

センターからのお知らせ

塩田地域包括ケアシステム実行会の活動

塩田地域包括支援センターでは、塩田地域の医師、薬剤師、介護に関連した事業所に賛同いただき、塩田地域包括ケアシステム実行会として活動を行っています。実行会は、塩田地区の地域課題を踏まえ、住民や地域と連携する部会、移動支援を考える部会、スマホ教室を開催する部会、地域リハビリからB型デイサービスへ移行する部会の4部会で活動しています。さらに年に3回全体会として研修会と全体共有を行う会を企画し、開催しています。

今年度の活動

○全体会：

在宅酸素療法（HOT）に関して、業者さんに来ていただき、災害時の対応方法について実際に機械に触れながら研修を行いました。

○連携部会： 事業所を対象とした災害を想定した討論会の研修を開催しました。多くの方と意見交換をしながら、実際の災害時をイメージして考える機会となりました。

○移動支援部会： 塩田地区の移動支援に関して、部会内でどのような方法が住民の皆様にとって必要か検討しています。

○スマホ部会： スマホ教室を年に2回開催しました。大学生や高校生が講師となり、地域の方でスマートフォンの使い方に困っている方に対し、熱心にお互い話をしている様子を見て、世代間交流にもつながっていると感じました。

○地域リハビリ部会： 月に1回の公民館等で行

っている地域リハビリを行っていない地域で、デモンストレーションを行い、実際に住民の皆様の声を聞いた上で、新しく立ち上げました。今後も介護予防に関してどんな活動ができるか考えております。

こうした活動を通して、実行会として多くの方が連携し、塩田地域をより良くできるようにしていきたいと考えています。また地域住民の皆様も含めて、今後塩田地区を考えていきたいと考えておりますので、ご意見などございましたらぜひ塩田地域包括支援センターへご連絡ください！



塩田地域システム検討会 総会の風景

このセンターだよりはバックナンバーや他のセンターの便りも合わせて上田市高齢者介護課のサイトで閲覧できます。右のQRコードからご覧ください



編集後記 今号では、包括支援センターの役割を理解していただくために、いつかはだれでも必要となる介護・支援サービスを利用する手順を具体的に説明しています。また実際に支援サービスの利用を始めた編集委員の手記も載せました。気になる方は臆せずセンターに相談してください。（NT）

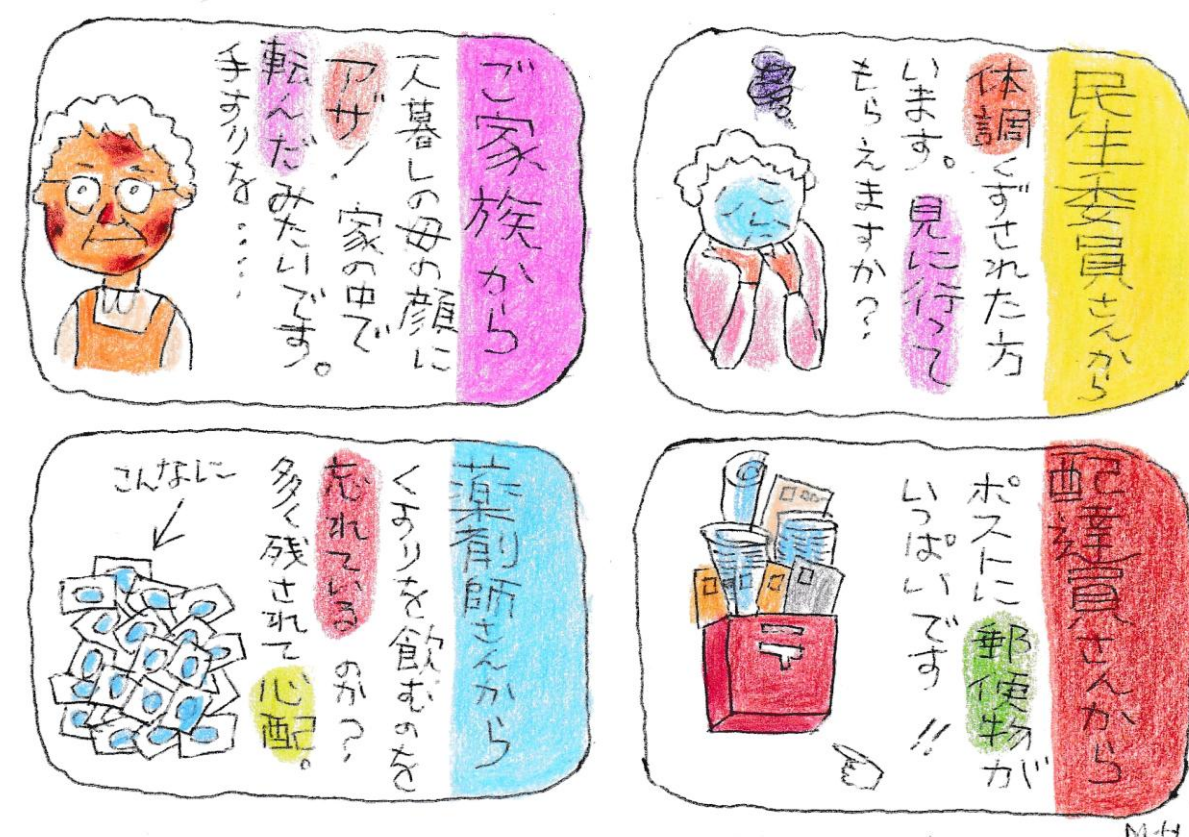
回覧

ほうかつ 塩田地域包括支援 センターだより 第42号

令和7年度冬号 令和7年12月発行

発行：医療法人共和会 塩田病院 塩田地域包括支援センター 編集：センターだより編集委員会

まず、包括に



お電話下さい。

高齢者の皆さまやご家族の生活のなかで、介護を含めて困っていることや心配なことなどはありませんか？「どこに相談したらよいかわからない」といった悩みも、お気軽に塩田地域包括支援センターにご相談ください。まずはお電話を…

TEL 0268-37-1537 FAX 0268-37-1538

地域包括支援センターとは・・・

おおむね65歳以上の方を対象に、介護・福祉・健康・医療など様々な面から高齢者の暮らしを総合的に支えていくための身近な相談窓口です。

上田市には現在 10 か所のセンターがあります。塩田中学校区は当センターが上田市より委託を受け、高齢者が住み慣れた地域で生活していくための様々な支援活動を行っています。地域包括支援センターには保健師・社会福祉士・主任介護支援専門といった専門職がいます。お気軽にご相談ください♪

こんなことをしています・・・

《介護予防ケアマネジメント》 要支援1・2と認定された方の介護保険のサービス利用についての相談をします。 支援や介護が必要となるおそれの高い方に上田市の介護予防事業などを紹介します。	《総合相談》 高齢者のみなさんや、そのご家族、近所にお住まいの方などからの相談を受け、福祉・医療・介護・生活支援サービスのご紹介やご利用への相談を行います。
高齢者のみなさまの『相談窓口』です！	
《権利擁護》 虐待や消費者被害の防止、成年後見制度に関することなど高齢者の権利を守るための相談を行い、必要に応じて適切な支援機関に結びつけたり、手続き等の支援を行います。	《包括的継続的ケアマネジメント》 地域のボランティア・民生委員・医療機関・介護保険指定サービス事業者・ケアマネジャー・その他の関連機関とのネットワークを構築し、高齢者のみなさまが生活しやすい地域づくりをしていきます。

こんなときは、お気軽にご相談ください！

近所の高齢者の様子が気になる

介護サービスを利用したいけど、どうすればいい？

最近、物忘れが気になる

一人暮らしの親が心配

保健師（看護師）

社会福祉士

主任ケアマネジャー

要介護・要支援認定申請の手順

申請場所は上田市高齢者介護課、丸子・真田・武石・豊殿・川西・塩田各地区自治センターです。申請は、本人のほか家族でもできます。また、次のところも申請の代行をしてもらうことができます。

- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業者
- ・介護保険施設

申請に必要なもの

- ・申請書
- ・65歳以上のかたは介護保険被保険者証
- ・医療保険被保険者証

（要介護認定には主治医意見書が必要となりますので、医療機関名及び主治医氏名を記入していただきます。）

～調査・判定～（上田地域広域連合が行います）

訪問調査の結果と主治医意見書に基づき、

介護保険申請のすすめ

私は今年 89 才ですが、5 月に二度のぎっくり腰で入院し、15 万円を超える窓口支払いが必要になりました。これは困ったというのが介護保険に目を向けたきっかけでした。気が付いて記録を見てみると、10 月の年金から医療保険に 2 万 100 円、介護保険に 1 万 4100 円が天引きされていました。俺はいったい何のために介護保険料を支払っていたのか、というのが率直なところでした。驚いて包括支援センターに相談したところ、介護保険の申請を勧められ、7 月に要支援 2 の判定が得られ、週 2 回のリハビリ、1 回の訪問家事支援を受けています、費用は月額 7 千 5 百円程度です。この手続きはすべて包括支援センターが代行してくれました。

介護や支援が必要な度合い（要介護度）を審査します。

●訪問調査

認定調査員が自宅等を訪問し、心身の状態や生活状況などについて、本人と家族から聞き取り調査を行います。

※調査結果から、介助に要する時間に換算して、一次判定を行います。

●主治医の意見書

主治医が心身の状況について意見書を作成します。

（上田地域広域連合が取り寄せますので本人が提出する必要はありません。）

●介護認定調査会

訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに、介護（支援）が必要な状態かどうか、またどの程度の介護（支援）が必要なのかを保健、医療、福祉の専門家による「介護認定審査会」で審査判定します。

介護保険は 65 才になると保険証自体は交付されますが、医療保険と違いそれだけでは宝の持ち腐れです。要支援をはじめとするサービスを受けるには申請と判定が必要です。申請しなければ介護保険料は取られっぱなしです。これ自体がけしからんと思いますが、上述のように「包括支援センター」が代行してくれますから、とにかく電話することです。

介護保険の要支援サービスの実態については、まだ私の経験が短く報告できませんが、少なくとも制度設計上の存在として実在していることは確かで、スタッフも若くて明るく優秀で週二回のリハビリを楽しんでいます。 完

(S.M)