

## 女性のための支援ガイド

---

<問い合わせ先>

区市町村の子育て支援の窓口や子ども家庭支援センター・子育て支援センター

### ◆ショートステイ

保護者が一時的に子どもの養育ができない場合に、区市町村が委託した施設や協力家庭で短期間子どもを預かります。

<利用要件>

保護者のほかに養育者がいない子どもで、保護者が次のような状況に該当する場合

- ・病気、出産、けが等のために入院する場合
- ・身体的または精神的な理由で体調が不良な場合
- ・親族の疾病等によりその看護または介護に当たる場合
- ・冠婚葬祭のため不在となる場合
- ・事故または災害にあり、子どもの養育が困難な場合

※対象となる子どもの年齢、利用要件は区市町村によって異なります。区市町村の窓口を確認してください。

<利用期間>原則として7日以内

<費用>区市町村で決められた金額

<窓口>

区市町村の子育て支援の窓口

または子ども家庭支援センター・子育て支援センター

### ◆トワイライトステイ

保護者が仕事などの理由により帰宅が夜間となる場合に、午後5時から午後10時頃まで子どもを預かります。

<対象者>小学校6年生までの子どもで、保護者が次の状況に該当する場合

- ・就業のため、帰宅が夜間となる場合
- ・冠婚葬祭、公的行事等に参加する場合
- ・病気、出産、けが等のために通院する場合
- ・親族の疾病等によりその看護または介護に当たる場合

<費用>区市町村で決められた金額

<窓口>

区市町村の子育て支援の窓口

または子ども家庭支援センター・子育て支援センター

※詳細は区市町村によって異なります。この事業自体行っていない区市町村もあります。詳しくは区市町村の窓口を確認をしてください。

#### ◆一時保育

家庭で育児をしている方が、通院、PTA、仕事、リフレッシュなど、子どもを預けて用事を済ませたい時、子どもを預かります。

<対象者>就学前の子ども

<費用>区市町村で決められた金額

<窓口>

区市町村の子育て支援の窓口

または子ども家庭支援センター・子育て支援センター

※詳細は区市町村によって異なります。この事業自体行っていない区市町村もあります。詳しくは区市町村の窓口を確認をしてください。

#### ◆育児（産後）支援ヘルパー

近くに頼れる人がおらず、出産後、育児や家事などの支援を必要とする家庭に、ヘルパーを派遣します。

<対象者>昼間、育児や家事などを手伝ってくれる人が他にいない家庭

<サービス内容>

- ・育児に関すること（沐浴の補助、授乳、おむつ交換、兄姉の世話、育児相談など）
- ・家事に関すること（食事の準備や片づけ、買い物、掃除、洗濯など）

## 女性のための支援ガイド

---

<費用>区市町村で決められた金額

<窓口>

区市町村の子育て支援の窓口

または子ども家庭支援センター・子育て支援センター

※詳細は区市町村によって異なります。この事業自体行っていない区市町村もあります。詳しくは区市町村の窓口を確認をしてください。

### ◆ファミリーサポートセンター

ファミリーサポートセンターは、区市町村や社会福祉協議会などが運営しています。「育児の援助を行う人（提供会員）」と「育児の援助を受ける人（依頼会員）」が会員になり、地域のなかで助け合いながら子育てをする有償ボランティア活動です。子どもを預かる場所は原則として提供会員の家です。

<活動の内容>

- ・ 保育施設での保育が始まるまで、あるいは終わってから、子どもを預かる
- ・ 保育施設までの送迎を行う
- ・ 学校の放課後、または学童保育終了後、子どもを預かる
- ・ 保護者の短時間、臨時的な仕事の場合に子どもを預かる
- ・ 保護者の病気や急用などの場合に子どもを預かる
- ・ 冠婚葬祭や、他の子どもの学校行事の際に子どもを預かる
- ・ 買い物など外出の際に子どもを預かる など

<利用料金>700円から1000円くらい。(区市町村によって異なります)

### (3) 療養と子育て

療養と子育てを両立していくことはとても大変なことです。無理にならないよう、様々なサービスを利用しながら子育てをしていけると良いですね。ここでは、療養中に子どもを保育する施設やサービスについて紹介します。

### ◆保育所（認可保育所）

施設の広さ、保育士の数、給食設備などの一定基準を満たして認可された保育所です。保護者が仕事や病気などの理由で、0歳から小学校就学前の子どもの保育ができない場合に、子どもを預かって保育します。

<対象者>

子どもの両親・同居の親族等のいずれもが次のいずれかの事情にあり、子どもを保育できない場合

- ・ 居宅外で労働することを常態としていること
- ・ 居宅内で子どもと離れて日常の家事以外の労働をすることを常態としていること
- ・ 妊娠中であるかまたは出産後間がないこと
- ・ 疾病にかかりもしくは負傷し、または精神・身体に障がいを持っていること
- ・ 同居の親族を常時介護していること
- ・ 震災、風水害、火災その他の災害の復旧に当たっていること

<開所時間>

原則 11 時間。保護者の労働時間、通勤事情などを考慮して、時間を延長する延長保育もあります。

<保育料>前の年の保護者の収入に応じ、預ける子どもの年齢によって決定されます。

<窓口>区市町村の保育の係

利用のポイント

保育所によっては、子育て相談や育児講座などを行っている保育所もあります。

◆認証保育所（東京都独自）

東京都が独自に定めた認証基準を満たし、東京都が認証した認可外保育施設です。A型（駅前基本型）とB型（小規模・家庭的保育所）の2種類があります。

<対象者>

- ・ A型：月 160 時間以上の利用が必要な 0 才から小学校就学前までの子ども
- ・ B型：区市町村が保育が必要と認める 0 歳から 2 歳までの子ども

<開所時間>13 時間以上が基本です

<保育料>認証保育所ごとに異なります

<窓口>それぞれの認証保育所

## 女性のための支援ガイド

---

※詳しい対象者や保育料は各認証保育所に確認をしてください。

### ◆病児・病後児保育

子どもが病中または病気の回復期にあつて集団保育が困難な期間、保育所・医療機関等に付設された専用スペース等において保育および看護ケアを行うという保育サービスです。

事前に区市町村への登録が必要です。

対象者・利用料・利用時間などは区市町村によって異なりますので区市町村の窓口で確認してください。

### ◆待機児童解消のためのNPO運営型小規模保育「おうち保育園」

認可保育所に入所できない児童を「待機児童」と言いますが、全国の待機児童は、平成23年4月現在で2万5556人です。需要があるにも関わらず保育施設の整備が進まない要因の一つに、待機児童が集中している都市部（全体の80%以上）での場所の確保が困難ということがあります。

認定NPO法人フローレンスが、この待機児童問題解決のために生み出したのが、「マンションの空き部屋」「一軒家の空き家」「空きテナント」等を活用した家庭的・小規模保育「おうち保育園」です。今、まさに困っている子育て家庭を助けようという取り組みです。

対象年齢は主に0歳から2歳（3歳になった年度の3月末まで）で、入園条件、受け入れ人数、費用は園によって異なります。保育者1人に子ども3人という担任制をとって少人数制の温かな保育を目指しています。

平成24年12月現在、おうち保育園があるのは、東京都江東区、品川区、豊島区、中野区、神奈川県横浜市です。

入園募集については、おうち保育園のホームページをご覧ください。

<http://www.ouchi-hoikuen.jp/index.html>

### ◆認定子ども園

保育所は保護者の就労等の事情により家庭で養育できない子どもを保育する施設、幼稚園は満3歳以上の就学前の子どもに対し教育を行う施設として、その位置づけが区別されてきましたが、この認定子ども園はその枠組みを超えた施設です。

認定子ども園とは、幼稚園、保育所等のうち、以下の機能を備え、都道府県知事の認定を受けた施設のことをいいます。

- ・就学前の子どもを、保護者の就労の有無にかかわらず受け入れ、幼児教育・保育を一体的に提供する機能
- ・地域における子育て支援を行う機能

<種類>

- ・幼保連携型：認可幼稚園と認可保育所が連携して一体的な運営を行うことにより、認定子ども園としての機能を果たすタイプ
- ・幼稚園型：認可幼稚園が保育に欠ける子どもの保育時間を確保するなど、保育所的な機能を備えて認定子ども園としての機能を果たすタイプ
- ・保育所型：認可保育所が、保育に欠ける子ども以外の子どものも受け入れるなど、幼稚園的な機能を備えて認定子ども園としての機能を果たすタイプ
- ・地方裁量型：幼稚園・保育所いずれの認可もない地域の教育・保育施設が、認定子ども園として必要な機能を果たすタイプ

<利用料>認定子ども園ごとに異なります。

<窓口>それぞれの認定子ども園

◆保育ママ（家庭福祉員）

保護者が就労などのため子どもを保育できないとき、保護者に代わって保育ママの自宅の一部を育児室として保育を行う制度です。保育ママは区市町村の認定を受けており、家庭的な環境と愛情の中で、子どもを健やかに育てることを目的にしています。

<対象者>保育を要する3歳未満の児童

<利用料>区市町村で決められた金額

<保育時間>区市町村で決められた時間

<窓口>区市町村の保育の係

※この事業を行っていない区市町村もあります。詳しくは区市町村の窓口を確認してください。

## 女性のための支援ガイド

---

### ◆幼稚園

学校教育法に定められた施設で、満3歳から小学校就学までの幼児を保育しています。「幼児を保育し、適当な環境を与えて、その心身の発達を助長する（学校教育法第22条）」ことが目的です。

<対象者> 満3歳から小学校就学までの幼児

<保育時間> 原則1日4時間

<保育料> 幼稚園ごとに異なります

<窓口> 各幼稚園

### ◆学童クラブ（学童保育）

子どもが学校から帰宅しても、保護者が働いていたり、病気などの理由で、面倒をみられない小学校低学年の子どものために、放課後の一定時間預かり、遊びや生活の場を与えてその健全な育成を図る事業です。

<対象者>

放課後帰宅しても保護者が仕事等のために留守になる家庭のおおむね小学校低学年の子ども

<利用料> 区市町村によって異なります。

<利用時間> 下校時からおおむね18時まで

<窓口> 区市町村の学童クラブの係

※対象者・利用時間等、区市町村によって異なります。詳しくは区市町村の窓口に確認してください。

## 女性のための支援ガイド

---

### 3. 熟年期（概ね45歳から高齢期前までを熟年期と呼びます）

恋愛、結婚、妊娠、出産、育児など人生の大きなイベントを経験した成熟期（概ね20歳～45歳）を過ぎると、女性は様々な面で新たな変化を体験することになります。身体的には体力の衰えや老化の自覚、家族においては子どもの親離れや自立、夫婦関係の見直し、老親の介護など、このような変化を迎えた女性たちにとって、熟年期は身体的、精神的なバランスを崩しやすい時期といえます。

この時期に家庭内の問題、月経の不調や更年期の症状など身体的な問題を抱えている人はたくさんいますが、誰に相談すればよいか、どのような病院、診療科を受診すればよいか悩んでいる人も少なくありません。

ここでは、熟年期の女性が利用できる社会資源を紹介します。この時期に遭遇する様々な変化にしなやかに対応し自分らしい生活を楽しめるよう、上手に社会資源を活用しましょう。

#### （1）熟年期にかかりやすい病気、不調、悩み

##### ・更年期障害

更年期（概ね45歳～55歳）に起きる更年期障害は、急激に下がった女性ホルモンに対応できないことで起こります。症状としては、不眠、めまい、耳鳴り、うつ、不安、関節痛、のぼせ、無気力、高脂血症、頭痛など様々な症状が出ます。これは、女性の組織や細胞の機能を維持する役割の女性ホルモン、特に卵胞ホルモン（エストロゲン）の欠乏が原因です。その他にもその人の人格（パーソナリティ）や心理、社会的背景（家庭の問題、子どもの巣立ちなど）も重要な発症原因となります。

##### ・空の巣症候群

空の巣症候群とは、子供の自立や夫の不在といった環境的要因と、更年期のホルモン変動などの内的要因が影響しあい、子育てに専念していた女性が空虚感、不安感、葛藤状態、うつ状態などを示すことをいいます。

ひな鳥が巣立った後の空っぽの巣に例えて、空の巣症候群とよばれるようになりました。空の巣症候群は、子供の大学進学や就職、結婚などが契機となり、自分が家族に必要とされていないという「役割喪失」を経験することから始まります。また、逃避行動として台所にもってキッチンドリンクカーになり、アルコール依存症に発展することがあります。空の巣症候群に陥らないために、もう何もすることがなくなったと消極的にならずに、新たな活動の場を見つけ出すことが重要になります。

##### ・介護

家族の中で介護が必要な人（要介護者）がでると、その他の家族の生活が大きく影響



## 女性のための支援ガイド

されます。自宅で介護（在宅介護）する場合には、誰かがつきっきりでいなければならないこともあり、身体的精神的に疲れが出ます。もし、介護保険（PO参照）等でホームヘルパーやその他の介護サービスを頼むとなると、制度利用の手続きやケアマネジャー、ホームヘルパー等のサービス担当者との関わりもありますし、費用負担が必要です。入院、施設入所でも直接の介護は減りますが、同じような負担があります。

普通に病気や障害を抱えた家族に必要な介護をしてあげたいと思っても、そのために降りかかる身体的、精神的、経済的負担は計り知れないものがあるのです。

介護の負担がどのように出るかは、当然家庭によって違いますが、女性により多くの負担がかかることがあります。「妻だから、嫁だから、娘だから」ということで無理しすぎると、自分が病気になってしまいます。さらに追い詰められると、要介護者にあたってしまうということもあるかもしれません。

そうなる前に、誰かに相談し負担を軽くする方法を選びたいものです。地域には、**地域包括支援センター**（PO参照）があり、介護、保健、医療、福祉に関することを相談したり支援を受けることができます（障害者の場合は、相談窓口が異なることもあります）。また、医療機関や介護施設にも相談担当者がいることがありますので、一人で抱え込まないで相談してみましょう。各相談窓口には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

## （2）女性医療

女性医療とは、簡単に言うと「女性という性を考慮して行われる医療」で、1980年代にアメリカで注目されるようになり、その後日本でも女性医療への取り組みが始まっています。

女性の卵巣は、10代から50代まで機能しホルモンを産生しており、女性は一生を通して思春期、妊娠・出産、更年期とホルモンバランスが大きく変わります。従来、産婦人科は別として身体や心の病気は、男性も女性も同じように取り扱われてきましたが、実は疾患によってはその発症頻度や症状の出方が、薬剤によっては効果の出方が、男性と女性では異なることがわかってきました。また、近年女性のライフスタイルや価値観の変化に伴って、女性の社会における役割も大きく変化し、様々な社会問題も起きてきています。身体の性だけでなく、社会の中で生活する女性としての性（社会的性）も女性の健康状態に大きく影響しているのです。たとえば、月経前症候群、摂食障害、DVがあります。このような背景から、女性の性に配慮した女性のための医療が必要になってきたのです。

もし、身体や心の状態が不調だけれど、どこに、誰に相談したらよいかわからないということがありましたら、女性医療を行う医療機関を受診してみるのも一つです。

以下に女性医療を行う医療機関とその検索方法をお伝えします。

### ・東京女子医科大学付属女性生涯健康センター

東京都新宿区若松町9-9 パーク・ビル 新宿若松町1階 03-5363-0723

## 女性のための支援ガイド

---

- NPO 法人 女性医療ネットワーク <http://www.cnet.gr.jp/>

女性外来や女性を対象とした診療にあたる医師たちが連携するために結成された団体です。ホームページの中の「MY ドクター検索」でお近くの医療機関を検索できます。

### (3) 女性相談

女性相談を行っている機関の一部をご紹介します。

#### ◆東京都女性相談センター

女性が抱える様々な悩み、夫や恋人からの暴力、男女間のトラブルや離婚の問題、妊娠その他心やからだの悩み、住むところがないなどのほか、日常生活上の悩みの相談を受けています。

東京都女性相談センター 電話 03(5261)3110

月曜～金曜 9:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

東京都女性相談センター多摩支所 電話 042(522)4232

月曜～金曜 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

※面接相談は、電話予約が必要です。

#### ◆東京ウィメンズプラザ

相談室において、DV 被害、職場での人間関係や家族との関係、夫婦の問題、仕事や生き方についての悩みなど、暮らしの中で抱えているさまざまな不安や心配に対応しています。

相談・予約電話 03-5467-2455 (年末年始を除く毎日 9:00～21:00)

悩み相談・・・DV 被害、女性の生き方・性格、夫婦・親子の問題、学校や職場での人間関係などさまざまな悩み相談を受けています。

DV 被害等の相談については、必要に応じて面接相談(予約制)も行っています。

法律相談・・・DV、離婚、親子・扶養、財産相続など女性の弁護士が相談に応じます。

精神科医師による相談・・・

DV 被害などで精神的に不安を抱えている人やその子どもたちのことについて、女性の医師が相談に応じます。

#### ◆日本女性法律家協会(法律相談)

経験豊富な女性弁護士が、共催している主婦会館に出向いて話をじっくりと聞き、これからどうしたらよいか、適切なアドバイスをしています。一人で悩んでいないで、気軽に相談してみましょう。

◆女性センター

都道府県、市町村等が自主的に設置している女性のための総合施設です。

「女性センター」「男女共同参画センター」など名称は様々です。

女性センターでは「女性問題の解決」「女性の地位向上」「女性の社会参画」を目的とし、女性が抱える問題全般の情報提供、相談、研究などを実施しています。

※お近くの女性センターを探したいときは・・・

内閣府男女共同参画局ホームページの「女性センター一覧」で検索できます。

<http://www.gender.go.jp/e-vaw/soudankikan/06.html>

## 4. 老年期

高齢になると、身体機能の低下や経済基盤の喪失で生活の不安が生じやすくなります。また、仕事や家族、友人の喪失など様々な喪失の体験により自信やプライドを失いがちです。どのようなことが問題となるかは個人差がありますが、特に介護や（療養生活を含む）生活の場をどうするかということは、多くの人々が抱える問題となります。ここでは、高齢者が利用できる様々な制度、サービスを紹介します。元気に生き生きと老年期を過ごすためにも、上手に社会資源を活用しましょう。

### （1）相談窓口

■ 地域包括支援センターとは？

高齢者が住みなれた地域で安心して生活できるよう、介護、福祉、医療など様々な面から総合的に支援するために設置された施設です。地域包括支援センターには、主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師などの専門のスタッフがおり、介護予防ケアマネジメント、総合相談、高齢者虐待の予防・早期発見、権利擁護事業などを行っています。開所時間等はセンターごと様々ですが、土曜日も開所しているセンターが多いようです。

### （2）高齢者の医療制度

◆後期高齢者医療制度

後期高齢者（75歳以上）を対象とした医療制度です。今まで加入していた健康保険から脱退し、新たに長寿医療制度に加入することになります。病院に受診するとき

## 女性のための支援ガイド

には、後期高齢者医療制度の保険証を提示します。

<対象者>

- ・ 75 歳以上の方
- ・ 65 歳以上 75 歳未満の方で、一定の障害\*があると認められた方

\*一定の障害とは

- ・ 身体障害者手帳 1～3 級、4 級の一部
- ・ 療育手帳（愛の手帳・みどりの手帳）1・2 度
- ・ 精神保健福祉手帳 1・2 級
- ・ 障害年金 1・2 級

<自己負担額>表を参照ください。

<窓口>区市町村の後期高齢者医療の係

### ◆高齢受給者証

70 歳になると、所得などに応じた自己負担割合が記載された高齢受給者証が、加入している医療保険から交付されます。75 歳になると、後期高齢者医療制度に加入することになります。病院に受診するときには、加入している医療保険の保険証と高齢受給者証を提示します。

<対象者>70 歳～74 歳の方

<自己負担限度額>表を参照ください

<窓口>加入している医療保険

### 利用のポイント

医療保険によっては「保険証兼高齢受給者証」と1枚になっているところもありますので、よく確認しましょう。

### ★70 歳以上の方の医療費の自己負担額

		自己負担限度額		
		外来のみ (個人ごと)	入院のみ、 または外来+入院	
現役並み所得者 (月収28万円以上、 課税所得145万円以上)		44400円	80100円+1% (44400円)	3割
一般		12000円	44400円	1割
(低所得者 課税 住民税 非)	Ⅱ	8000円	24600円	
	Ⅰ (年金収入80 万円以下等)		15000円	

(2) 介護保険

介護を必要とする状態になった時、介護保険の認定を受けることによって、必要な介護サービスや施設を1割負担で利用することができます。介護保険は40歳から加入することになります。

<被保険者>

- 65歳以上の方（第1号被保険者）
- 40歳から64歳の方（第2号被保険者）

<サービス利用対象者>

- 第1号被保険者：介護が必要な方、家事や日常生活に支援が必要な方
- 第2号被保険者：下記の特定疾患で介護や支援が必要になった方

\*特定疾病

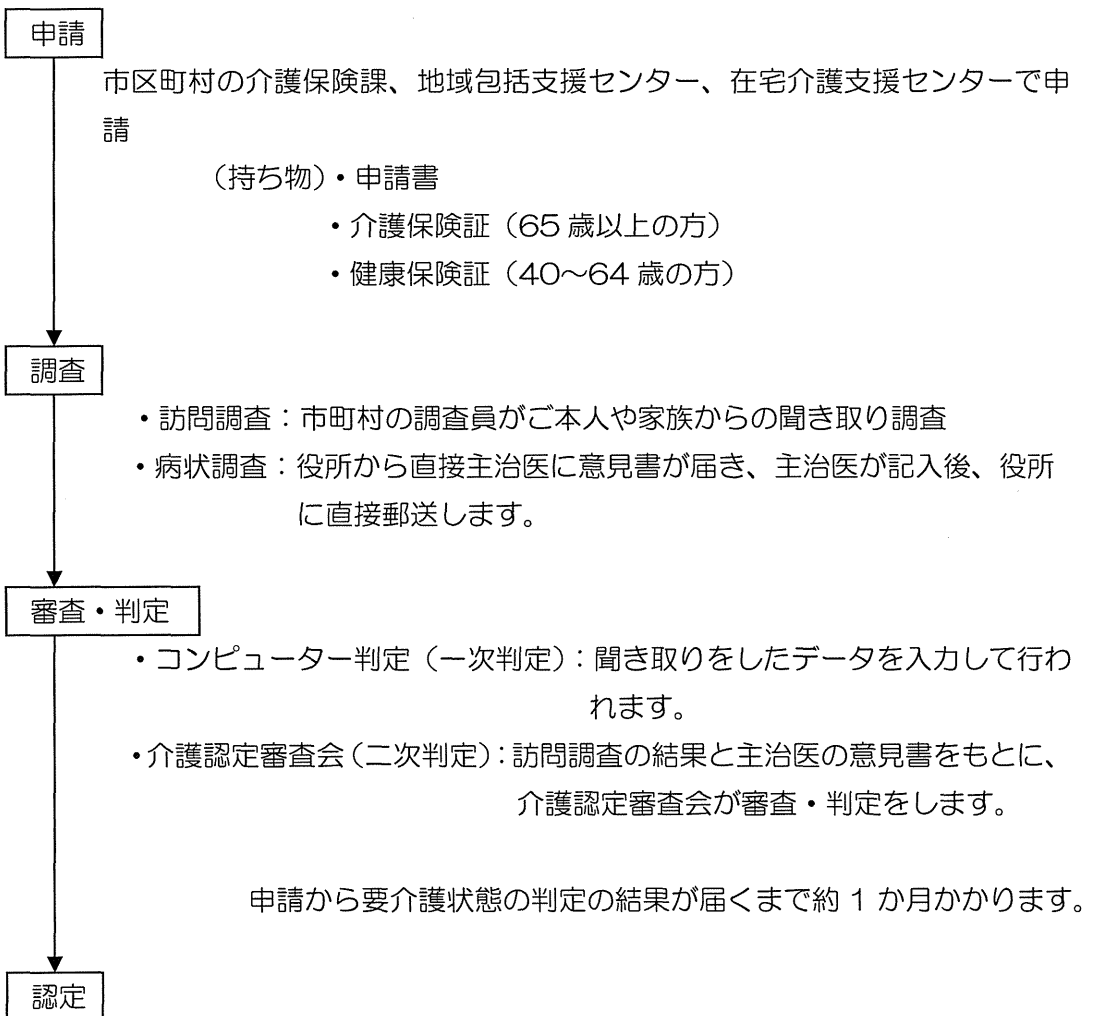
- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| • 末期がん                        | • 関節リウマチ     |
| • 筋萎縮性側索硬化症                   | • 後縦靭帯骨下症    |
| • 骨折を伴う骨粗鬆症                   | • 初老期における認知症 |
| • パーキンソン病関連疾患                 | • 脊髄小脳変性症    |
| • 脊柱管狭窄症                      | • 早老症        |
| • 脳血管疾患                       | • 多系統萎縮症     |
| • 閉塞性動脈硬化症                    | • 慢性閉塞性肺疾患   |
| • 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |              |
| • 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症    |              |

利用のポイント

健康保険は手元に「保険証」があるので、自分が健康保険に加入していることや「保険証を利用して病院に受診すること」を身近に感じることができますが、介護保険は40歳で加入しても手元に「介護保険証」は届きません。介護保険証が届くのは65歳になった時です。そのため、「40歳から加入して、利用できること」が忘れられがちです。上記の特定疾患に該当した時には利用できるのですが、「サポートが必要かな？」と感じた時には、介護保険を思い出して相談してみましょう。

<申請窓口>区市町村の介護保険課、地域包括支援センター、在宅介護支援センター

<申請の流れ>



## V ライフサイクルに沿って

審査結果にもとづき介護が必要な度合い(要介護状態区分)が認定されます。

区分	状態像のめやす
自立	
要支援1	日常生活にやや低下あり、介護予防サービス利用により改善が見込まれる状態。
要支援2	日常生活の低下があり、介護予防サービス利用で生活機能改善が見込まれる状態。
要介護1	身の回りの世話など、日常生活に部分的に介助を要する状態。認知力、理解力等に衰えが見られる場合がある。
要介護2	食事や排泄、入浴、洗顔、衣服の着脱等、日常生活全般に軽度の介護を要する状態。
要介護3	食事や排泄、入浴、洗顔、衣服の着脱等、日常生活全般に多くの介助が必要な、中等度の介護を要する状態。
要介護4	日常生活全般にわたり、全面的な介護が必要となり、介護なしには日常生活を行うことが困難な状態で重度の介護を要する状態。
要介護5	日常生活全般にわたって、介護なしには日常生活を行うことが不可能な状態で、最重度の介護を要する状態。

### 認定結果の通知

認定結果は原則として申請から30日以内に通知されます。

### ケアプランの作成

介護保険のサービスはケアプランに沿って提供されます。本人、家族が居宅介護支援事業所、地域包括支援センターや施設に依頼・契約し、ケアプランを作成します。

### サービスの開始

サービス提供者と契約により、サービスが開始されます。

## 利用のポイント

認定結果によって、ケアプラン作成の依頼先が異なります。

要支援1・2の方：地域包括支援センター

要介護1～5の方：居宅介護支援事業所

<利用できるサービス>

介護保険のサービスは、要支援1～2と認定された人のための「予防給付」と要介護1～5と認定された人のための「介護給付」の2種類があります。予防給付の特徴は、心身状態の維持・改善に主眼をおいているところです。

◆在宅でのサービス

サービスの種類	サービスの内容	予防給付	介護給付
訪問介護	ホームヘルパーが自宅を訪問して、入浴、排泄、食事などの介護や、その他の日常生活上の支援を行う。	○	○
訪問入浴介護	看護師や介護職員が簡易浴槽を自宅に持ち込んで、入浴の介護を行う。	○	○
訪問看護	看護師などが自宅を訪問して、療養上の世話や必要な診療の補助などを行う。	○	○
訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問してリハビリテーションを行う。	○	○
居宅療養指導管理	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが自宅を訪問して、療養上の管理や指導を行う。	○	○
通所介護（デイサービス）	日帰りでデイサービスセンターなどに通い、食事、入浴などの日常生活上の支援、リハビリテーションなどを受ける。	○	○
通所リハビリテーション（デイケア）	介護老人保健施設や医療機関などで、理学療法士・作業療法士などのリハビリテーションや入浴や食事などの日常生活上の支援を行う。	○	○
福祉用具貸与	車いすやベッドなどの福祉用具を貸与する。	○	○
福祉用具購入費の支給	入浴や排泄など、貸与のなじまない福祉用具の購入費を支給する。	○※	○※
住宅改修費の支給	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修を行った場合、上限を20万円として費用を支給。	○	○
ショートステイ	福祉施設や医療施設に単錦秋書して、日常生活上の支援や機能訓練などを行う。	○	○
特定施設入居者生活介護	指定を受けた有料老人ホーム等に入居して、日常生活上で必要な介護や機能訓練などを受ける。	○	○

※要支援1～2、要介護1の場合、対象にならない福祉用具があります。



## V ライフサイクルに沿って

### ◆施設でのサービス

サービスの種類	サービス内容	予防 給付	介護 給付
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	常時介護が必要で、居宅での介護が困難な方のための施設。食事、入浴、排泄などの日常生活介護や症養生の世話が受けられる。	×	○
介護老人保健施設（老人保健施設）	病状の安定している方に、医療上のケアやリハビリテーション、日常的介護を提供し、家庭への復帰を支援するための施設。	×	○
介護療養型医療施設（療養病床等）	急性期の治療をおえた、長期療養が必要な方のための医療期間の病床。医療、看護、介護、リハビリテーション等が受けられる。	×	○

### ◆地域密着型サービス

サービスの種類	サービス内容	予防 給付	介護 給付
夜間対応型訪問介護	ホームヘルパーなどが定期的または必要に応じて夜間に自宅を訪問して、入浴、排泄、食事などの介護や、その他日常生活上の支援・世話をを行う。	×	○
認知症対応型通所介護	認知症の方が日帰りでデイサービスセンターなどに通い、機能訓練などが受けられる。	○	○
小規模多機能型居宅介護	通所介護（デイサービス）を中心に、訪問介護、ショートステイを組み合わせ、介護や機能訓練を受けられる。	○	○
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	認知症の方が少数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練が受けられる。	○※	○
地域密着型特定施設入居者生活介護	定員 29 人以下の有料老人ホーム等の入居者に、日常生活上で必要な介護や機能訓練を行う。	×	○
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	定員 29 人以下の小規模な介護老人福祉施設の入所者に、日常生活上で必要な介護や機能訓練を行う。	×	○

※要支援2の方のみ。

### (3) 成年後見制度について

認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者などの判断能力が十分でない人のために、後見人等を選任して本人の意思決定を助けながら、本人を保護する制度です。

この制度は、「法定後見制度」と「任意後見制度」からなります。「法定後見制度」は、法律の定めによる後見の制度で、判断能力の状況に応じて制度を利用することができます。「任意後見制度」は、契約による後見の制度で、本人に十分な判断能力があるうちに、あらかじめ貢献の範囲と後見人を定めておくものです。

成年後見人等の役割は、「財産管理」と「身上監護」からなります。「財産管理」は、本人の財産の維持・管理を目的とする行為です。「身上監護」は、本人に必要な衣食住等の生活に関する手配や療養・介護の手配など本人の身上に関するすべての行為です。

(財産管理の例)

- ・親が死亡した精神障がい者が、相続や預貯金の管理に困っている。
- ・認知症高齢者が、悪徳商法の被害に繰り返しあっている。

(身上監護の例)

- ・認知症の一人暮らしの高齢者が、福祉サービスの利用契約や施設入所の申し込みが必要になった。

<相談窓口>

地域の福祉サービス総合支援事業相談窓口（「成年後見（支援）センター」「権利擁護センター」など名称は各所で異なります）

### (?) 地域権利擁護事業（日常生活自立支援事業）について

認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者など判断能力が不十分な方が地域で安心して生活できるよう、福祉サービスを利用するにあたって必要な手続きや利用料の支払い、苦情解決制度利用の手続きなどを援助する制度です。

上記の福祉サービスの利用援助が基本サービスとなりますが、オプションサービスとして、日常的金銭管理サービスや大切な書類等の預かりサービスも行います（オプションサービスのみ利用はできません）。

この制度の利用に際しては、本人の利用意思と契約締結能力が必要となります。これらの点で難しい場合は、成年後見制度（PO参照）の利用の検討が必要です。

(利用例)

- ・福祉サービスを利用したいけれど、手続きがよく分からない。
- ・福祉サービスの利用料の請求書の内容がよく分からない。
- ・公共料金や家賃の支払いをしてほしい。
- ・通帳や土地の権利証などの保管をしてほしい。

<相談窓口>

V ライフサイクルに沿って

---

区市町村の社会福祉協議会

#### (4) 老齢年金について

老後の生活を保障する年金です。老齢年金には国民年金の「老齢基礎年金」と厚生年金の「老齢厚生年金」があります。

##### ◆老齢基礎年金

国民年金に加入されていた方が、所定の年齢になったときに受給する年金です。保険料の納付期間と免除期間が25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。

<窓口>区市町村の保険年金課

##### ◆老齢厚生年金

厚生年金の被保険者期間があって、老齢基礎年金を受けるために必要な資格期間を満たした方が65歳になったときに、老齢基礎年金に上乗せして老齢厚生年金が支給されます。

<窓口>年金事務所

#### 利用のポイント

障害年金や遺族年金を受給されている方が65歳になると、老齢年金の受給資格が発生します。しかし、年金は2種類を並行して受給することはできないため、いままで受給してきた年金をそのまま受給するか、今までもらっていた年金から老齢年金に変更するか、選ぶことになります。そのような状況になった時には、まず、今まで受給してきた年金額と、受給資格が発生した老齢年金の金額を比較してみたり、区市町村の保険年金課や年金事務所に相談をしてみましょう。