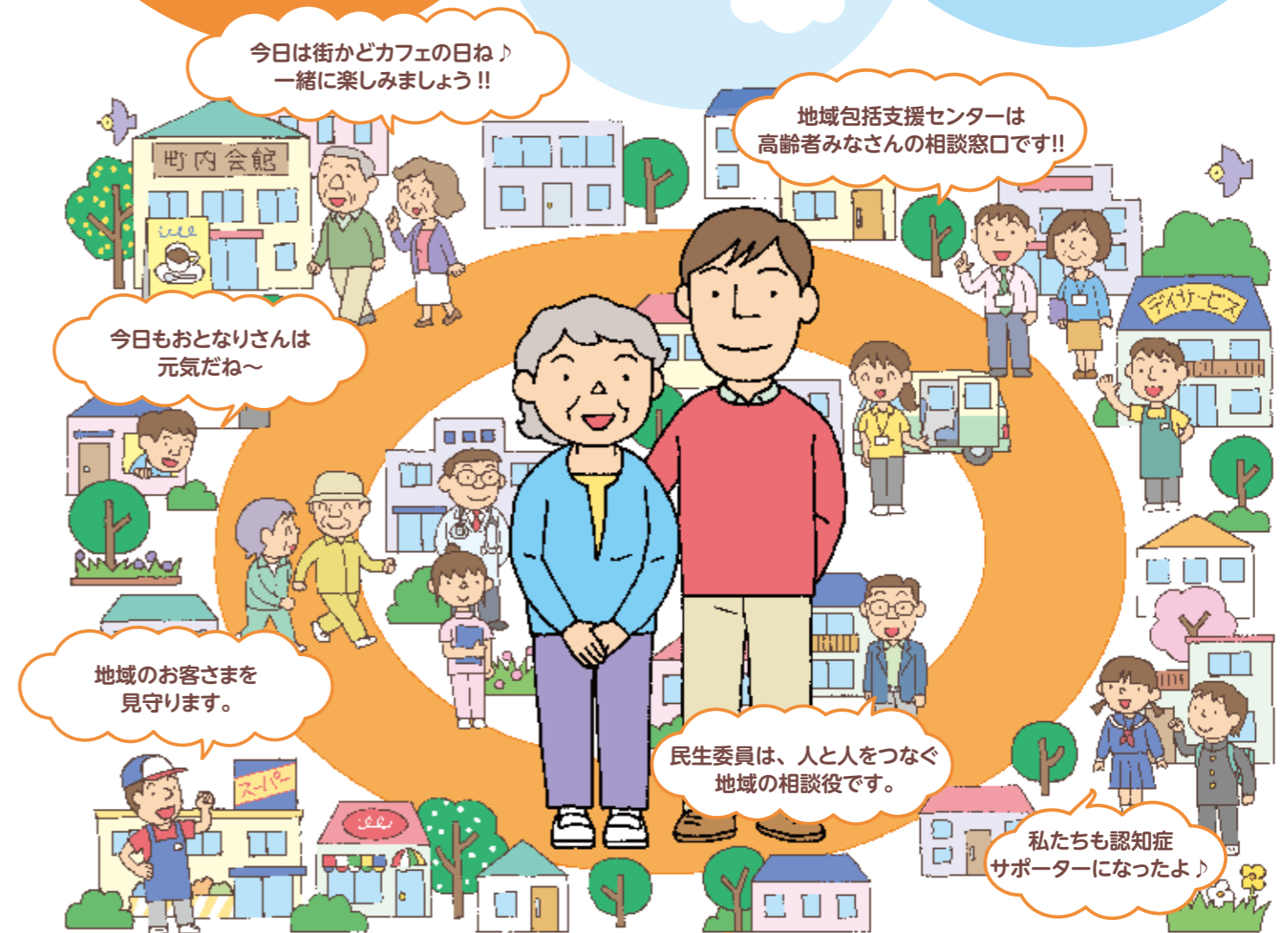
●よく使う路線

バス	交通	バス停名	タクシー会社
電車	交通	駅名	

●趣味の活動

趣味	習い事	集まり

# 相談できる場所・医療・利用できるサービスやサポートなどが分かる 高齢者のためのケアパス



## 「高齢者のためのケアパス」とは

年齢を重ね“こころ”と“からだ”の変化に不安を抱えながら毎日を過ごしている高齢者に対し、本人・家族・市や支援機関を含めた地域全体がそれぞれの役割を担いながら、その人らしく暮らし続けるための道しるべとして作成しました。

心身の状態像に合わせた相談先やサービス等の社会資源を、「認知症ケアパス\*」の要素を盛り込みながら一冊にまとめています。

お手にとった方が、それぞれの立場で広くご活用頂ければ幸いです。

\*認知症ケアパスとは、認知症の状況に応じて、いつでも、どのような医療・介護サービス等が受けられるかの概略を示したものです。

## もくじ

富谷市が目指す 高齢者のための地域づくり	2
富谷市の高齢者のみなさんの状況	3
～病気と要介護認定～	
高齢期にかかりやすい病気…「認知症」	4
認知症早期発見の重要性	5
認知症当事者の思いに耳を傾けてみましょう	6
認知症になりにくい生活のために	7
高齢者の心身の変化に合わせた支援体制	8
各種相談やサービスと問い合わせ先	10
自分ノート	裏表紙

# 富谷市が目指す 高齢者のための地域づくり

富谷市では、高齢者自身が役割を持ち生涯住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、富谷市・地域・市民・関係機関の有機的な連携と協働のもと、将来にわたって持続可能な地域社会の実現を目指しています。



- 普段から健康に気をつけ、自立した毎日をおくる（食事・休養・運動・社会参加）
- ところとからだに不安を抱えたら早めの相談や医療機関受診

- 見守りやボランティア活動
- コミュニティや支え合い活動



- 全体調整
- 市独自のサービスと関係機関の取組の支援

- 介護保険サービス
- 社会福祉協議会やシルバー人材センターなどの高齢者を支える取組

## 富谷市の高齢者支援 さまざまな「地域連携」

誰かを支えるつもりが、いつの間にか自分も元気に!!

### ゆとりすとクラブ・サロン

地域の方がサポーターとなり、地域の高齢者を支える集い・交流の場です。高齢者の閉じこもりや介護予防につながっています。

地域の高齢者の元気は、地域全体の元気につながります。

### 認知症学びの講座 (認知症サポーター養成)

住民や企業・学校など、多くの方が受講し、地域の見守りをしています。認知症の方が住みやすいまちは、地域の皆さんにとっても住みやすいまちとなります。

### 筋トレ型通所サービス

住民ボランティアである運動サポーターが、市が指定する通所サービスの運営をお手伝いしています。

サポーター自身の健康づくりにもつながっています。

### 地域の循環



### お互い様の意識



### 市民協働



# 富谷市の高齢者のみなさんの状況 ～病気と要介護認定～

富谷市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画より

## ●現在治療中や後遺症のある病気（複数回答）

調査数	1,121
高血圧	47.2%
目の病気	25.5%
高脂血症（脂質異常）	15.0%
特に病気はない	14.5%
糖尿病	14.4%
心臓病	10.2%
筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）	10.2%



高血圧から脳出血へ!?

筋力低下や骨格の病気で自立した生活が困難に!

糖尿病は認知症の危険因子という調査報告もあります

## ●要介護者が現在抱えている傷病名（複数回答）

調査数	349
認知症（アルツハイマー病等）	24.4%
眼科・耳鼻科疾患（視覚・聴覚障害を伴うもの）	22.6%
脳血管疾患（脳卒中）	19.5%
糖尿病	18.3%
筋骨格系疾患（骨粗しょう症、脊柱管狭窄症等）	17.8%
心疾患（心臓病）	13.2%

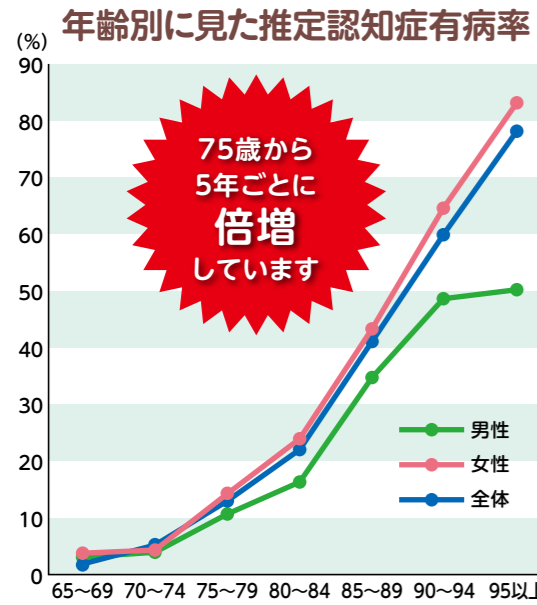
生活習慣病の予防も重要ですね。



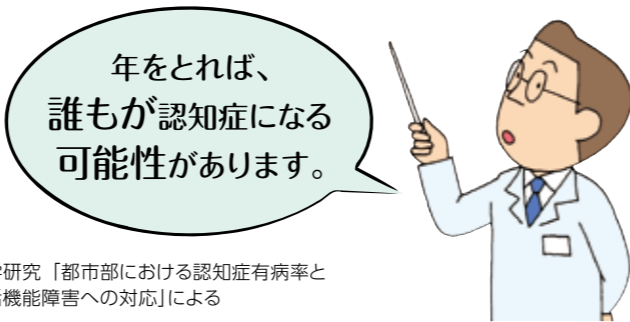
### 私のひと言

- 高血圧の診断を受けていましたが自覚症状がなく、そのままにしていたら脳出血をおこし、軽度ですが麻痺がのこりました。今は、お薬と運動を頑張っています。  
(要介護認定を受けられている方)

# 高齢期にかかりやすい病気 …「認知症」



いま、世界中で認知症の人が増えています。認知症の人が増えた理由の一つは、私たち人類の寿命が延びたためです。図のように、高齢になるほど認知症になりやすく、85歳では4割、95歳では8割の人が認知症と推定されています。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」による

## 認知症とはどんな病気?

認知症とは、脳の障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

### ■主な認知症のタイプ別特徴

#### アルツハイマー型認知症

- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- 最近のことを忘れる
- 緩やかに進行する
- ご本人が楽観的であり気にしない
- 事実と異なることを話すことがある(作話)
- 治療薬がある

#### 前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中에서도立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発症することがある

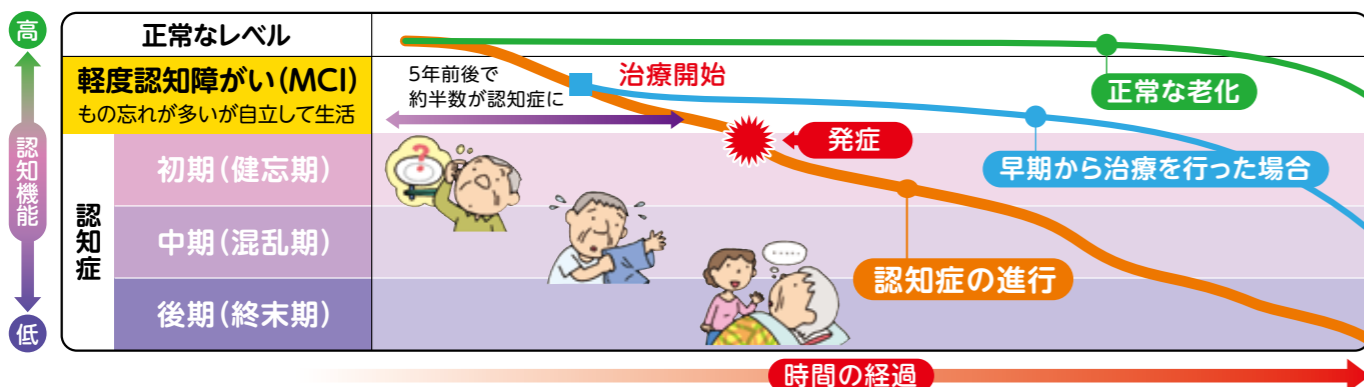
#### 血管性認知症

- 脳血管障がいが起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする(感情失禁)
- 記憶障がいは軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- 動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- 脳血管障がいの再発を防ぐことで進行を予防できる

#### レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想を見る
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

### 代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例



# 認知症早期発見の重要性

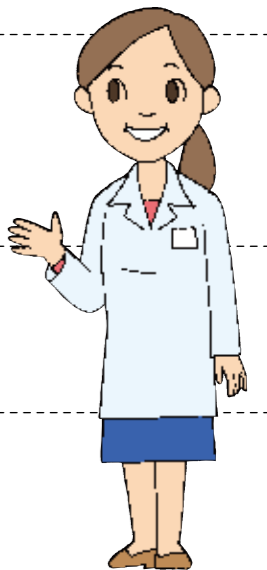
## 認知症に早く気づくことが大切なわけ

- 1 治る病気や一時的な症状の場合があります**  
脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。
- 2 進行を遅らせることが可能な場合があります**  
アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長く続けることができます。
- 3 今後の生活の準備をすることができます**  
早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。

### ●認知症の始まりによく見られる症状

- 1 もの忘れがひどい**
  - 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
  - 同じことを何度も言う、問う、する
  - しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
  - 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う
- 2 判断力・理解力が衰える**
  - 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  - 新しいことが覚えられない
  - 話のつじつまが合わない
  - テレビ番組の理解ができなくなった
- 3 時間・場所がわからない**
  - 約束の日時や場所を間違えるようになった
  - 慣れた道でも迷うことがある
- 4 人柄が変わる**
  - 些細なことで、怒りっぽくなった
  - 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
  - 自分の失敗を人のせいにする
  - 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 5 不安感が強い**
  - 一人になると怖がったり寂しがったりする
  - 外出時に持ち物を何度も確かめる
  - 「頭が変になった」とご本人が訴える
- 6 意欲がなくなる**
  - 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
  - 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
  - ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

いくつか当てはまる場合は相談してみましょう。



(公益社団法人 認知症の人と家族の会作成)

# 認知症当事者の思いに 耳を傾けてみましょう

最近では、自分の思いを公の場で語る認知症の人も増えてきました。実際に、認知症の人が語った声の一部を紹介します。

できないことばかりを見られると、立ち上がれなくなる

口出しや手出しをされると、混乱してワケがわからなくなる

カギを閉められ、どこにも出かけられない

大事なものがだんだんなくなっていく

何か言っても、まともに聞いてもらえない

ゆっくりならできなのに、まわりがさっさとやってしまう

私のことをちっともわかってくれない。悲しい、くやしい...

やりたいことを自由にやらせてもらえない

やってほしいことがあるのに、どう伝えたらいいのかわからない

## 基本的な接し方のポイント

こんな接し方を心がけましょう

### まずは見守る

認知症が疑われる人がいた場合は、さりげなく様子を見守り、支援できる機会をさぐりましょう。



### 余裕をもつ

こちらの不安や焦りは、本人にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で接しましょう。



### 耳を傾ける

たとえ本人の話が要領を得ないものでも耳を傾け、何を言いたいのかを推測、確認しましょう。



### 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと、本人の恐怖心をあおります。声をかけるときは、まずは1人でかけましょう。



### 視線を合わせる

本人の視界に入って話しかけ、小柄であればしゃがむなど視線を同じ高さに合わせて話しましょう。



### ゆっくり・はっきり

大声や甲高い声ではなく、なるべく穏やかな声で、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。



当事者の思いに寄り添いながら接しましょう！対応に悩むときは、抱え込まず、専門職への相談や「富谷市認知症の人と家族の会(P10)」 「市内 認知症を考えるカフェ(P11)」に参加してみてください♪



# 認知症になりにくい生活のために

まだ、解明されていないことも多い認知症ですが、効果的とされる“認知症になりにくい生活方法”が明らかになってきています。

## 暮らしの中で実践！ 認知機能を維持するポイント

### 楽しく集中できる趣味を持つ

● 思考力や集中力が必要な囲碁や麻雀等の頭を使うゲーム、料理や旅行など手順や計画性のある趣味は楽しみながら脳を活性化させる効果が期待できます。



### 体を動かして脳も活性化

● ウォーキングや水泳など身体に酸素を取り込みながら行う運動は、血液循環を良くする効果があります。可能であれば週5日30分以上を目標に！



### 魚や野菜・果物を積極的に食べる

野菜や果物：ビタミンC・E・βカロテンを含む食材（ピーマン・イチゴ・かぼちゃ・人参・トマト等々）



青背の魚類：サバ・イワシ・アジ等には、脳の血流を良くする不飽和脂肪酸（DHA/EPA等）が含まれています



### 人との付き合い・交流

● 人との出会い・会話や誰かと出かけることは、記憶や注意力などを鍛えるのに大いに役立ち、脳の若々しさが自然に保たれます。



## 自分でできる脳機能トレーニング

### 日常生活で鍛える工夫

#### 「出来事記憶」トレーニング

何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練です。

- 家計簿をつけるときレシートを見ず買ったものを思い出す。
- 2日前の日記をつける。
- 前日食べた献立を思い出して記録する。



#### 「注意分割機能」トレーニング

2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配り進められる機能の訓練です。

- メモをとりながら電話をする。
- 料理をするとき一度に数種類のおかずをつくってみる。
- 時間目標などを決めて仕事や計算をする。



#### 「計画力」トレーニング

新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練です。

- 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 1週間の予定を立て、その準備をする。



# 高齢者の心身の変化に合わせた支援体制

心身の変化の段階	元気いっぱい!	日常生活は自立しているが、心身に不安を感じ始める	誰かの見守りや少しの手伝いで日常生活は自立	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
<b>具体的なご本人の様子</b> ●心身ともに健康、もしくは病気があってもコントロールできている ●やる気もあり、積極的に外出している	<b>元気いっぱい!</b> ●心身ともに健康、もしくは病気があってもコントロールできている ●やる気もあり、積極的に外出している	<b>日常生活は自立しているが、心身に不安を感じ始める</b> ●将来のことが不安でたまらない ●物忘れの自覚がある ●筋力が落ちた、一年以内に転倒した	<b>誰かの見守りや少しの手伝いで日常生活は自立</b> ●服薬管理ができない、小銭が支払えず買い物が大変である ●移動に杖や歩行器が必要である	<b>日常生活に手助けが必要</b> ●自分ひとりでは着替えやトイレ等ができない ●一人では外に出られない、もしくは出かけると戻れない	<b>常に介護が必要</b> ●意思の疎通が困難である ●生活の全てに手伝いが必要である
<b>本人・家族の意向</b> 支援体制(事業)	←				→
<b>どうしたらいいかわからない、相談してみたい</b>	<b>相談窓口</b> 10～11ページ参照	<b>【専門職による総合的相談窓口】</b> 富谷市保健福祉東向陽台・成田 <b>【認知症に対する医療専門職による相談窓口】</b> 認知症専門相談 認知症初期集中支援推進事業 若年性の認知症に不安を抱える方の相談窓口 <b>【介護保険サービスの利用相談】</b> 介護支援専門員(ケアマネジャー) <b>【介護家族等による相談窓口】</b> 認知症の人と家族の会 認知症を考えるカフェ「暖々の会」「とみやひまわりカフェ」「わかばカフェ」 本人・若年認知症のつどい「翼」 おれんじドア 仕合わせの会 運転免許を考える本人のつどい 就労相談 <b>【地域の相談窓口】</b> 民生委員・児童委員	<b>総合支援センター(地域包括支援センター)</b> 富ヶ丘・日吉台圏域地域包括支援センター 圏域地域包括支援センター 富谷中央・あけの平圏域地域包括支援センター <b>認知症専門相談 認知症初期集中支援推進事業 若年性の認知症に不安を抱える方の相談窓口</b> <b>(ケアマネジャー)</b> <b>を考えるカフェ「暖々の会」「とみやひまわりカフェ」「わかばカフェ」</b> 本人・若年認知症のつどい「翼」 おれんじドア 仕合わせの会 運転免許を考える本人のつどい 就労相談		
<b>元気でいたい 現状を維持したい</b>	<b>外出支援・閉じこもり予防</b> 12ページ参照 <b>介護予防</b> 12～13ページ参照 <b>医療連携・健診</b> 13ページ参照	<b>富谷市民バス無料乗車証</b> <b>高齢者・障がい者外出支援乗車証「とみぼす」</b> <b>生涯学習のススメ「各公民館活動」</b> <b>富谷市シルバー人材センター</b> <b>富谷市ボランティアセンター</b> <b>運動サポーター 地域サポーター</b> <b>施設サポーター 生活支援員</b> <b>高齢者補聴器購入費助成事業</b> <b>ゆとりすとクラブ・サロン</b> とうみやの杜園芸クラブ 老人クラブ活動 福祉健康センター事業 <b>かかりつけ医 薬剤師 認知症疾患医療センター 認知症サポート医 各地域包括支援センター</b>		<b>介護保険サービス</b> <b>防・生活支援サービス事業(通所型・訪問型)</b>	
<b>ご本人・家族とも安心して住みなれた地域で暮らしたい 地域とつながりを持ち続けたい</b>	<b>地域の見守り</b> 14ページ参照 <b>居場所</b> 14ページ参照 <b>住まい</b> 15～16ページ参照 <b>家族支援</b> 16ページ参照 <b>経済的負担軽減</b> 16～17ページ参照	<b>給食サービス(安否確認)</b> <b>緊急通報システム</b> <b>認知症学びの講座(認知症サポーター養成研修)</b> <b>認知症サポーター</b> <b>地域での見守りや助け合い[地域の方、民生委員、警察、消費生活センター、各地域包括虹いろ会食サロン 街かどカフェ ゆとりすとクラブ・サロン 老人クラブ にこにこ認知症を考えるカフェ「暖々の会」「とみやひまわりカフェ」「わかばカフェ」]</b> <b>見守り付き住宅(ケアハウス)</b> <b>サービス付き住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)</b> <b>小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護(お泊り、通い、訪問) 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 介護保険施設等</b> <b>介護保険サービス(住宅改修費支給、福祉用具レンタル、特定福祉用具購入費支給)</b> <b>認知症の人と家族の会 本人・若年認知症のつどい「翼」 介護者教室・交流会</b> <b>在宅家族介護者緊急支援(ショートステイ)事業</b> <b>在宅家族介護者元気回復(ショートステイ)事業</b> <b>家族介護用品(紙おむつ)支給事業</b>	<b>支援センター(生活支援コーディネーター、認知症地域支援推進員)]</b> <b>カフェ 地域のサロン</b>	<b>認知症高齢者等見守り支援事業(家に戻れなくなったら)</b> <b>認知症SOSネットワークシステム(家に戻れなくなったら)</b>	
<b>自分で出来ないことを手伝ってほしい</b>	<b>生活支援・介護</b> 17～18ページ参照	<b>給食サービス</b> <b>有償ヘルプサービス(シルバー人材センター等) 有償ボランティア 民間サービス(お弁当宅配)</b> <b>富谷市重度障がい者等福祉タクシー利用券助成事業 富谷市重度心身障がい者等自動車燃料費助成事業 車椅子貸出 スロープ付きワゴン車等貸出サービス(社協)</b> <b>介護保険在宅サービス 施設サービス等</b>			
<b>自分のことは自分で決めたい</b>	<b>権利擁護事業</b> 19ページ参照	<b>【専門職による相談窓口】</b> 富谷市保健福祉総合支援センター 富谷市 <b>日常生活自立支援事業(愛称:まもりーぶ)</b> <b>成年後見制度</b> <b>人権・行政・生活相談 消費生活相談 法律相談 宮城福祉オンブズネット「エール」</b>	<b>社会福祉協議会権利擁護センター 各地域包括支援センター</b>		

この表は、高齢者の心身の変化に応じて、どのような支援やサービスが受けられるかをまとめたものです。それぞれの支援及びサービスの詳細については、10～19ページをご覧ください。

# 各種相談やサービスと問い合わせ先



## 相談窓口

### 【専門職による総合的相談窓口】

<b>地域包括支援センター</b>	地域にある高齢者の総合相談窓口。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等がおり、介護・福祉・健康・医療等の様々な相談を受け切れ目のない支援を行う。
<b>富谷市保健福祉総合支援センター</b> (基幹型)	●富谷市富谷桜田1-1 ☎022-348-1138
<b>富ヶ丘・日吉台圏域地域包括支援センター</b> (愛称：地域包括支援センターいちい)	●担当地区(富ヶ丘・日吉台・鷹乃杜・杜乃橋) ●富谷市富ヶ丘2-10-15 ☎022-343-5920
<b>東向陽台・成田圏域地域包括支援センター</b> (愛称：地域包括支援センターさくら)	●担当地区(東向陽台・明石台・成田・大清水・上桜木) ●富谷市成田1-5-7 特別養護老人ホームせせらぎの里内 ☎022-205-2571
<b>富谷中央・あけの平圏域地域包括支援センター</b> (愛称：地域包括支援センターわかば)	●担当地区(富谷地区・ひより台・あけの平・とちの木・太子堂) ●富谷市富谷桜田1-11 特別養護老人ホーム杜の風内 ☎022-779-0633

### 【認知症に対する医療専門職による相談窓口】

<b>認知症専門相談</b>	●対象 認知症に関する相談を希望する方(ご本人・ご家族) ●内容 精神科・認知症専門医による来所もしくは訪問による相談。相談後、助言・指導を行い、必要時医療機関受診を勧めるもの。 ●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138
<b>認知症初期集中支援推進事業</b>	●対象 40歳以上で①・②のいずれかに該当する場合 ①医療サービス・介護サービスを受けていないまたは中断している方 ②医療サービス・介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著のため対応に苦慮している方等 ●内容 認知症のご本人とご家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」の支援により、早期診断・早期対応を行うもの。 ●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138
<b>若年性の認知症に不安を抱える方の相談窓口</b>	●対象 ご本人・ご家族・一般企業・若年性認知症と診断された方を雇用する企業若年性認知症支援に関わる雇用対策・障害福祉・高齢者福祉等の関係者等 ●内容 専任のコーディネーターのほか、認知症疾患医療センター内の認知症サポート医や精神保健福祉士等が、不安や悩みの相談、願いや望みの実現を支援。 ●問い合わせ先 いずみの杜診療所 地域連携室 RBA相談室 ☎022-346-7068

### 【介護保険サービスの利用相談】

<b>介護支援専門員(ケアマネジャー)</b>	●対象 ①要支援1・2の認定を受けている方 ②要介護1～5の認定を受けている方 ●内容 介護支援専門員が、ご本人ご家族と相談しながら、ご本人の状態や生活状況に合わせてどのようなサービスをどのくらい利用して体調や生活を良好に保てるようにしていくかを決めた計画書を作成。 ●問い合わせ先 ①各地域包括支援センター ②各居宅介護支援事業所
-------------------------	--

### 【介護家族等による相談窓口】

<b>認知症の人と家族の会(富谷市)</b>	●対象 認知症のご本人・ご家族等 ●内容 座談会(研修会の開催あり) ※介護経験者からのアドバイスあり ●会場・問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138
<b>公益社団法人認知症の人と家族の会宮城県支部</b>	●対象 認知症のご本人・ご家族 ●内容 支部世話人や介護経験者が相談対応 ●日時 ・電話相談 毎週月～金(祝祭日を除く) 9:00～16:00 ・つどい(相談会) 毎月第3土曜日 13:00～15:00 ●場所・問い合わせ先 仙台市青葉区本町3-7-4 ☎022-263-5091

### 認知症を考えるカフェ「暖々の会」

- 対象 認知症やその他闘病中のご本人・ご家族、世代を問わず認知症や介護に関心のある方
- 内容 お茶を飲みながら自由に語り合う集いの場
- 日時 毎月第4金曜日(祝日等で変更の場合あり)
- 問い合わせ先 富ヶ丘・日吉台圏域地域包括支援センター ☎022-343-5920

### 認知症を考えるカフェ「とみやひまわりカフェ」

- 対象 認知症のご本人・ご家族、世代を問わず認知症に関心のある方
- 内容 自由に語り合う集いの場
- 日時 偶数月の第3金曜日(変更の場合あり)
- 問い合わせ先 東向陽台・成田圏域地域包括支援センター ☎022-205-2571

### 認知症を考えるカフェ「わかばカフェ」

- 対象 認知症のご本人・ご家族、世代を問わず認知症に関心のある方
- 内容 認知症についてのミニ講話、お茶を飲みながら自由に語り合う集いの場
- 日時 奇数月(日時については要問い合わせ)
- 問い合わせ先 富谷中央・あけの平圏域地域包括支援センター ☎022-779-0633

### 本人・若年認知症のつどい「翼」

- 対象 認知症のご本人・ご家族
- 内容 つどい・相談
- 日時 毎月第1・3木曜 10:30～15:00
- 場所・問い合わせ先 公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部 ☎022-263-5091

### おれんじドア

- 対象 もの忘れ等で不安を抱える方や認知症と診断されたご本人
- 内容 認知症の当事者によるご本人のための総合窓口(参加費無料)
- 日時 毎月第4土曜日 14:00～16:00
- 会場 仙台市内
- 問い合わせ先 おれんじドア実行委員会 ☎070-5477-0718 (毎週月曜日～金曜日 10:00～15:00)

### 仕合わせの会

- 対象 もの忘れに悩むご本人
- 内容 つどい(参加費500円)
- 日時 月1回 10:30～12:00
- 会場 仙台市市民活動サポートセンター(仙台市青葉区一番町4-1-3)
- 問い合わせ先 いずみの杜診療所 地域連携室 ☎022-341-5850

### 運転免許を考える本人のつどい

- 対象 運転免許について悩みや不安がある方
- 内容 車の運転や免許について話し合うご本人のつどい。
- 日時 月1回 10:30～11:30(第2火曜日)
- 会場 いずみの杜診療所2F カフェルーム
- 問い合わせ先 いずみの杜診療所 地域連携室 ☎022-341-5850

### 就労相談

- 対象 精神障害者保健福祉手帳を持っている方
- 内容 就業面及び生活面における一体的かつ総合的な支援窓口
- 問い合わせ先 障害者就業・生活支援センターわ～く 仙台市宮城野区高砂1-154-10 ☎022-353-5505
- 対象 障がいのある方
- 内容 職業相談・紹介
- 問い合わせ先 ハローワーク大和 黒川郡大和町吉岡南2-3-15 ☎022-345-2350 (8:30～17:15 土日祝日年末年始除く)

### 【地域の相談窓口】

#### 民生委員・児童委員

- 厚生労働大臣から委嘱を受けた民生委員・児童委員が、地域の身近な相談窓口として市や地域包括支援センター等と連携しながら活動。
- 問い合わせ先 富谷市保健福祉部長寿福祉課 ☎022-358-0513

# 外出支援・閉じこもり予防



<b>富谷市民バス 無料乗車証</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 ①70歳以上の市民の方 ②身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方 ※60歳以上で運転免許を返納した方も、申請により無料乗車証を交付しているため、希望される方は担当まで要相談。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市企画部企画政策課交通政策推進室 ☎022-358-3248</li> </ul>
<b>高齢者・障がい者 外出支援乗車証 「とみぱす」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 毎年4月1日現在、富谷市住民基本台帳に登録されている下記の要件を満たす方 ①70歳以上の方（60歳以上の運転免許返納者を含む） ②身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持している18歳以上の方 ③①もしくは②の要件を満たしており、寝たきり等の状態ではなく、交通機関の利用が可能な方</li> <li>●内容 バス・地下鉄等の運賃を年間2万円分（うち1割は自己負担）助成。 ※市民バスの無料乗車証とは異なる。</li> <li>●問い合わせ先 高齢者の方：長寿福祉課 ☎022-358-0513 障がい者の方：地域福祉課 ☎022-358-3294</li> </ul>
<b>生涯学習のススメ 「各公民館活動」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市民の方</li> <li>●活動場所 富谷中央公民館・富ヶ丘公民館・東向陽台公民館・あけの平公民館・日吉台公民館・成田公民館</li> <li>●問い合わせ先 富谷中央公民館 ☎022-358-2036</li> </ul>
<b>富谷市シルバー 人材センター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 健康で働く意欲のある60歳以上の市民の方</li> <li>●内容 屋外・外清掃、配布、草刈り、植木の剪定、子育て支援（一時預かり・子守り）、家事援助（清掃・食事作り）等。</li> <li>●入会説明会 毎月第2水曜日13:30より富谷市シルバー人材センター会議室にて開催</li> <li>●問い合わせ先 公益社団法人富谷市シルバー人材センター ☎022-779-1388（月～金 8:30～17:15）</li> </ul>
<b>富谷市ボランティア センター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内容 ボランティア活動をしたい方とボランティアを必要とする方をサポートし、ボランティア活動について様々な相談に応じボランティア活動を支援。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市社会福祉協議会 ☎022-358-3981</li> </ul>

# 介護予防



<b>運動サポーター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 おおむね75歳以下の市民の方</li> <li>●内容 養成研修受講後、2週間に1回程度市内の運動教室等で運動サポーターとして活動するもの。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>地域サポーター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市民の方</li> <li>●内容 地域で実施している介護予防事業（ゆとりすとクラブ・サロン、街かどカフェ等）を担うサポーターとして活動するもの。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>施設サポーター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市民の方</li> <li>●内容 養成研修受講後、高齢者福祉施設において入居者の寄り添いボランティアとして活動するもの。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>生活支援員</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市民の方</li> <li>●内容 養成研修受講後、市民団体「まごの手」に登録し、生活支援型訪問サービスの担い手として、サービス利用者宅を訪問して掃除・買い物・食事作り等の活動をするもの。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉部長寿福祉課 ☎022-358-0513</li> </ul>
<b>ゆとりすとクラブ・ サロン</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 おおむね65歳以上の市民の方</li> <li>●内容 地区の高齢者が会館等に集まり、仲間づくりや健康づくり活動を行うことによって、閉じこもり予防や生きがいづくりにつなげる事業。お茶のみ・レクリエーション等、地域のサポーターが企画し、開催するもの。（市内23か所）</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>

## とうみやの杜 園芸クラブ

- 対象 おおむね65歳以上の市民の方
- 内容 野菜・花・果物の栽培を通して収穫の喜びと地域や会員相互の交流を図るもの。
- 会費 200円/月
- 問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

## 老人クラブ活動

- 対象 おおむね60歳以上の市民の方
- 内容 地域を基盤とする高齢者の自主的な組織であり、高齢者の仲間づくりと社会交流を図り、高齢者の生きがいを高めるための活動を行う。（市内10単位老人クラブ）
- 問い合わせ先 東向陽台公民館（老人クラブ事務局） ☎022-373-8271

## 福祉健康センター 事業

- 対象 おおむね60歳以上の市民の方
- 内容 お風呂、和室、筋トレ機具等の一般開放やさまざまな健康教室、行事等を行い、仲間作りや健康増進を支援する。
- 問い合わせ先 富谷市福祉健康センター ☎022-358-7466

## 一般介護予防事業 「サロン より愛」

- 対象 65歳以上で、元気を保ちたい方
- 内容 週1回、ボランティアと共に楽しく仲間との交流や軽運動、レクリエーション等を行い、介護予防を目指すもの。
- 問い合わせ先 各地域包括支援センター

## 介護予防・ 生活支援 サービス事業 (通所型)

- 対象 ①介護保険の要支援1・2の認定を受けている方  
②地域包括支援センター等が行う基本チェックリストに該当した方（事業対象者）
- 内容 介護予防を目的として、通所にて生活機能訓練・運動・レクリエーションを行う。  
・通所介護相当サービス（①に該当する方のみ 週1～3回）  
・筋トレ型通所サービス事業（週1～2回）
- 問い合わせ先 各地域包括支援センター

## 介護予防・ 生活支援 サービス事業 (訪問型)

- 対象 ①介護保険の要支援1・2の認定を受けている方  
②地域包括支援センター等が行う基本チェックリストに該当した方（事業対象者）
- 内容 掃除・買い物・食事作り等の家事支援を行う。  
・訪問介護相当サービス（①に該当する方のみ 週1～3回）（事業所によるもの）  
・生活支援型訪問サービス（週1～2回）（市民団体「まごの手」によるもの）
- 問い合わせ先 各地域包括支援センター

## 高齢者補聴器 購入費助成事業

- 対象 ①富谷市内に住所を有する満65歳以上の方で、市税の滞納がない方。  
②聴覚障害による身体障害者手帳の交付を受けていない方。  
③平均聴力レベルが両側40dB以上、かつ、身体障害者手帳の交付対象とならず、耳鼻咽喉科医から補聴器使用が必要と認められた方。
- 内容 聴力の低下で日常生活に支障のある高齢者に対し、一人につき1回限り、補聴器（集音器を除く）購入費の一部（上限2万円）を助成する。
- 問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

# 医療連携・健診



<b>かかりつけ医 (主治医)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内容 主に自分の身体や健康状態について、最もよく理解しており、介護保険申請時には「主治医意見書」を作成する医師のこと。医療機関に「医療連携室」や「相談室」がある場合は、受診に関して困っていることを相談することができる。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター（医療機関との連携相談）</li> </ul>
<b>薬剤師</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内容 服薬状況や体調の変化を把握し、医師・看護師・ケアマネジャー等と連携して支援する。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>認知症疾患 医療センター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 認知症のご本人・ご家族・各地域包括支援センター等支援事業者・地域住民</li> <li>●内容 ご本人やご家族の想いを尊重しながら、認知症の診断と治療を専門的に行い、地域の保険医療・福祉関係機関との連携を担う医療機関。</li> <li>●医療機関 ①(公財)宮城厚生協会 坂総合クリニック 多賀城市下馬2-13-7 ☎022-361-7031 (9:00～16:00 土日祝日除く) ②いずみの杜診療所 地域連携室 仙台市泉区松森字下町8-1 ☎022-341-5850 (10:00～16:00 土日祝日除く)</li> </ul>
<b>認知症サポート医</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 認知症のご本人・ご家族・各地域包括支援センター等支援事業者</li> <li>●内容 認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医と共に認知症地域医療の充実及び市町村地域包括支援センター等の関係機関との連携体制づくりを推進する医師。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>

## 地域の見守り



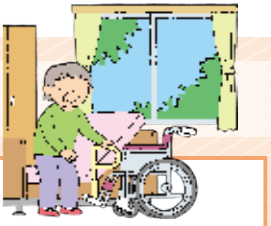
<b>給食サービス</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 おおむね65歳以上の一人暮らし高齢者及び高齢者のみの世帯の方で食事の援助や栄養補完が必要な方</li> <li>●内容 栄養バランスのとれた食事の提供。(平日の昼食) 利用者負担 一般食・病態食300円/食</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>緊急通報システム</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 おおむね65歳以上の一人暮らし高齢者及び高齢者のみの世帯</li> <li>●内容 緊急通報装置を貸与して、ボタン一つで看護師等の専門職が健康相談や日常生活相談に対応するほか、急病等の緊急事態に迅速に対応できる体制を構築し、日常生活の安心や安全を確保するもの。 利用者負担あり</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>認知症学びの講座 (認知症サポーター養成研修)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市内に居住または通勤、通学している方</li> <li>●内容 認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を支える地域づくりを推進するため、地域の応援者である認知症サポーターを養成するもの。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>認知症SOS ネットワークシステム</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 認知症の方</li> <li>●内容 認知症高齢者が所在不明となった場合にネットワーク機関に手配し、早期発見に資するもの。(事前登録可)</li> <li>●問い合わせ先 大和警察署生活安全課 ☎(代表)022-345-0101</li> </ul>
<b>認知症高齢者等 見守り支援事業</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 認知症等により行方不明になるおそれのある方</li> <li>●内容 認知症高齢者等が行方不明になった場合、事前登録した二次元コード付きシールを活用し、市民等の協力により迅速に保護できるようにするもの。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>警察</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市民の方</li> <li>●内容 振り込み詐欺等犯罪の被害相談。</li> <li>●問い合わせ先 大和警察署 ☎(代表)022-345-0101</li> </ul>
<b>生活支援 コーディネーター (地域支え合い推進員)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市民の方</li> <li>●内容 地域の資源開発・ネットワーク構築・地域の支援ニーズとサービス提供主体の活動とのマッチングを支援するもの。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター(生活支援コーディネーター)</li> </ul>
<b>認知症地域支援 推進員</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市民の方</li> <li>●内容 関係機関等と連携し、認知症事業の企画・調整を行う。また、認知症に関する相談を受け支援するもの。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター(認知症地域支援推進員)</li> </ul>

## 居場所



<b>虹いろ会食サロン</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 65歳以上の一人暮らし高齢者</li> <li>●内容 公民館を利用した地域の高齢者の会食交流。利用者負担500円/回</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>街かどカフェ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 高齢者を中心とした市民の方</li> <li>●内容 地域の方が主体となり運営する、地域の方が気軽に出入りし出会う地域の居場所。市内4か所(鷹乃杜・富ヶ丘南部・富ヶ丘北部・ひより台1丁目)で実施。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>地域のサロン</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●問い合わせ先 富谷市社会福祉協議会 ☎022-358-3981 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>にこにこカフェ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 市民の方</li> <li>●内容 地域の方が気軽に集えるカフェ。</li> <li>●参加費 100円/回</li> <li>●日時 毎月第1木曜日(祝日等で変更の場合あり)</li> <li>●問い合わせ先 富ヶ丘・日吉台圏域地域包括支援センター ☎022-343-5920</li> </ul>

## 住まい



<b>見守り付き住宅 (ケアハウス)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 60歳以上で自炊ができない程度の身体機能低下により自宅での生活には不安がある方</li> <li>●内容 相談員がいつでも相談助言に対応。高齢者の方に適した食事を提供。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>サービス付き 高齢者向け住宅</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 60歳以上の市民の方</li> <li>●内容 高齢者の居住の安定を確保することを目的として、バリアフリー構造等を有し安否確認・生活相談等高齢者を支援するサービスを提供。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>有料老人ホーム</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 60歳以上の市民の方</li> <li>●内容 高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」。有料老人ホームでのサービス内容や入居に関する条件等は有料老人ホームによって異なるため直接施設に問い合わせが必要。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>小規模多機能型 居宅介護</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内容 住み慣れた自宅を生活の拠点に「通い」を中心に、利用者の状況や希望等に応じ随時同じ施設への「泊まり」や顔見知りの職員が自宅を「訪問」して介護を行うといったサービスを組み合わせ提供。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>看護小規模 多機能型居宅介護</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内容 小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせたサービス。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 要支援2、要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内容 認知症の方が少人数で共同生活する住宅で、日常生活上の支援や機能訓練等を行う。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 要介護1～5の認定を受けている方 ※新規入所は原則として要介護3～5の方が対象 ※ただし例外規定があるので、各施設や市へ問い合わせ</li> <li>●問い合わせ先 各介護老人福祉施設 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>介護老人保健施設 (老人保健施設)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内容 状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行う。</li> <li>●問い合わせ先 各介護老人保健施設 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>介護療養型 医療施設 (療養病床等)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内容 長期の療養を必要とする方のための医療施設で医療・看護・介護・リハビリテーションを行う。</li> <li>●問い合わせ先 各介護療養型医療施設 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>介護医療院</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内容 長期の療養を必要とする方のための施設で、医学的管理の下、介護や医療を一体的に行う。</li> <li>●問い合わせ先 各介護医療院</li> </ul>
<b>住宅改修費支給</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内容 手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修を行った際、20万円を上限に費用を支給するもの。利用者負担は1割。(一定以上所得者は2割もしくは3割)</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>



## 福祉用具貸与

- **対象** 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方
- **内容** 日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与。
  - 車いす（車いす付属品含む） ●特殊寝台（特殊寝台付属品含む）
  - 床ずれ防止用具 ●体位変換器 ●手すり（工事件わないもの）・スロープ（工事件わないもの） ●歩行器 ●歩行補助つえ・認知症老人徘徊感知機器・移動用リフト（つり具除く） ●自動排泄処理装置※ただし、要介護度によっては原則レンタルできないものもあるため要相談。
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

## 特定福祉用具購入費支給

- **対象** 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方
- **内容** 入浴や排せつ等に使用する福祉用具を購入した際に、年度10万円を上限に購入費を支給するもの。利用者負担は1割。（一定以上所得者は2割もしくは3割）
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

## 家族支援



### 在宅家族介護者元気回復（ショートステイ）事業

- **対象** 要介護4・5の認定を受けている在宅の方  
要介護3の認定を受けている方で認定調査員が評価する認知症高齢者の自立度がⅢ以上の在宅の方
- **内容** 家庭において要介護高齢者等を介護している家族に代わり、介護を一時的に委託介護老人福祉施設等において行うことにより、介護者の負担軽減とリフレッシュを目的とする。  
利用期間 7日以内 利用者負担は原則無料（介護保険適用分のみ）  
※ただし、初めて利用する場合は、ショートステイ先に医師の診断書等が必要になる場合があります、その費用は個人負担。
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

### 介護者教室・交流会

- **対象** 要介護者・要支援者を抱えるご家族及び将来的に介護を担う可能性のある方
- **内容** 研修会（講話・実技・交流等）2回/年（予定）
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

### 在宅家族介護者緊急支援（ショートステイ）事業

- **対象** 身体が虚弱等のため日常生活を営むのに支障がある概ね65歳以上の市民の方（65歳未満の方であって特に必要があると認められる方を含む）
- **内容** 介護者がやむを得ない事由（疾病・災害等）により一時的に家を離れる場合に、日常生活を営むことが困難と判断される要介護高齢者の方を委託介護老人福祉施設等で受け入れ、一時的に生活を営むもの。原則として7日以内（1回あたり）。利用者負担830円/日
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

### 家族介護用品（紙おむつ）支給事業

- **対象** 要介護4・5の認定を受けており在宅生活されている方のうち、介護認定調査項目の排泄行為に介助を要し、常時オムツにて排泄管理をしている方（入院中・施設入所中の方は除く）
- **内容** 紙おむつの現物支給 利用者負担は600円/月
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

## 経済的負担軽減



### 雇用保険（失業等給付）

- **問い合わせ先** ハローワーク大和  
場所 大和町吉岡南2-3-15 ☎022-345-2350

### 障害年金

- **対象** 障がいにより日常生活に制限をうけるような状態になった場合で一定の要件を満たしている方（年齢や加入している年金によって制度が異なる）
- **問い合わせ先** 障害基礎年金 富谷市保健福祉部健康推進課 ☎022-358-0512  
障害厚生年金 仙台北年金事務所 ☎022-224-0891（お客様相談室）  
※公務員 所属官公署の所属共済組合

## 精神障害者保健福祉手帳

- **対象** 精神疾患を有する方のうち、精神障がいのために長期にわたり日常生活または社会生活に制限のある方
- **内容** 障がいの程度により1級から3級に区分。発行から2年ごとに更新の手続きが必要。
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉部地域福祉課 ☎022-358-3294

## 自立支援医療（精神通院医療）

- **対象** 精神疾患を有し通院による継続的な治療が必要な程度の症状のある方
- **内容** 指定された医療機関において精神医療に要する費用を公費負担する制度。事前申請が必要で有効期間は原則1年間。
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉部地域福祉課 ☎022-358-3294

## 生活困窮者自立支援制度

- **対象** 生活困窮者（生活保護を受けていない市民の方）
- **内容** 生活や仕事、住まい等で困っている方等への相談。
- **問い合わせ先** 富谷市自立相談支援センター ☎022-358-3391

## 生活福祉資金貸付

- **対象** ①低所得世帯（世帯の収入が一定基準以下の方、おおむね市町村民税非課税程度の世帯）  
②障害者世帯（手帳交付を受けた方がいる世帯）  
③高齢者世帯（日常生活上療養または介護を要する高齢者がいる世帯で、世帯の収入が一定基準以下の方）
- **内容** 総合支援資金 福祉資金 教育支援資金 不動産担保型生活資金 等
- **問い合わせ先** 富谷市社会福祉協議会 ☎022-358-3981

## 介護保険負担限度額認定

- **対象** 市町村民税非課税世帯等一定の要件を満たす方
- **内容** 利用者負担段階に応じて施設入所（短期入所含む）の居住費（滞在費）及び食費の限度額までの負担。
- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉部長寿福祉課 ☎022-358-0513



## 生活支援・介護

### 有償ヘルプサービス（富谷市シルバー人材センター）

- ① **ワインコインサービス**
  - **対象** 65歳以上の高齢者のみの世帯
  - **内容** 朝のゴミ出し、簡単な買い物、電球や蛍光灯の交換、精米（10kgまで）等、30分程度の作業を行う。（最大1時間まで）
  - **料金** 30分以内500円/回 1時間以内の作業1,000円/回
- ② **家事援助サービス**
  - **対象** 市民の方
  - **内容** 掃除、食事作り等
  - **料金** 1時間1,000円から
- **①②の問い合わせ先** 公益社団法人富谷市シルバー人材センター ☎022-779-1388（月～金 8:30～17:15）

### 助け合いの全国組織 ナルク仙北・セツ森会

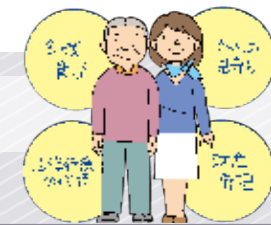
- **対象等** ナルク会員「時間預託制度」で会員同士の自立支援組織
- **内容** 話し相手、送迎（通院・買い物）、子育て支援、パソコン指導、庭仕事、ペットの世話、家庭内の仕事等。
- **問い合わせ先** ナルク仙北 ☎022-351-2274

### 民間サービス（お弁当宅配）

- **問い合わせ先** 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138  
各地域包括支援センター

### 車椅子貸出

- **対象** 事故及び災害等での在宅療養等で必要とされる方、施設等入所者の一時帰宅療養用で必要とされる方（要介護・要支援認定者や障害者及び障害者総合支援法による障害程度区分認定を受けている方は原則対象外）
- **内容** 車椅子貸出 利用者負担500円/月
- **問い合わせ先** 富谷市社会福祉協議会 ☎022-358-3981



# 権利擁護事業

## 【専門職による相談窓口等】

<b>富谷市保健福祉総合支援センター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内 容 成年後見制度の利用促進を図るための中核となる機関（事務局）。制度にかかわる相談、市民等への周知啓発、市民後見人の養成及びフォロー、後見人等の支援を行う。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138</li> </ul>
<b>富谷市社会福祉協議会権利擁護センター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内 容 生活全般に関わる権利の擁護に関する相談（成年後見利用支援、生活困窮者支援、虐待相談等）</li> <li>●問い合わせ先 富谷市社会福祉協議会 ☎022-358-3981</li> </ul>
<b>各地域包括支援センター</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内 容 地域包括支援センターの社会福祉士が相談に応じる。</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>日常生活自立支援事業（愛称：まもりーぶ）</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 主に在宅で生活をされている市民の方で、日常生活を送るために必要な福祉サービスを利用するための情報の入手、理解等、判断能力が不十分な方。</li> <li>●内 容 福祉サービスの利用援助 日常的金銭管理サービス 書類等の預かりサービス</li> <li>●問い合わせ先 富谷市社会福祉協議会 ☎022-358-3981</li> </ul>
<b>成年後見制度</b>	<p>①「法定後見制度」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●内 容 認知症や病気、事故等で判断能力が不十分になった方の財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、所管の家庭裁判所に申し立てをして、裁判官から選ばれた後見人等によって支援する制度。</li> </ul> <p>②「任意後見制度」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●内 容 ご本人に十分な判断能力があるうちに、判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめ本人が自ら選んだ人（任意後見人）に代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度。</li> <li>●①②問い合わせ先 富谷市保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>人権・行政・生活相談</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 市民の方</li> <li>●内 容 人権擁護委員、行政相談委員、生活相談員、司法書士、行政書士が対応。 ※要予約。1人45分まで。電話相談可。</li> <li>●日 時 原則毎月第1・3水曜日（10:00～15:00）</li> <li>●会 場 市役所3階会議室</li> <li>●問い合わせ先 富谷市総務部市民協働課 ☎022-358-3250 富谷市社会福祉協議会 ☎022-358-3981</li> </ul>
<b>消費生活相談</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内 容 商品、サービス、契約等に関する相談や苦情の受付、解決を図るための助言やあつせんを行う。消費生活相談員が対応。 ※電話相談可。対面相談は要予約。</li> <li>●日 時 毎週月・木曜日（10:00～12:00 13:00～16:00） ※相談日以外の相談は宮城県消費生活センターまたは消費者ホットラインへ。</li> <li>●会 場 市役所3階会議室</li> <li>●問い合わせ先 富谷市総務部市民協働課内専用電話 ☎022-358-3190 宮城県消費生活センター ☎022-211-3123 消費者ホットライン ☎188（局番なし）</li> </ul>
<b>法律相談</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 市民の方</li> <li>●内 容 市民向け法律相談。弁護士が対応。 ※要予約。一人30分まで。相談は年3回まで。</li> <li>●日 時 原則毎月第2・4金曜日（10:00～14:30）</li> <li>●会 場 市役所3階会議室</li> <li>●問い合わせ先 富谷市総務部市民協働課 ☎022-358-3250</li> </ul>
<b>宮城福祉オンブズネット「エール」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 市民の方</li> <li>●内 容 高齢者や障がい者・障がい児の方々、そのご家族等の権利を守るための相談窓口。</li> <li>●日 時 月～金（10:00～15:00 土日祝祭日は除く）</li> <li>●問い合わせ先 NPO法人宮城福祉オンブズネット「エール」 ☎022-722-7225</li> </ul>

<b>富谷市重度障がい者等福祉タクシー利用券助成事業</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 富谷市住民基本台帳に登録されており、かつ在宅の18歳以上（医療的ケア児を除く）の方で、下記の要件に該当する方 <ul style="list-style-type: none"> <li>①身体障害者手帳の障害程度が1種1級または1種2級に該当し、障害の区分が肢体不自由に該当する方</li> <li>②身体障害者手帳の障害程度が1種1級に該当し、視覚・腎臓・呼吸器・心臓障害単独で1級に該当する方</li> <li>③精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方</li> <li>④療育手帳Aに該当する方</li> <li>⑤人工透析療法を受けており、特定疾病療養受療証の交付を受けている方</li> <li>⑥在宅酸素療法を受けており、在宅酸素療法者酸素濃縮器利用助成金の給付対象となっている方</li> <li>⑦要介護3～5の認定を受けている方</li> <li>⑧厚生労働大臣が定める医療行為を受けている医療的ケア児の同居家族の方 ※とみばす・燃料費助成券の交付を受けている方・施設入所の方は対象外</li> </ul> </li> <li>●内 容 年間最大18,000円分のタクシー利用券を一括交付（申請月により減算あり）</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉部地域福祉課 ☎022-358-3294</li> </ul>
<b>富谷市重度心身障がい者等自動車燃料費助成事業</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 富谷市住民基本台帳に登録されており、かつ在宅の18歳以上（医療的ケア児を除く）の方で、下記の要件に該当する方 <ul style="list-style-type: none"> <li>①身体障害者手帳の障害程度が1種1級または1種2級に該当し、障害の区分が肢体不自由に該当する方</li> <li>②身体障害者手帳の障害程度が1種1級に該当し、視覚・腎臓・呼吸器・心臓・ぼうこうまたは直腸・小腸・免疫・肝機能障害単独で1級に該当する方</li> <li>③精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方</li> <li>④療育手帳Aに該当する方</li> <li>⑤人工透析療法を受けており、特定疾病療養受療証の交付を受けている方</li> <li>⑥在宅酸素療法を受けており、在宅酸素療法者酸素濃縮器利用助成金の給付対象となっている方</li> <li>⑦厚生労働大臣が定める医療行為を受けている医療的ケア児の同居家族の方 ※とみばす・タクシー利用券の交付を受けている方・施設入所の方は対象外</li> </ul> </li> <li>●内 容 年間最大18,000円分の燃料費助成券を一括交付（申請月により減算あり）</li> <li>●問い合わせ先 富谷市保健福祉部地域福祉課 ☎022-358-3294</li> </ul>
<b>スロープ付きワゴン車貸出サービス</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 常時または一時的な車椅子の利用が必要な市民の方 心身の障害等の理由により日常生活を営む上で支障のある市民の方</li> <li>●内 容 スロープ付きワゴン車貸出 利用者負担1,000円/日（原則1日まで）</li> <li>●問い合わせ先 富谷市社会福祉協議会 ☎022-358-3981</li> </ul>
<b>介護保険在宅サービス（訪問介護）</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内 容 ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行う。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>介護保険在宅サービス（通所介護）</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内 容 食事、入浴等の日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りで行う。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>介護保険在宅サービス（通所リハビリテーション）</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内 容 介護老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴等の日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行うもの。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>介護保険在宅サービス（訪問リハビリテーション）</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内 容 居宅での生活行為を向上させるために理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問してリハビリテーションを行うもの。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>介護保険在宅サービス（訪問看護）</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内 容 疾患等を抱えている人について、看護師等が居宅を訪問して療養上の世話や診療の補助を行う。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>
<b>介護保険在宅サービス（短期入所生活介護/短期入所療養介護）ショートステイ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対 象 要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方</li> <li>●内 容 介護老人福祉施設や介護老人保健施設等に短期間入所している方に日常生活上の支援や機能訓練等を行うもの。</li> <li>●問い合わせ先 各地域包括支援センター</li> </ul>