

昭島市高齢者のための

元気生活ガイドブック

1 相 談 窓 口

介護 健康 医療 高齢者虐待 認知症 生活の相談窓口

2 健 康 を 維 持 し た い

体操 学習活動 栄養指導

3 自 分 ら し く 活 動 し た い

気の合う仲間と集う趣味活動（サロン） ボランティアなど

4 認 知 症 か な と 思 っ た ら

認知症のこと 認知症の相談窓口

認知症の方が自分らしく生活するための支援

5 医 療 機 関 等 情 報

市内の医療機関、歯科

6 昭 島 市 の 生 活 支 援 サ ー ビ ス

昭島市が実施する各種生活支援サービス

7 介 護 サ ー ビ ス が 必 要 に な っ た ら

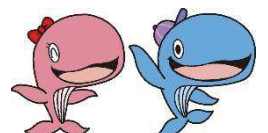
介護保険のこと 介護保険料

こんなサービスが利用できます

サービス利用の方法

利用者負担の軽減制度

昭島市



目 次

1 相 談 窓 口

- | | |
|-------------------------|---|
| 1-1 【介護、健康】地域包括支援センター | 1 |
| 1-2 【認知症】認知症初期相談窓口（市役所） | 4 |

2 健 康 を 維 持 し た い

- | | |
|----------------------------|----|
| 2-1 【体操】あきしま元気アップ教室 | 5 |
| 2-2 【体操】アクティブシルバー体操教室 | 6 |
| 2-3 【体操・趣味】イキイキ・ニコニコ介護予防教室 | 7 |
| 2-4 【栄養指導】高齢者介護予防訪問サービス | 12 |

3 自 分 ら し く 活 動 し た い

- | | |
|-------------------------------|----|
| 3-1 【趣味・つながり】サロン（高齢者向け、多世代向け） | 13 |
| 3-2 【つながり】老人クラブ | 14 |
| 3-3 【活動】昭島ボランティアセンター | 17 |

4 認知症かなと思ったら

4-1 認知症とは	18
4-2 もの忘れ予防検診	19
4-3 認知症初期相談窓口（市役所）	21
4-4 認知症高齢者等個人賠償補償事業	22
4-5 認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業	23
4-6 認知症高齢者等探索サービス	24
4-7 認知症カフェ	26
4-8 成年後見制度	27

5 医療機関等情報

5-1 医療機関一覧	28
5-2 歯科一覧	29

6 生活支援サービス

6-1 高齢者食事（配食）サービス	30
6-2 家事援助サービス	30

6 生活支援サービス

6-3	寝具乾燥	30
6-4	紙おむつの購入費の補助	30
6-5	出張理髪サービス	30
6-6	日常生活用具の給付	30
6-7	車いす貸出サービス	31
6-8	シルバーゆうゆう事業	31
6-9	救急通報・住宅火災通報システム	31
6-10	救急医療情報キット	31
6-11	自立支援住宅改修	31

7 介護サービスが必要になったら

7-1	介護保険制度とは	32
7-2	サービス利用の方法	33
7-3	こんなサービスが利用できます	35
7-4	利用者負担の軽減制度	38

1. 高齢者の相談窓口

1 高齢者の相談窓口

1-1 地域包括支援センター（市内5か所）

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住みなれたまちで安心して暮らし続けられるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまなお悩みや相談をお受けし、高齢者やその家族を支えています。

なんでもご相談ください！

総合相談支援

高齢者のみなさんやそのご家族、地域の人からの相談にお応えし、適切なサービスに繋がります。介護や福祉のことだけでなく、生活全般についてなど、どんな相談も承ります。

みなさんの権利を守ります！

権利擁護業務

高齢者のみなさんの人権や財産等を守るため、成年後見制度の活用支援や、虐待・消費者被害防止等の支援をします。

地域の連携・協力体制を整えます！

包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者のみなさんがいつまでも安心して暮らし続けられるように、ケアマネジャーの指導や助言、関係機関との連携・協力できる体制づくりをします。

自立した生活を支援します！

介護予防ケアマネジメント

高齢者のみなさんやそのご家族、地域の人からの相談にお応えし、適切なサービスに繋がります。介護や福祉のことだけでなく、生活全般についてなど、どんな相談も承ります。

東部地域包括支援センター
竹口病院

所在地:昭島市玉川町 2-4-8-103
電話番号:042-545-9204



【担当地区】

郷地町 玉川町

福島町 築地町

東町 もくせいの杜

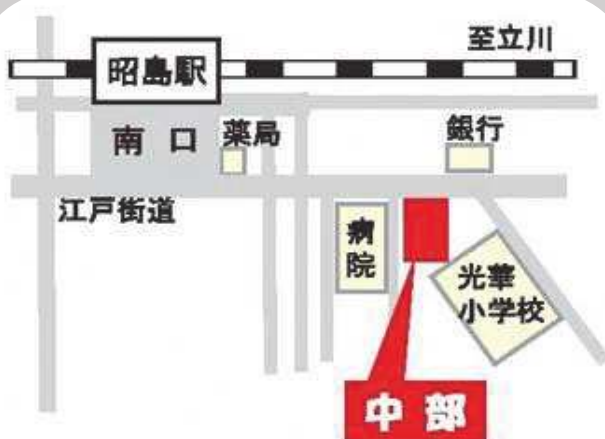
【担当地区】

緑町 拝島町

松原町

中部地域包括支援センター あいぽっく

所在地:昭和町 4-7-1 あいぽっく2階
電話番号:042-505-7681



【担当地区】

昭和町 朝日町

中神町 (丁目外)

西部地域包括支援センター 愛全園

所在地:拝島町 3-10-4
電話番号:042-519-5830



1 高齢者の相談窓口

南部地域包括支援センター 愛全園

所在地: 田中町 2-25-3

電話番号: 042-513-7651



【担当地区】

中神町 宮沢町
田中町 大神町
上川原町

【担当地区】

美堀町 武蔵野
つつじが丘
拝島町（丁目外）
田中町（丁目外）
宮沢町（丁目外）
上川原町（丁目外）

北部地域包括支援センター ハピネス昭和の森

所在地: 昭和町 4-7-1 あいぽく2階

電話番号: 042-505-7681



1-2 認知症初期相談窓口

認知症に関する困りごとや悩みごとなどございましたらお気軽にご相談下さい。精神保健福祉士や保健師などの専門職が相談に応じます。また、必要に応じて、認知症サポート医なども一緒にサポートします。

対象となる方

・40 歳以上の自宅で生活している認知症の方や認知症と疑われる方で、次のいずれかに該当する方

- ① 認知症の診断を受けていない方
- ② 認知症の通院治療を中断している方
- ③ 適切な介護サービスの利用に繋がれずにいる、または中断している方
- ④ 何らかのサービスを利用しているが、認知症による症状が強く、対応に困っている方

相談から支援までの流れ

まずは認知症初期相談窓口へご相談下さい。

初期相談窓口のメンバーが、数名で自宅に訪問、ご本人やご家族と面談をします。

受診の必要性の判断や、適切な医療サービス・介護サービスなどを検討します。

認知症疾患医療センターと連携し、必要な医療や介護サービスの利用勧奨、家族への支援やアドバイスなどを行います。

支援終了時には、継続して関わる医療機関やケアマネジャーなどの関係機関へ引き継ぎます。

2-1 【体操】あきしま元気アップ教室

(高齢者介護予防通所サービス)

担当 介護福祉課 TEL 042-544-5111

詳しくは⇒ あすはの会 TEL 042-544-5033

内容

健康を維持するための

① 筋力トレーニング

マシンを使って安全にスクワット、股関節の強化、猫背の予防などの運動を行います。

② 健康維持体操

タオルを使って体幹トレーニング、ボールを使って尿失禁予防、マットを使っての筋力トレーニングなどを行います。

③ 音楽療法

馴染みのある唱歌、童謡、歌謡曲など音楽を楽しみながら認知症予防や身体機能維持を行います。

を実施しています。

対象となる方

65歳以上の方で、要支援・要介護認定を受けていない方
(基本チェックリストにより生活機能低下に該当した方を除く。)

場所

保健福祉センターあいぽっく 4階

定員

各クラス 15名

参加費

1回250円(送迎・食費・材料費は別途)

期間

3ヶ月全12回（4月、7月、10月、1月スタート）

申込方法・参加募集

申込方法	各回	募集
はがきでの 申し込み （詳しくは 広報あきしま）	4～6月の回	広報あきしま 2月1日号
	7～9月の回	広報あきしま 5月1日号
	10～12月の回	広報あきしま 8月1日号
	1～3月の回	広報あきしま 11月1日号

※ 見学は開催日に随時可能です。詳しくは「あすはの会」まで

2-2 【体操】アクティブシルバー体操教室

担当 介護福祉課 TEL 042-544-5111

詳しくは⇒ あすはの会 TEL 042-544-5033

内容

「健康維持体操」を行います。

要介護・要支援状態となることを予防し、これからも健康を維持したいとお考えの高齢者のかたへ、体力増進を実感でき、楽しく続けられる体操教室を実施しています。

対象となる方

65歳以上の方で、要支援・要介護認定を受けていない方
（基本チェックリストにより生活機能低下に該当した方を除く）

期間

12ヶ月間（4月～翌3月） 月1回 全12回

場所・日時・定員

場 所	日 時	定員
拝島町高齢者福祉センター	毎月 最終 月 曜日 午後 1 時 50 分～ 2 時 50 分	各 15 名
玉川会館	毎月 最終 火 曜日 午前 10 時 20 分～11 時 20 分	
福島会館	毎月 最終 木 曜日 午後 1 時 50 分～ 2 時 50 分	
武蔵野会館	毎月 最終 金 曜日 午後 1 時 50 分～ 2 時 50 分	

参加費

1 回 2 5 0 円

申込方法・参加募集

申込方法	募集
あすはの会へ電話申込み TEL 0 4 2 - 5 4 4 - 5 0 3 3 (参加したい場所を選んでください。)	広報あきしま 3 月 1 日号

※ 見学は開催日に随時可能です。詳しくは「あすはの会」まで

2-3 【体操・趣味】高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

担当 介護福祉課 TEL 0 4 2 - 5 4 4 - 5 1 1 1

内容（詳細は次ページ以降を参照）

介護予防を目的としたカルチャー教室（軽体操・書道・カラオケ・絵手紙・栄養講座など）を開講しています。

参加費

1, 0 0 0 円 + 別途費用（歌集代・材料費教など）

対象となる方

6 5 歳以上の方で、要支援・要介護認定を受けていない方
 （基本チェックリストにより生活機能低下に該当した方を除く）

定員

各教室 20 名程度

※ 応募者が定員を超えた場合は、抽選で受講者を決定することがあります。

※ 応募者が5名に満たない場合には、開講しない場合があります。

実施期間・申込み時期

期間	申込み時期	募集
第1期（4～7月）全12回	3月予定	広報あきしま （左記時期の 広報に掲載）
第2期（9～11月）全12回	7月後半予定	
第3期（1～3月）全12回	11月後半予定	

申込方法

はがき（普通）に①～⑤の必要事項を記入し、以下の各教室を実施する送付先へお送りください。

【必要事項】

- ① 希望教室の番号 ② 住所 ③ 氏名
④ 生年月日 ⑤ 電話番号

【申込期限】

各期とも広報あきしまに記載

【送付先】

①～⑮の教室（次ページ以降参照）

昭島市シルバー人材センター イキイキ・ニコニコ教室係
〒196-0022 昭島市中神町 2-32-18
TEL 042-544-7060

⑯～⑳の教室（次ページ以降参照）

NPO法人ひだまりイキイキ・ニコニコ教室係
〒196-0034 昭島市玉川町 5-13-13 西総ビル 101
TEL 042-519-3947

【注意事項】

- ※ 同じ曜日の教室へ複数応募はできません。
- ※ コースは複数選択可、1通につき1人1コースのみ記入
- ※ 応募者が定員を超えた場合は、抽選で受講者を決定することがあります。
- ※ 応募者が5名に満たない場合には、開講しない場合があります。

各教室の案内（令和3年度）

開催される教室は、随時更新されますので、最新情報は広報あきしまなどでご確認ください。

①軽体操		軽体操教室でいつまでも元気！背筋がピン！腰がピン！ボール・マット・パイプ棒を使い、初心者や運動が苦手な高齢者も楽しんで参加できる教室です。			
	場所	拝島会館	曜日	木曜日	
	定員	20名	時間	9時30分～11時30分	
	別途費用	なし	申込	シルバー人材センター	

②③ウォーキング		健康な体作りの基本は歩くことです。木漏れ日を浴び、土の感触を楽しみ、自然や動植物を観察し、歌を歌いながら各自のペースに配慮したウォーキングです。			
	場所	②③玉川上水（集合場所：市民会館）	曜日	②火曜日 ③水曜日	
	定員	②③20名	時間	②③9時30分～11時30分	
	別途費用	②③歌集代1,150円（新規の方のみ）	申込	シルバー人材センター	

④太極拳		初心者も安心して、心を大切に、友と仲良く競わず、比べず、無理なく、自分の中の活力を生かしてバランス感覚やリラックス効果を得ることができます。			
	場所	昭和会館	曜日	木曜日	
	定員	15名	時間	10時～11時30分	
	別途費用	なし	申込	シルバー人材センター	

⑤健康気功		中国医学と中国武術を土台とした「気功」は、腹式呼吸とゆっくりとした動作で、病気の予防と治療をはかる健康法と言われています。未経験者も大歓迎！			
	場所	拝島会館	曜日	火曜日	
	定員	20名	時間	10時～11時30分	
	別途費用	なし	申込	シルバー人材センター	

⑥カラオケ		歌うことはスポーツに似ています。カラオケで心身を活性化させ、存分に楽しみましょう。教室ではプロのカラオケの先生がやさしく指導します。			
	場所	松原町高齢者福祉センター	曜日	金曜日	
	定員	40名	時間	9時30分～11時30分	
	別途費用	楽譜代800円（8曲分）	申込	シルバー人材センター	

⑦⑧実用書道		年賀状や暑中見舞い、祝儀袋や結婚式の受付などで名前を書いたり、まだまだ手書きの書道が必要とされています。日常生活に必要な実用書道を勉強します。			
	場所	⑦松原町高齢者福祉センター ⑧稲島会館	曜日	⑦月曜日 ⑧木曜日	
	定員	⑦20名 ⑧20名	時間	⑦⑧9時30分～11時30分	
	別途費用	⑦⑧教材費800円	申込	シルバー人材センター	

⑨フラダンス



場所	昭和会館	曜日	金曜日
定員	18名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	教材費 300 円	申込	シルバー人材センター

メロディーにのせて楽しく体を動かしてみませんか。全く経験のない方でもやさしく教えます。経験のある方も大歓迎です。お待ちしております。

⑩インターネット



場所	福島会館	曜日	木曜日
定員	6名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

パソコンのマウス操作やキーボード操作、料理、旅行など様々なホームページの閲覧と活用法、検索のコツ、ウイルス対策等を模擬体験をとおして教えます。

⑪陶芸



場所	福島会館	曜日	金曜日
定員	15名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	粘土代等 1,000 円	申込	シルバー人材センター

手ろくろを使って、まずは筒形茶碗から作ります。土と遊び、手を動かし脳を活性化させながら、自分好みの一品をご自身の手で作ってみませんか。

※初回の講座にて道具一式を 3,100 円程度で購入することもできます。

⑫着付け



場所	昭和町分室	曜日	水曜日
定員	10名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

奥敵な着物を持っているのに着付けが難しくて…そんな方にピッタリな教室。着付けの初歩を講師の方が丁寧に教授します。

⑬⑭健康スポーツ吹き矢



場所	⑬玉川会館 ⑭朝日会館	曜日	⑬⑭水曜日
定員	⑬12名 ⑭12名	時間	⑬9時30分～11時30分 ⑭13時30分～15時30分
別途費用	⑬⑭教材費 200 円	申込	シルバー人材センター

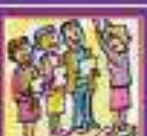
肺活量を鍛え、健康増進をゲーム感覚で楽しめます。体力に自信がない方も気軽にご参加ください。

⑮脳のトレーニング



場所	富士見会館	曜日	火曜日
定員	15名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	教材費 1,000 円	申込	シルバー人材センター

「脳」を鍛える楽しい企画がいっぱいの教室です。軽い運動や手作り工作、塗り絵や粘土、折り紙、押し花など楽しいお喋りをして「脳」を鍛えましょう。

⑯シニアの英会話(入門) ⑰シニアの英会話(初級)		Let's enjoy English together. 入門では中学時代のおさらいをしながら基礎を固かなものに、初級では「話せる英語」へのお手伝いをしていきます。外国語を勉強することは脳の活性化にも役立ちます。一緒に英語を楽しみましょう。		
	場所	⑯朝日町高齢者福祉センター ⑰武蔵野会館	曜日	⑯⑰火曜日
	定員	⑯12名 ⑰10名	時間	⑯9時30分～11時30分 ⑰13時30分～15時30分
	費用	教材費 ⑯600円 ⑰600円	申込	シルバー人材センター
⑱おもしろ歴史と社会科散歩		古道を主に歩き、時には社会科見学も行います。初回は座学で、以降、毎回5～6kmを歩きます。ひと味違うウォーキング散歩を楽しみましょう。		
	場所	市内(集合場所は毎回変わります)	曜日	金曜日
	定員	15名	時間	9時30分～11時30分
	費用	教材費 210円	申込	シルバー人材センター
⑲絵手紙		健康で楽しい日々を過ごすために、一緒に絵手紙を描いてみませんか? 初心者も大歓迎です。あなたのオリジナルな手紙でお友達をビックリさせましょう。		
	場所	朝日町高齢者福祉センター	曜日	木曜日
	定員	20名	時間	9時30分～11時30分
	費用	教材費1,200円	申込	NPO法人ひだまり
※初回の講座にて道具一式を4,200円程度で購入することもできます。				
⑳栄養		おいしい物を食べた時、作った時、だれでも幸せな気分になります。これ以上年をとらないためにもみんなで料理を楽しみましょう。男性も大歓迎です。		
	場所	武蔵野会館	曜日	水曜日
	定員	12名	時間	9時30分～11時30分
	費用	食料費1回450円	申込	NPO法人ひだまり
㉑押しゴムはんこ		押しゴムを彫ってはんこを作り、絵や作品を作り上げていきます。誰にでも簡単に自由に作ることができ、想像力のふくらむ作品づくりを楽しみましょう。		
	場所	松原町高齢者福祉センター	曜日	水曜日
	定員	18名	時間	9時30分～11時30分
	費用	教材費2,400円	申込	NPO法人ひだまり
㉒歌のひろば		歌には人を元気にする力があります。みんなで一緒に声を出して歌うと気持ちも明るくなります。懐かしい歌と共に、楽しい時間を通じませんか?		
	場所	緑会館	曜日	水曜日
	定員	15名	時間	10時～11時30分
	費用	教材費600円	申込	NPO法人ひだまり

2-4 【栄養指導】高齢者介護予防訪問サービス

担当 介護福祉課 TEL 042-544-5111

詳しくは⇒ **認定・栄養ケアステーション愛全園**
TEL 080-9707-7266

内容

管理栄養士が自宅を訪問し、血圧や血糖値が高い、太り気味やせ気味であるなど、健康に不安のある方に、食品の選び方、正しい食べ方など栄養改善のための指導を行います。

参加費

1回250円

対象となる方

65歳以上の方で、要支援・要介護認定を受けていない方
(基本チェックリストにより生活機能低下に該当した方を除く)

申込方法

電話申込み

認定・栄養ケアステーション愛全園
TEL 080-9707-7266

3-1 サロン

担当 社会福祉協議会 TEL 042-544-0388

昭島市内には、たくさんサロンがあります。楽しい時間を過ごしたい、地域でのつながりを作りたいなど、みんなの「したい」に応えるサロンがあると思います。

まずは、昭島市社会福祉協議会に相談してみてください。

サロンとは

「お茶飲み」、「体操」、「音楽」、「将棋、マージャン」、「ヨガ」などを通じてみんな楽しい時間を過ごすための場です。

昭島市社会福祉協議会には、約100のサロンが登録されています。

団体ごとに様々な活動を各地域で行っていますので、「参加してみたい」、「興味がある」という方は、お問い合わせください。

対象となる方

どなたでも参加できますので、どうぞ気軽に参加してください。
(ただし、部屋の定員などにより参加できない場合もあります。)

場所

サロンごとに違います。

(昭島市内の自治会館、事業所、個人宅、市立会館など)

参加費

サロンごとに違います。

(サロンによって、無料、又は1回100～500円程度の実費)

3-2 老人クラブ

担当 介護福祉課 TEL 042-544-5111

老人クラブとは

「のばそう！健康寿命」、「増やそう！仲間を」、「担おう！地域づくり」をモットーに、お住まいの地域ごとに活動しているクラブです。スポーツや文化活動をはじめ、子どもや高齢者の見守りや清掃活動といった幅広い活動をしています。また、理事会や定期総会を主催する総務部や、運動会を主催するスポーツ部など、全部で6つの部会があり、それぞれの活動を取りまとめています。

対象となる方

どなたでも参加できます。詳しくは介護福祉課までお問合せ下さい。

昭島市老人クラブ一覧

東部地区

No.	クラブ名	地域区分
1	東町クラブ	東町1. 2. 3. 4丁目
2	つつじ会	東町3. 4丁目
3	五月クラブ	東町3. 4丁目 郷地町1丁目
4	郷地長寿会	郷地町1. 2丁目 東町4丁目
5	郷和会	郷地町2丁目
6	郷地住宅楽友会	郷地町3丁目 福島町3丁目
7	郷地福友会	郷地町2. 3丁目
8	玉川葵会	玉川町1丁目
9	玉川町クラブ	玉川町3. 4. 5丁目 福島町2丁目
10	東中神交友会	玉川町1. 2丁目
11	八清弥生会	玉川町3. 4. 5丁目
12	ふじみクラブ	福島町998番地
13	福寿会	東町5丁目 玉川町3. 5丁目 福島町1. 2. 3丁目
14	中神北クラブ	中神町
15	むさしのもくせい会	中神町
16	中神仲よし会	中神町1282番地

3 自分らしく活動したい

中部地区

No.	クラブ名	地域区分
1	朝日町住宅あゆみ会	朝日町3丁目
2	六親クラブ	朝日町2. 4丁目
3	寿上の原クラブ	昭和町1～3丁目 宮沢町1丁目
4	上友クラブ	昭和町1～5丁目
5	上川原クラブ	上川原町1～3丁目 昭和町4丁目 松原町1丁目
6	大神クラブ	大神町全域 田中町 宮沢町 上川原町の一部
7	宮沢真珠会	宮沢町2～3丁目
8	中神親和会	中神町1～2丁目の一部 朝日町4～5丁目の一部
9	田中町住宅むつみ会	田中町3丁目
10	つつじが丘北シニアクラブ つつじ会	つつじが丘2丁目 12～19号棟
11	つつじが丘北シニアクラブ アゼリア会	つつじが丘2丁目 20～25号棟
12	つつじが丘ほのぼの会	つつじが丘3丁目
13	文化シニアクラブ	宮沢町468～496 中神町の一部
14	昭文いきいきクラブ	中神町 宮沢町（どちらも丁目外）の一部
15	中央ゆうらく会	昭和町1. 3丁目の一部
16	プレイシアシニアクラブ	宮沢町494プレイシア内
17	メゾンシニアクラブ	武蔵野3丁目メゾンエクレール内
18	バーデン昭島シニアクラブ あおば会	武蔵野3丁目5番
19	日の出シルバークラブ	武蔵野2. 3丁目
20	光華小前シルバークラブ	昭和町4丁目 宮沢町1丁目 上川原町1丁目の一部
21	中神はじめ会	中神町1. 2丁目の一部 福島町2丁目の一部
22	田中寿会	田中町1～4丁目

西部地区

No.	クラブ名	地域区分
1	亀の子会	拝島町 緑町の一部
2	拝島団地睦会	拝島町3丁目の一部
3	富士見坂友の会	緑町4丁目の一部
4	緑寿クラブ	緑町1～2丁目の一部 松原町2丁目
5	松原ときわクラブ	松原町3～5丁目の一部
6	美鈴会	美堀町4～5丁目 松原町1丁目の一部
7	坂上シルバークラブ	拝島町1. 4丁目 緑町2～3丁目の一部
8	松原みどり会	松原町4～5丁目 緑町5丁目
9	栗の実会	田中町1丁目の一部
10	ゴールドクラブ	拝島町1. 4丁目 田中町1丁目 緑町1丁目の一部
11	中宿シルバー会	拝島町 緑町の一部
12	西武拝島ハイツゆうゆうクラブ	美堀町5丁目西部拝島ハイツ内
13	はなぶさクラブ	松原町1丁目の一部

市内全域

No.	クラブ名	地域区分
1	松の会	市内全域

3-3 昭島ボランティアセンター

担当 社会福祉協議会 TEL 042-544-0388
(昭島ボランティアセンター)

ボランティア活動とは

ボランティア活動は、自分からすすんで、自分の考えで、自分の身近な問題に取り組んでいく活動です。

ボランティア活動には、様々な活動があります。

個人での活動	…	使用済み切手収集、ゴミ出しのお手伝い、 お話し相手、車椅子利用者との散歩 など
グループでの活動	…	芸能音楽ボランティア、音訳、点字 など
施設での活動	…	高齢者施設、障害者施設、保育施設

ボランティア活動に興味がある方は、昭島ボランティアセンター（昭島市社会福祉協議会内）に来所、お電話ください。

対象となる方

どなたでも参加できます。

詳しくは昭島ボランティアセンターまでお問合せ下さい。

ボランティア活動で大事なこと

- | | |
|-----------|-------------------|
| ① 自発性・主体性 | 自分から進んで行動すること |
| ② 社会性・連帯性 | 自分やみんなのために、支えあうこと |
| ③ 無償性・無給性 | 見返りを求めないこと |
| ④ 創造性・先駆性 | よりよい社会をつくること |

4-1 認知症とは

認知症は、脳の細胞がさまざまな原因で減少したりして、脳の働きが悪くなることにより、日常で社会生活や対人関係に支障が生じるものです。

● 早く気づくことが大切

認知症は早期に発見して適切な対策を行えば、改善したり、進行を緩やかにしたりすることができます。また、症状が軽いうちに病気と向き合い、医療機関などに相談したり、家族と話し合ったりすることで、今後の生活に備えることもできます。早く気づくことが何よりも大切です。

● 認知症になると

認知症は、何らかの原因で脳神経が損傷して、物事を記憶したり、計算したりする認知機能が低下して社会生活が難しくなります。感情がなくなるわけではなく、症状に自分で戸惑って不安を感じたり、うつ状態になったり、怒りっぽくなったりすることもあります。

『 認知症 』と『 単なるもの忘れ 』の違い	
認知症	単なるもの忘れ
体験の 全て を忘れる	体験の 一部 を忘れる
もの忘れの自覚が ない	もの忘れの自覚が ある
親しい人やよく行く場所が わからなくなる	親しい人やよく行く場所は 忘れない
性格に 変化があった	性格は 変わらない
自分の今いる場所や時間が わからなくなる	自分の今いる場所や時間は わかる

昭島市では認知症の方が自分らしく地域で認知症のかたとそのご家族が安心して暮らし続けることのできるまちを目指して、次のような取り組みを行っております。お気軽に利用、ご相談ください。

4-2 もの忘れ予防検診

費用は無料

担当 介護福祉課 Tel 042-544-5111

認知症は、早期に治療を開始することで、症状の進行を遅らせたり、症状を軽くすることができると言われています。

昭島市では認知機能や社会生活に支障が出ている可能性がある方を対象（介護認定を受けている方を除く。）にして、早期発見・早期対応を目的に「もの忘れ予防検診」を実施しています。

対象となる方（以下の要件を満たす方）

- ☐ 65歳以上の方で、介護認定を受けていない方
- ☐ 介護老人福祉施設に入所していない方
- ☐ 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」（次のページ）を行い、結果が20点以上となった方

受診の流れ

- ① 市役所介護福祉課（Tel042-544-5111）にお電話をください。
- ② 該当の方に、受診券を送付します。
- ③ ご自身で受診券に記載している指定医療機関に予約をしてください。
- ④ 受診する。（受診の際は、受診券と保険証を持参）
- ⑤ 受診の結果（当日に結果を聞けます。）

【認知症の疑いなし】→ 認知症予防のアドバイスを受けて終了。

【認知症の疑いあり】↓

認知症の確定診断には、より精密な検査などが必要です。医師から医療機関連絡書を受け取り、確定診断が可能な病院で受診してください。なお、確定診断のための受診は、自己負担となります。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

自分でできる認知症の気づきチェックリスト		最もあてはまるところに○をつけてください			
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いはひとりでできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑦	ひとりで買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使ってひとりで外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点

点

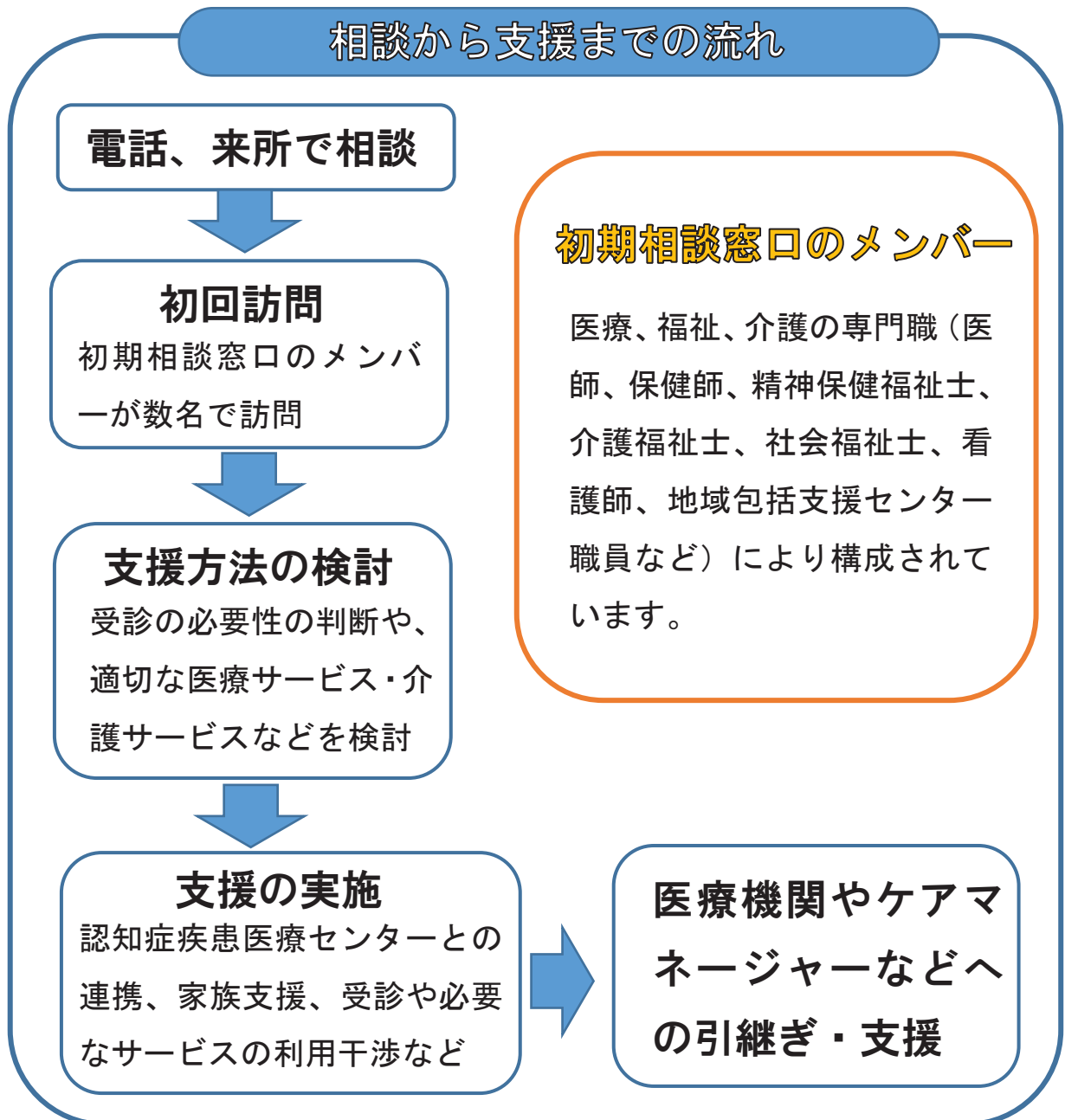
20点以上の方は ⇒ もの忘れ予防検診を受診しましょう。

20点未満の方は ⇒ 認知症予防に取り組みましょう。

4-3 認知症初期相談窓口（市役所）

電話 042-544-4148
場所 昭島市役所 介護福祉課

40 歳以上の自宅で生活をしている認知症や認知症の疑いのある方のご家庭について、認知症の専門職が相談を受け、必要に応じて訪問し、受診や介護サービスにつなげるための助言や支援を行います。



4-4 認知症高齢者等個人賠償補償事業

担当 介護福祉課 TEL 042-544-5111

認知症高齢者等とその家族が安心して日常生活を送るための支援として、認知症の方や認知症の疑いのある方が、事故などで損害賠償責任を負った場合に、2億円を上限に補償します。

このような事故でも補償の対象になります

- ・ お風呂のお湯をだしっぱなしにしまい、マンションの階下に水漏れを起こしてしまった。
- ・ しまい忘れていた庭の脚立が倒れて通行人に怪我をさせてしまった。
- ・ 店のドアの開け方が分からず、無理に開けようとして壊してしまった。
- ・ 誤って線路内に立ち入り、電車を通行不能にしてしまった。

対象となる方

40歳以上の認知症の市民

※ 介護老人福祉施設に入所している方を除きます。

費用は無料です

申込み方法

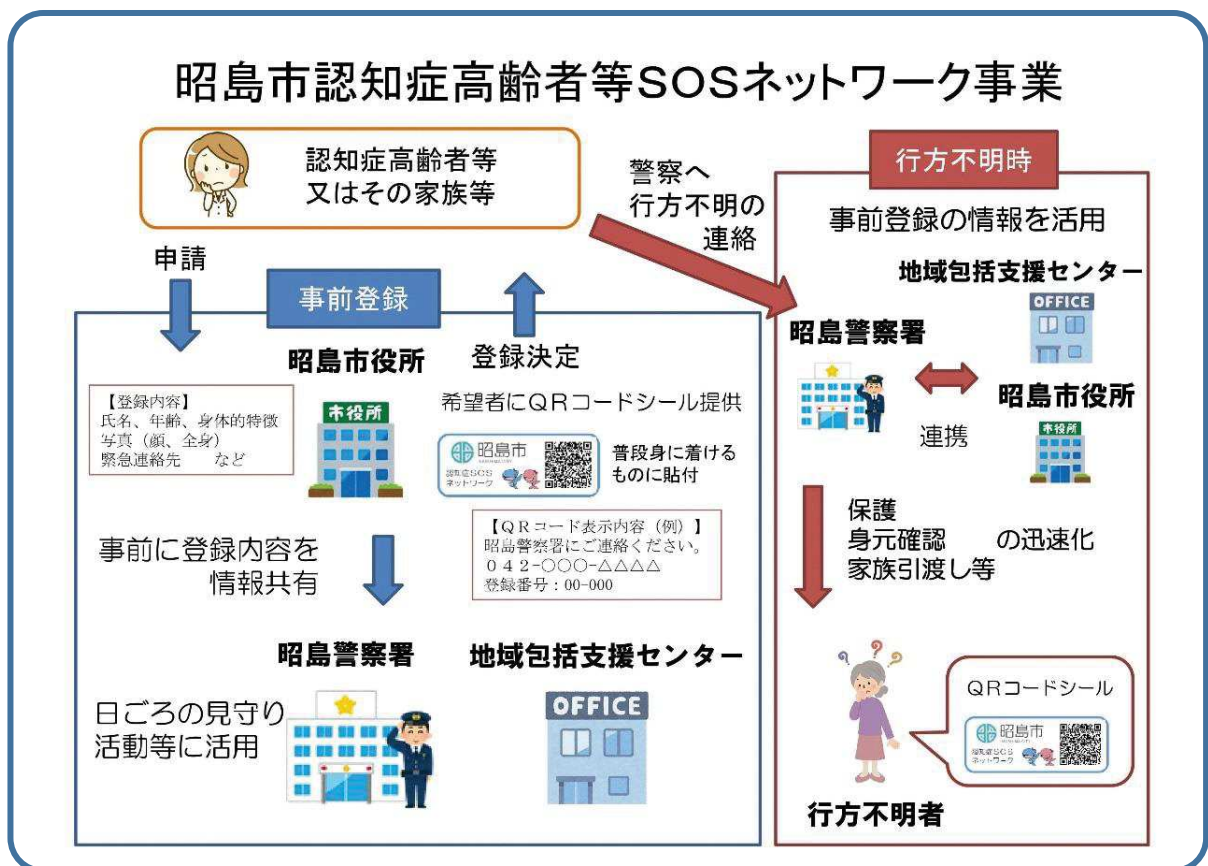
【必要書類】以下の書類を市役所介護福祉課に提出してください。

- 申請書（市役所介護福祉課にあり 市HPからダウンロード可）
- 認知症であることが分かる次のいずれかの書類
 - ・ 医師の診断書の写し
 - ・ もの忘れ予防検診の結果の写し
 - ・ 認知症に関する処方箋やお薬手帳の写し

4-5 認知症高齢者等見守りSOSネットワーク

担当 介護福祉課 Tel 042-544-5111

認知症の方や認知症の疑いのある方が、行方不明となってしまったときに早期発見や早期保護につなげるため、事前に情報を登録して活用する取り組みです。登録した情報は昭島市から昭島警察署と地域包括支援センターへ事前に提供し、行方不明時のほか、日ごろの見守り活動にも活用します。



事前に登録する情報

- ① 氏名 ② 性別 ③ 住所 ④ 生年月日(年齢) ⑤ 身長
⑥ 全身及び顔が分かる写真 ⑦ 緊急連絡先

申し込み方法

【必要書類】以下の書類を市役所介護福祉課に提出してください。

- 申請書(市役所介護福祉課にあり 市HPからダウンロード可)
- 顔及び全身が分かる写真

4-6 認知症高齢者等探索サービス

担当 介護福祉課 Tel 042-544-5111

簡易型携帯端末（GPS）の通信網を利用して、認知症高齢者の現在位置を探索し、利用者の家族に現在位置をお知らせします。登録を行うことにより、ご家族等のパソコンやスマートフォンから専用端末機器の探索が可能です。ただし、対象者が専用端末機器を持っていることが探索の条件になります。



対象となる方

40歳以上の認知症高齢者を介護しているご家族のかた
※ ただし、ペースメーカーを装着しているかたは除きます。

補助額

初回登録料の2分の1（2,500円）を市が負担します。

自己負担

初回登録料の2分の1（2,500円）

月額利用料金 その他費用

費用などの詳細は次のページを参照してください。

申し込み方法

申請書（市役所介護福祉課にあり 市HPからダウンロード可）を市役所介護福祉課に提出してください。

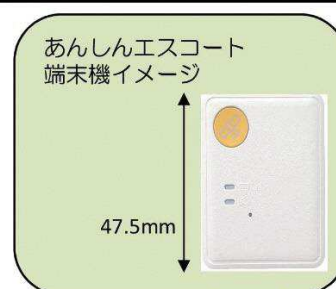
専用端末機器、初回登録料、月額利用料等

専用端末機器のご案内

以下、2種類の機器のいずれかを選択することができます。

① ココセコム (SECOM)

区 分			金 額
料 金	初回登録料金		5,000円+税 ※上記金額のうち半額(2,500円+税)を市が負担 (生活保護受給者は初回登録料金全額を市が負担)
	月額基本料金		500円+税
	位置情報 提供料金	電話での問い合わせ	1回 200円+税
		インターネット検索	1回 100円+税 (毎月2回まで無料)
	充電器 ※どちらか選 択	Aセット(標準充電器)	2,000円+税
		Bセット (バッテリー充電器・予備バッテリー)	5,900円+税
性 能	オプション サービス	現場急行	10,000円+税 (1回1時間あたり)
	連続動作時間		最大240時間
	大きさ・重さ		縦79mm*横43mm*幅18mm 重さ48g



② あんしんエスコート (HOMENET)

区 分			金 額
料 金	初回登録料金		5,000円+税 ※上記金額のうち半額(2,500円+税)を市が負担 (生活保護受給者は初回登録料金全額を市が負担)
	月額基本料金		2,000円+税 (定額制：位置情報提供料金を含む。)
	オプション サービス	GPS端末を収納できる 専用の靴	7,800円+税+送料 サイズ：22.0~27.0cm (0.5cmは無し) 横 幅：3E
性 能	付帯機能		タイマー通知・エリア通知・プザー機能
	連続動作時間		約400時間(ディープスリープモード2440時間)
	大きさ・重さ		縦47.5mm*横38.5mm*幅11.85mm 重さ25.5g

4-7 認知症カフェ

担当 介護福祉課 TEL 042-544-5111
認知症、その家族のかたが集える場所

認知症のかた・介護者のかた、その他どなたでも気軽に立ち寄り、交流や相談ができる場を提供しています。認知症に関するご相談もできます。開催時間中は、何時に来て、いつ帰っても、長時間の利用も可能です。

認知症カフェ 喫茶森

開催日 毎月第3水曜日 午後1時から午後3時まで
場 所 市役所1階 喫茶森（昭島市田中町1-17-1）
参加費 無料（別途、飲食代がかかります。）

オレンジドア あきしま

開催日 毎月第1月曜日 午前10時から正午まで
場 所 松原町コミュニティセンター2階（昭島市松原町1-3-10）
参加費 1人あたり100円（お茶代として）

さくらカフェ

開催日 毎月第2土曜日 午前10時から午後3時まで
場 所 昭和郷高齢者複合施設 さくらガーデン（昭島市中神町1260）
参加費 1人あたり100円（お茶代として）

だ・ん・ち・で・カフェ

開催日 毎月第4日曜日 午後1時から午後4時00分まで
場 所 つつじが丘団地7号棟集会所（昭島市つつじが丘3-4-7）
参加費 1人あたり200円（お茶として）

カフェふらっと

開催日 毎週月・火・水・金曜日
午後12時30分から午後3時30分まで
場 所 宮沢の太陽（宮沢町497-3）
参加費 任意（お茶として）

4-8 成年後見制度

担当 社会福祉協議会 TEL 042-544-0388
(地域福祉・後見支援センターあきしま)

制度の利用を検討される際にはご相談ください

認知症などにより、ひとりで判断することが難しいかたの権利を守り、住み慣れたまちで安心して暮らすために支援する制度です。

家庭裁判所で選ばれた人が、そのかたの能力に応じて、例えば福祉サービスの利用契約、年金・預貯金などの財産管理、その他裁判所が定めた必要な支援を行います。

★ 制度の利用を希望するとき

ご本人の住所地の裁判所に審判を申し立てます。

昭島市の場合は、東京家庭裁判所立川支部です。

★ 申し立てができる人

本人、親族（4親等内）、市区町村長、検察官 など

★ 申し立てにかかる費用

手数料、印紙、切手など約 8,000 円、診断書作成料 5,000 円程度

裁判所の判断で鑑定が必要な場合は鑑定料 5～10 万円程度

★ 申し立てに必要なもの

申立書、診断書、申立手数料（800 円収入印紙）、登記嘱託手数料（2,600 円収入印紙）、郵便切手、戸籍謄本 など

令和3年度

市内医療機関

番号	医療機関名	電話	所在地	診療科目
1	浅見胃腸科外科医院	544-5300	東町5-4-11	内・消・外
2	あさみ眼科	549-0881	東町5-4-11	眼
3	くじらの森整形外科・皮膚科	542-1212	東町5-1-42	整・皮
4	中西医院	543-1355	郷地町2-12-17	内・小
5	植ビルクリニック	544-2171	郷地町2-36-8-101	内・小・放
6	栄田医院	541-0218	玉川町3-18-14	内・小・外
7	竹口病院	541-0176	玉川町4-6-32	内・外・整・消・内・リハ
8	昭島相互診療所	545-2712	福島町908-17	内・循・糖・呼・内・神
9	中神内科呼吸器科クリニック	549-2366	朝日町1-6-2 haranocuprum2階	内・呼・アレ
10	大屋皮膚科	542-3970	朝日町3-1-1 かどやビル2階	皮
11	永山整形外科	544-8662	朝日町3-6-3	内・整・リハ・リウ
12	小松眼科	541-1731	朝日町3-7-9	眼
13	マタニティークリニック小島医院	541-0020	朝日町4-1-27	産・婦・放
14	富士診療所	541-2263	朝日町4-2-26	小・内
15	平畑整形外科クリニック	545-8555	中神町1169-14	整・外・皮・内・リハ
16	中神北口耳鼻咽喉科	544-8723	中神町1174-36	耳
17	しんくりにっく	519-2721	中神町1176-17 アーバンパレス中神1階	内・循・漢・内
18	中神眼科形成外科	519-6738	中神町1180-8	眼・皮・形
19	大田医院	541-0311	中神町1237	内・小
20	昭島病院	546-3111	中神町1260	内・外・整・泌・耳・歯・リハ
21	昭島リウマチ膠原病内科	546-0011	宮沢町495-30	内・リウ・アレ
22	昭和の杜病院	500-2611	宮沢町522-2	内・腎・内・リハ
23	うしお病院	541-5423	武蔵野2-7-12	内・胃・整・皮・外・麻・歯
24	つつじが丘診療所	545-4737	つつじが丘3-5-6-119	内・小・胃・外・放・呼・消
25	しょうわの森こどもクリニック	519-1237	美堀町1-1-1 ヤオコー2階	小
26	堀内クリニック	546-2111	昭和町2-5-2 第二宝伊ビル2階	内・消・循・ア・リハ
27	なりさわ内科クリニック	541-8820	昭和町2-1-14 パレットビル2階	内・糖
28	中井皮膚科クリニック	541-8888	昭和町2-3-7 クレスト近江ビル1階	皮
29	石原レディースクリニック	545-9022	昭和町3-18-21	産・婦

医療機関

番号	医療機関名	電話	所在地	診療科目
30	わたなべ耳鼻咽喉科医院	543-8288	昭和町4-4-1	耳
31	湯浅整形外科医院	541-1978	昭和町5-2-4	整・リウ・リハ
32	かわまた眼科クリニック スチエア昭島ビル1階	542-4146	昭和町5-15-17	眼
33	昭島整形外科	542-2552	昭和町5-15-11	整・リハ
34	佑和クリニック	545-6655	上川原町2-21-13	内・小
35	太陽こども病院	544-7511	松原町1-2-1	小・耳
36	昭島クリニック	546-3387	松原町2-9-1	耳
37	まことクリニック	546-2800	松原町2-9-1	内・循・リハ・小・外
38	東京西徳洲会病院	500-4433	松原町3-1-1	内・循・海・外・小・脳・皮・整・神・麻・婦・泌・心・外・リハ・口・外・放・形・乳
39	松原町クリニック	546-8610	松原町4-2-1	内・小・外
40	昭島腎クリニック	546-8581	松原町4-7-3	内・循・外
41	拝島やまかみクリニック 拝島・西武ビル3階	519-2650	松原町4-11-7	内・リウ・呼
42	拝島整形外科	543-6788	松原町4-11-11 サクラメディカルビル3階	整・リハ・皮
43	いしわた眼科	546-1153	松原町4-12-8 慶ビル1階	眼
44	医師会診療所	543-3020	緑町2-28-1	内・小 ※休日当番日のみ開設
45	昭島内科クリニック	519-2213	緑町4-25-4	内・消・循・呼
46	蓮村整形外科内科	545-4312	田中町2-24-26	整・リハ・リウ・内
47	田中団地診療所	545-2514	田中町3-5-17-103	内・小・消・皮・外・肛・泌・循
48	富岡眼科	500-1516	田中町562-1 モリタウン東館2階	眼
49	金光クリニック	545-2156	田中町562-8	内・循・眼
50	中西クリニック	541-2611	昭島昭和ビル2階 田中町562-8	眼・内・外
51	たかつきクリニック	543-6781	田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館2階	精
52	ながせ皮膚フ科	545-1321	田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館1階	皮
53	昭島駅前耳鼻咽喉科	519-4387	田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館1階A室	耳・アレ
54	大久保内科クリニック	500-0013	拝島町2-16-17	内・消・循・糖・腎・内

携帯電話からは、市外局番042を付けてください
昭島市保健福祉センター 健康課健康係 Ⅱ 042-544-5126

(令和4年1月1日現在)
※ 休診中、診療科目などの変更がありますので、事前に各病院へ問い合わせてください。(保険証は必ずご持参ください)

令和2年度 市内歯科医

番号	歯科医療機関名	電 話	所在地
1	よしお歯科クリニック	541-4081	東町1-2-7
2	野田矯正歯科クリニック	540-0966	東町1-16-38
3	楠本歯科クリニック	541-9131	東町3-2-13 ドウエル東町1階
4	生駒歯科医院	543-1182	郷地町1-6-18 遠藤ビル2階
5	内山歯科医院	541-6480	郷地町2-32-1
6	東中神社駅前歯科	542-6480	玉川町1-1-12 エルビル2階
7	中尾歯科医院	543-0888	玉川町1-7-3-105
8	多摩歯科診療所	543-4651	玉川町1-8-1-12
9	平田歯科医院	541-0465	玉川町3-1-23
10	野田歯科医院	541-9073	玉川町3-2-16 ノダハイツ102
11	神山歯科医院	544-5103	玉川町4-6-8
12	アイ歯科医院	545-4618	玉川町4-12-22 菊華ビル1階
13	松田歯科医院	546-5586	朝日町1-4-7
14	大西歯科医院	500-0243	朝日町1-6-2-102
15	あい歯科	500-6611	朝日町3-1-31 ウェスタンガーデン102
16	松尾歯科医院	541-4625	朝日町3-8-1
17	関齒科クリニック	544-2336	中神町1136-131
18	わたなべ歯科医院	544-6670	中神町1137-122
19	佐々木歯科医院	543-3030	中神町1157-65
20	つつじ野歯科医院	545-5846	中神町1162 玉川ビル1階
21	たきしま歯科医院	545-8248	中神町1176-32 HIMビル2階
22	メナ歯科	541-0308	中神町1237
23	高橋歯科医院	541-0761	中神町1284-51
24	昭島病院	546-3111	中神町1260
25	ミシマ歯科医院	546-6755	中神町1304-12
26	稲垣歯科医院	545-4713	中神町1364-60 めぐみ貸店舗1階
27	松葉歯科医院	546-7048	宮沢町3-4-16
28	ハロースマイル歯科	545-4808	宮沢町500-1 イオン昭島2階
29	うしお病院	541-5423	武蔵野2-7-12
30	武蔵野歯科医院	543-4843	つつじが丘3-5-6
31	ハート歯科クリニック	519-4217	美堀町1-1-1 ヤオコー西武立川駅前店2階
32	細野歯科医院	544-4182	美堀町5-20

療 機 関

(令和2年6月1日現在)
※ 休診中などの変更がありますので、事前に歯科院へ問い合わせてください。(保険証は必ずご持参ください)

番号	歯科医療機関名	電 話	所在地
33	大沢歯科医院	544-9763	昭和町1-14-18
34	すみたち歯科	519-1148	昭和町2-3-16 CHERS AMIS II 2階
35	昭島デンタルクリニック	519-1185	昭和町2-7-11 リベルテ昭島3階
36	ささき・歯科クリニック	500-4970	昭和町2-7-21 キンマツナーハビル2階
37	ひろ歯科クリニック	500-5255	昭和町3-10-12
38	伊藤歯科医院	543-1313	昭和町4-6-12 ハロルドマンション1階
39	昭和町歯科医院	546-1182	昭和町4-11-19
40	聖和歯科クリニック	542-4184	昭和町5-10-16 森高ビル3階
41	アルファ矯正歯科クリニック	543-4187	昭和町5-10-18 中野ビル3階
42	山本歯科医院	541-2771	昭和町5-1-18
43	こやなぎ歯科	542-4182	昭和町5-4-11
44	昭島歯科	546-3377	松原町1-1-15
45	不二歯科クリニック	541-1735	松原町1-2-1 太陽こども病院3階
46	関齒科診療所	544-7220	松原町1-2-25
47	西多摩歯科クリニック	542-1239	松原町1-11-10 A102
48	エムズデンタルクリニック	848-9321	松原町1-34-1
49	グリーン歯科クリニック	500-7800	松原町3-2-12 イトーヨーカドー一押島店2階
50	あき歯科医院	500-8148	松原町4-1-9
51	滝沢歯科医院	541-8870	松原町4-11-11 ムサシビル2階
52	サン歯科医院	544-8282	松原町4-11-14 里見ビル2階
53	拝島駅前オパール歯科クリニック	500-1788	松原町4-12-19
54	松原町歯科医院	546-5837	松原町5-8-17 亀田ビル2F
55	みまや歯科クリニック	519-2671	緑町2-30-23 フレスポタウン昭島2階 202
56	緑町歯科クリニック	549-0031	緑町3-4-4
57	協和歯科医院	542-6696	緑町3-24-16
58	寺村歯科医院	545-4182	緑町4-18-11
59	田中団地歯科	544-9155	田中町3-5-17-102
60	モリタウン歯科クリニック	500-1192	田中町562-1 モリタウン東館1階
61	柏手歯科医院	545-7123	田中町562-8 昭島昭和ビル203
62	真山歯科クリニック	545-6677	拝島町4-15-23
63	長谷川歯科医院	545-7307	拝島町5-10-34

携帯電話からは、市外局番042を付けてください。

6-1 高齢者食事サービス

要介護認定『1』以上の調理が著しく困難な70歳以上の独居の方等に、週5回を限度として昼食を配食業者がお届けし、安否確認も行います。(利用料:1食400円)

【問合せ】昭島市社会福祉協議会 ☎ 042-544-0388

6-2 家事援助サービス

掃除・洗濯・買物・調理などの日常的な家事援助や、家具の移動・庭の片付け・大掃除・通院付添いなども行っています。(利用料:1時間あたり1,050円~1,155円)

【問合せ】昭島市シルバー人材センター ☎ 042-544-7060

6-3 寝具乾燥

身体・精神・環境等の事情により、寝具の天日乾燥が困難な方に、月1回、寝具乾燥車をご自宅から寝具を回収し、乾燥処理を行います。(無料)

【問合せ】昭島市役所 介護福祉課 ☎ 042-544-5111

6-4 紙おむつの購入費の補助

市内に住所を有し、介護保険の要介護3以上の方に、一ヶ月8,000円を限度に紙おむつ購入費の一部を補助します。なお、購入は指定業者からとなります。

(自己負担は1割、病院に入院中、介護保険施設に入所中の方は対象外)

【問合せ】昭島市役所 介護福祉課 ☎ 042-544-5111

6-5 出張理髪サービス

65歳以上で長時間座位のとれない寝たきりの方に年4回まで理美容師が訪問します。(無料)

【問合せ】昭島市社会福祉協議会 ☎ 042-544-0388

6-6 日常生活用具の給付

身体機能の低下により必要になるポータブルトイレ・スロープ・歩行支援用具・入浴補助用具・歩行補助車を給付します。(限度額及び一部負担あり)(介護保険制度の利用が優先です)

【問合せ】昭島市役所 介護福祉課 ☎ 042-544-5111

6-7 車いす貸出サービス

介護保険を利用していない方を対象に、6ヵ月間、車いすの貸し出しを行います。ただし、認定申請中に限り一時利用できます。(無料)

【問合せ】昭島市社会福祉協議会 ☎ 042-544-0388

6-8 シルバーゆうゆう事業

65歳以上の市民の方は、市内浴場（三光湯・昭和湯・富士見湯）に介護保険証を提示すると100円で利用できます。(水・土曜日のオープンから2時間以内に入場された方)

【問合せ】昭島市役所 介護福祉課 ☎ 042-544-5111

6-9 救急通報・住宅火災通報システム

【救急通報システム】ひとり暮らしや高齢者のみの世帯(常時日中独居を含む)などで、心臓病などの慢性疾患をお持ちの方が対象。

【火災安全通報システム】寝たきり高齢者や高齢者のみの世帯で火災のリスクの高い方が対象。

(所得に応じて費用の負担あり)(利用条件あり)

【問合せ】昭島市役所 介護福祉課 ☎ 042-544-5111

6-10 救急医療情報キット

65歳以上の単身及び高齢者世帯の方へ、緊急搬送時に救急隊へ医療情報を提供するための、医療情報キットを配布しています。(無料)

【問合せ】昭島市役所 介護福祉課 ☎ 042-544-5111

6-11 自立支援住宅改修

身体機能の低下により必要になるポータブルトイレ・スロープ・歩行支援用具・入浴補助用具・歩行補助車を給付します。(限度額及び一部負担あり)(介護保険制度の利用が優先です)

【問合せ】昭島市役所 介護福祉課 ☎ 042-544-5111

担当 介護福祉課 TEL 042-544-5111

7-1 介護保険制度とは

介護保険制度とは、介護を必要とする高齢者や、その家族が抱えている不安や負担を軽減し、介護を社会全体で支えることを目的として創設された助け合いの制度です。

介護保険に加入する方

【第一号被保険者】

65 歳以上の方

【第二号被保険者】

40 歳以上 65 歳未満かつ、国民健康保険などの医療保険に加入している方。

介護保険料の納付

【第一号被保険者】

- ・年金額が年 18 万円以上の場合、原則年金から給付。
- ・年金額が年 18 万円未満の場合、納入通知書で個別に納付。

【第二号被保険者】

- ・医療保険の保険料と合わせて納付。

※ 保険料は所得により異なります。

※ 一定の要件を満たす方を対象に、保険料の減免制度があります。納期限までに申請してください。

介護保険サービスを利用できる方

【第1号被保険者（65歳以上の方）】

要介護状態・要支援状態と認定された場合、いつでも介護サービスを受けることができます。

【第2号被保険者（40歳～64歳の方）】

介護保険の対象となる特定疾病（※）により介護が必要とされた場合のみ介護サービスを受けることができます。

【特定疾病】

- がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）
- 関節リウマチ ●筋萎縮性側索硬化症 ●後縦靱帯骨化症 ●骨折を伴う骨粗鬆症
- 初老期における認知症 ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症 ●脊髄管狭窄症 ●早老症 ●多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 ●脳血管疾患 ●閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患 ●両側の膝関節又は関節痛に著しい変形を伴う変形性関節症

7-2 サービス利用の方法

介護サービス・介護予防サービスを利用するには、介護認定やサービス計画書（ケアプラン）の作成が必要となります。

要介護1以上のケアプランは、介護支援専門員のいる居宅介護支援事業所へ依頼し、要支援1・要支援2のケアプランは地域包括支援センターに相談します。

7 介護サービスが必要になったら

① 市に申請する（申請書を提出する）

昭島市役所 1 階 14 番介護福祉課窓口や地域包括支援センターで申請書を入手できます。または、昭島市役所ホームページの「トップページ→健康・福祉→高齢の方への支援→介護保険→要介護（介護予防）認定→認定申請→関連ファイル」からもダウンロードすることができます。

※ 申請書内に主治医名をフルネームで記載する欄があるため、医療機関名も含め、把握しておいてください。

※ 40 歳から 65 歳未満の方が介護サービスを受けるには、医師から下記に該当する特定疾病の診断を受けた場合に申請ができます。健康保険被保険者証（医療保険証）の添付（コピー可能）が必要です。

② 認定調査を受ける

被保険者の状態等を確認するため、ご自宅や病院・施設等へ市の認定調査員が調査に伺います。ご希望であれば、家族・ケアマネジャーの立会いも可能です。（新規申請の際は、なるべく立会いをお願い致します。）

③ 市が主治医の意見書を手配する

申請書に記載された医師宛に、市から主治医の意見書を手配します。

④ 介護認定審査会で介護度を判定する

認定調査の結果と主治医意見書をもとに、医療・福祉分野の専門

7 介護サービスが必要になったら

家で構成された介護認定調査会で介護度が決定されます。

⑤ ケアプランを作成します

【要介護1～5の方】

介護度が判定した後、認定結果通知書を送付します。通知書に同封されている居宅介護支援事業所一覧から事業所を選んでいただき、要介護度が出たことを伝え、介護サービスを利用したい旨を話してください。

【要支援1～2の方】

お住まいの地区の地域包括支援センターに相談してください。介護予防ケアプラン（介護予防サービス計画）を作成してもらいます。

7-3 こんなサービスが利用できます

以下のようなサービスが利用することができます。お住まいの地域や施設の状態によっては、利用できない場合もありますので、ご利用を希望する場合には担当のケアマネジャーに相談してください。

●施設に通って受けるサービス

要介護 1～5 の方	要支援 1・2 の方
通所介護（デイサービス）	介護予防通所介護（総合事業）
通所リハビリテーション（デイケア）	介護予防通所リハビリテーション

7 介護サービスが必要になったら

●自宅に訪問を受けるサービス

要介護 1～5 の方	要支援 1・2 の方
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
居宅療養管理指導	介護予防居宅療養管理指導
訪問介護（ホームヘルプサービス）	介護予防・訪問介護（総合事業）
訪問看護	介護予防訪問看護

●短期宿泊をして受けるサービス

要介護 1～5 の方	要支援 1・2 の方
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

※短期入所サービスの連続した利用は、30 日までです。連続して 30 日を超えない場合でも、要介護認定等の有効期間のおおむね半数を超えないことを目安とします。

7 介護サービスが必要になったら

●施設で生活する

要介護 3～5 の方のみ	要介護 1～5 の方のみ
介護老人施設 (特別養護老人ホーム)	介護老人保健施設
	介護医療院
	介護療養型医療施設

●地域密着型サービス

要介護 1～5 の方	要支援 2 の方
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	介護予防認知症対応型 共同生活介護
小規模多機能型居宅介護	
認知症対応型共同生活介護	
夜間対応型訪問介護	
看護小規模多機能型居宅介護	
地域密着型通所介護	
認知対応型通所介護	
	要支援 1・2 の方
	介護予防小規模多機能型居宅介護
	介護予防認知症対応型通所介護

要介護 1、要支援 1・2 の方は以下のサービスを受けられません

- ・特殊寝台（ベッド）
- ・特殊寝台付属品（マットレス等）
- ・床ずれ防止用具（エアーマット等）
- ・車椅子
- ・車椅子付属品
- ・体位変換器
- ・認知症老人徘徊感知機器
- ・自動排泄処理装置
- ・移動用リフト（つり具の部分を除く）

7-4 利用者負担の軽減制度

詳細は、介護福祉課 Tel 042-544-5111

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計が一定額を超えたときは、申請により高額介護サービス費等として後から支給されます。

利用者負担段階区分	利用者負担上限額
一般	世帯：44,400 円
住民税世帯非課税等	世帯：24,600 円
・ 合計所得金額及び課税年金収入額の合計が 80 万円以下の人 ・ 老齢福祉年金の受給者	個人：15,000 円
・ 生活保護受給者 ・ 利用者負担を 15,000 円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	個人：15,000 円 世帯：15,000 円

※介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき限度額を超えた分が支給される高額医療・高額介護合算制度もあります。

●必要書類

- ・ 介護保険負担限度額認定申請書
- ・ 本人の預貯金等の資産を証明する書類の写し（配偶者が居る場合は、配偶者の預貯金等の資産を証明する書類の写し等も必要）

7 介護サービスが必要になったら

- ・配偶者が昭島市外に居る場合は、配偶者の課税（非課税）証明書（マイナンバーの記入により省略可能）

※昭島市外に住民票のある配偶者の課税（非課税）証明書は、マイナンバーにより、提出を省略できます。この証明書の提出を省略する場合は、本人の同意が必要です。本人自ら、申請書の署名欄に記入してください。

●軽減の要件

- ・社会福祉法人に等による生活困難者等に対する介護福祉サービスに係る利用者負担軽減制度を実施している施設に入所している。
- ・特定入所者介護サービス費（負担限度額認定）の給付を受けている。
- ・世帯の年間収入が単身の場合は、150万円。世帯が増えるごとに50万円を加算した額以下である。
- ・世帯の預貯金等の額が、単身の場合は350万円。世帯が増えるごとに100万円を加算した額以下である。
- ・日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない。
- ・負担能力のある親族に扶養されていない。

●軽減額

- ① 生活保護受給者の方：個室居住費の全額軽減
- ② 老齢福祉年金受給者の方：介護費、食費、居住費の50%軽減
- ③ 上記に該当しない方：介護費、食費、居住費の25%軽減（特定入所者介護サービス費負担限度額認定が第二段階の方より介護費の軽減はありません。）