

基本目標2 安心して暮らせる地域づくり

基本方針（1） 安全・安心なまちづくり

高齢者の防災・防犯・感染症予防等にかかる取組や、虐待防止をはじめとした権利擁護、バリアフリー等の取り組みを推進することで、安全・安心に暮らせるまちの実現を目指します。

- ◎基本施策
- ア 権利を守る取組の推進

イ 高齢者虐待防止に向けた取組

ウ 災害対策の推進

エ 感染症・熱中症予防の推進

オ 防犯対策の推進

カ バリアフリーの推進
- 主な事業 成年後見制度の利用促進、高齢者虐待の防止や対応に向けた体制整備

基本方針（2） 認知症に関する支援の充実

認知症を早期に発見し支援につなげるとともに、認知症の人やその家族を地域全体で支えていく仕組みづくりを進めます。

- ◎基本施策
- ア 認知症への理解に関する普及・啓発

イ 認知症予防の推進

ウ 社会参加に向けた支援

エ 認知症の人を介護する家族への支援

オ 適切なサービス提供に向けた取組
- 主な事業 認知症カフェの普及、認知症サポーター養成

基本目標3 持続可能な福祉の仕組みづくり

基本方針（1） 地域包括ケアシステムの深化

高齢者が、住み慣れた地域で自分らしく生活していけるよう、日常生活を支援するとともに、介護予防のための取組を進めていきます。また、さまざまな事柄について相談できる窓口を充実させることにより、日常生活に関する困りごとを相談しやすく、複雑な地域の問題について連携して対応していける仕組みを整えます。

- ◎基本施策
- ア 在宅で生活するための支援

イ 多様な住まいの確保

ウ 介護予防のための取組

エ 多職種による連携

オ 相談体制の充実
- 主な事業 包括的相談支援事業、生活支援サービスの体制整備

基本方針（2） 介護保険サービスの充実と適正運営

介護保険サービスが適正・円滑に運営され、それぞれの状態像に合わせ、自立した生活を継続するために、高齢者自らの意思で必要な介護サービスを受けられるまちの実現を目指します。

- ◎基本施策
- ア 介護保険サービスの適正な給付

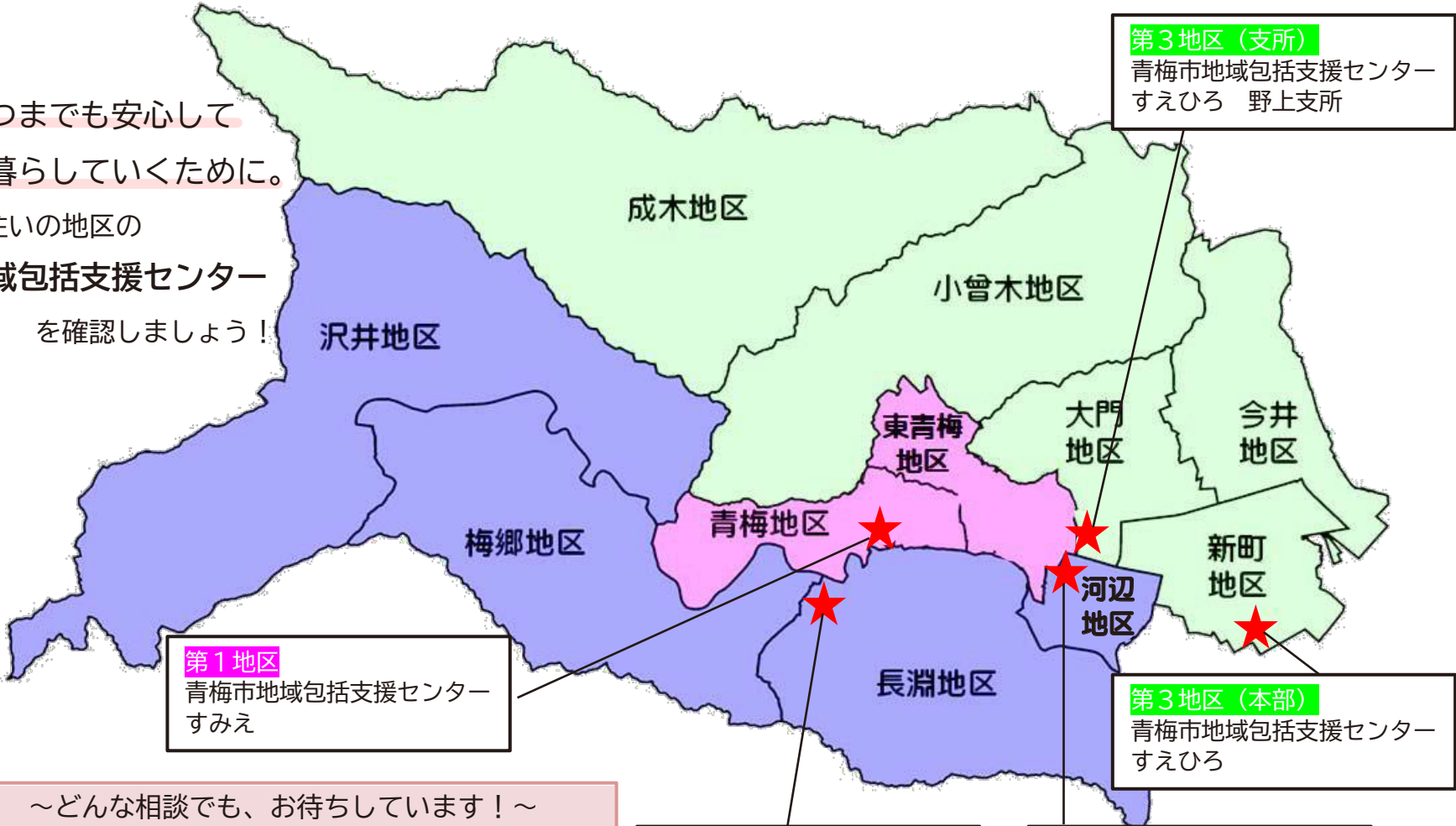
イ 介護保険サービスの整備
- 主な事業 包括的・継続的ケアマネジメント支援、地域密着型サービス事業所の整備



高齢者のお困りごとは「地域包括支援センター」にご相談ください

市では高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、介護・保健・福祉等のさまざまな相談に応じる地域の拠点として、3か所の「地域包括支援センター」を設置しています。

いつまでも安心して暮らしていくために。
お住いの地区の
地域包括支援センター
を確認しましょう！



～どんな相談でも、お待ちしております！～

- ・最近、お父さん、お母さんの身体が不自由になって、生活が大変そう…。一緒に暮らしていないから、とても心配だけど、どうすればいいかわからない！
- ・高齢の両親について、気になることがたくさんある！どこに相談したらいいかわからない！
- ・もうすぐ70歳になるから、今後のためにどこかで、身体を動かしたい！誰かと一緒に運動できるいい場所ないかな？

若い世代の方にも知ってほしい相談窓口です。

地域包括支援センターは、高齢者本人だけでなく、そのご家族の方に知っていただきたい相談窓口です。両親への生活支援が突然必要となる前に、いざというときの備えとして、高齢者への支援について知っておきましょう。

生活圏域	名称	所在地	連絡先	担当地区
第1地区	青梅市地域包括支援センター すみえ	住江町66	78-3442	勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町 裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田 東青梅、根ヶ布、師岡町
第2地区	青梅市地域包括支援センター うめぞの	【本部】 駒木町3-594-1 (メディケア梅の園 内) 【河辺支所】 河辺町10-6-1 トミタワー602	【本部】 24-2882 【河辺支所】 84-2627	駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町 梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山
第3地区	青梅市地域包括支援センター すえひろ	【本部】 末広町1-4-5 (青梅すえひろ苑 内) 【野上支所】 野上町4-4-5 藤村ビル3階	【本部】 33-4477 【野上支所】 78-4800	吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺 新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木

◆あなたの周りに気になる高齢者はいませんか？

地域の中で必要な支援を受けることができずに、人権、生活、健康等が守られていない高齢者がいませんか。大きな問題が発生する前に支援するためには、地域住民の皆さんからの情報提供が不可欠です。思い当たる高齢者に気づいた場合には、地域包括支援センターへご連絡ください。

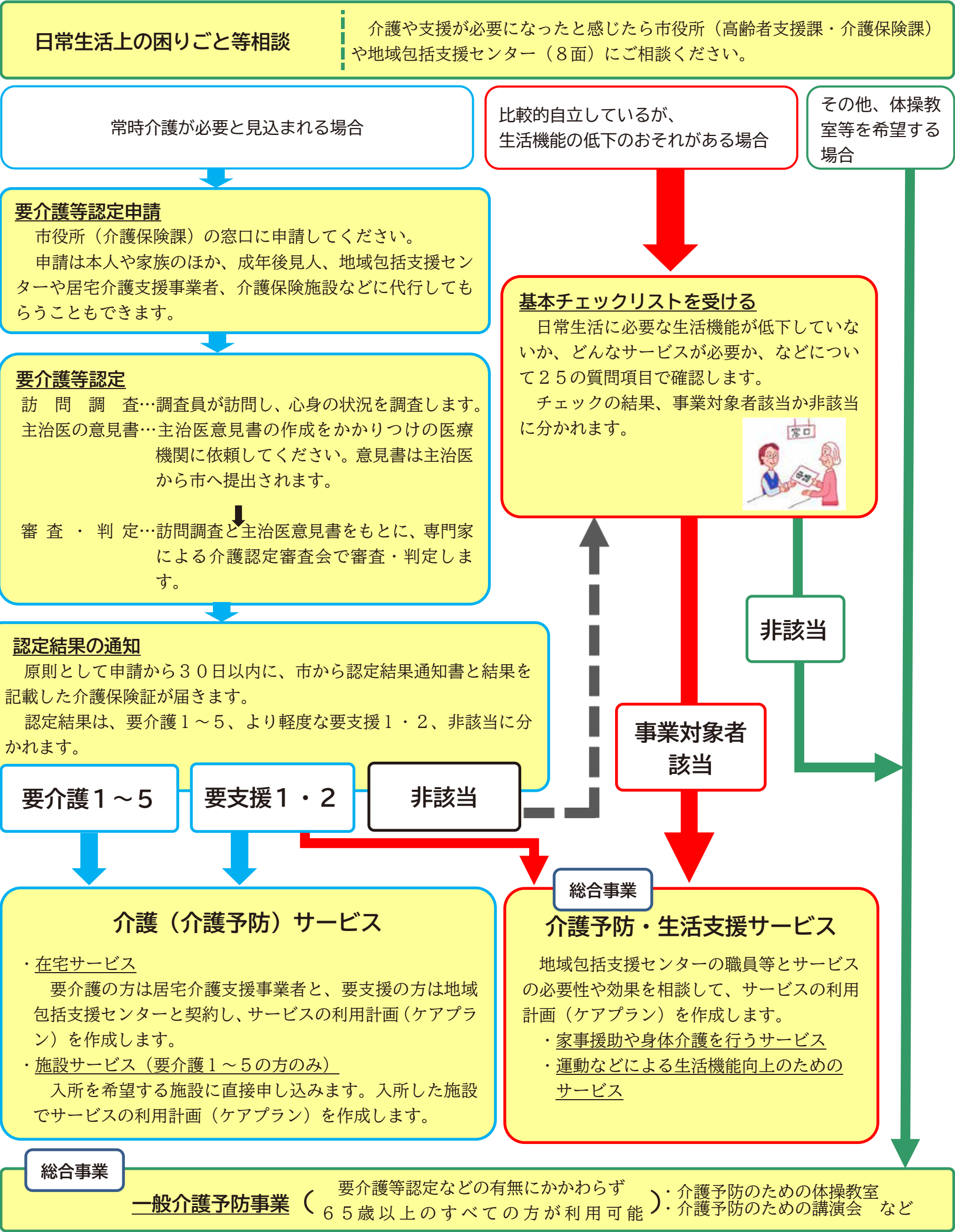
- ・暴力を受けている、どなられる、年金を取られる等と訴えている。
- ・服装が不自然なまま外出している。
- ・最近、不自然なあざが多くなった。
- ・顔色が悪く、痩せてきた気がする。
- ・家の中から大声でどなる声が聞こえる。
- ・介護が必要なのに、サービスを利用していない。

気になる様子があったときには、地域包括支援センターにご連絡ください。
相談内容や通報者の秘密は守られます。



介護保険等のサービスを利用するには？

介護（介護予防）サービスと介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）があります。
総合事業はみずから要介護状態にならないよう予防していくことや、地域みんなで支え合いながら住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように支援する制度で、介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業の2つの事業があります。
これらのサービスを利用する際の流れは、以下の表のようになります。



介護保険料 ～介護保険を運営するための大切な財源です。忘れずに納めましょう～



◎65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料

令和6～8年度では、高齢者の人口増加に伴う給付費の増加等を見込み、基準額（年額69,600円）を変更しました。
また、国が変更したことに伴い、対象者の所得区分を見直し、所得段階を13段階から16段階へ変更しました。

基準額の算出方法

基準額（年額）
69,600円

=

青梅市で必要な
介護サービスの総額

×

65歳以上の方の
負担分（約23%）

÷

青梅市の65歳以上
の方の人数

この基準額をもとに、所得などに応じた所得段階別保険料額を以下のとおり定めています。

市民税課税状況	所得段階	年間保険料（円）	対象者 （令和5年1月～12月の収入（所得）です）
世帯全員が非課税	第1段階 （基準額×0.28）	19,400	・生活保護を受給している方 ・老齢福祉年金を受給している方 ・「課税年金収入額+合計所得金額（年金所得を除く）」が80万円以下の方
	第2段階 （基準額×0.48）	33,400	・「課税年金収入額+合計所得金額（年金所得を除く）」が80万円を超え、 120万円以下の方
	第3段階 （基準額×0.68）	47,300	・「課税年金収入額+合計所得金額（年金所得を除く）」が120万円を超える方
本人が非課税かつ 世帯員が課税	第4段階 （基準額×0.90）	62,600	・「課税年金収入額+合計所得金額（年金所得を除く）」が80万円以下の方
	第5段階 （基準額）	69,600	・「課税年金収入額+合計所得金額（年金所得を除く）」が80万円を超える方
本人が課税	第6段階 （基準額×1.20）	83,500	・合計所得金額が120万円未満の方
	第7段階 （基準額×1.30）	90,400	・合計所得金額が120万円以上210万円未満の方
	第8段階 （基準額×1.50）	104,400	・合計所得金額が210万円以上320万円未満の方
	第9段階 （基準額×1.70）	118,300	・合計所得金額が320万円以上420万円未満の方
	第10段階 （基準額×1.90）	132,200	・合計所得金額が420円以上520万円未満の方
	第11段階 （基準額×2.10）	146,100	・合計所得金額が520万円以上620万円未満の方
	第12段階 （基準額×2.30）	160,000	・合計所得金額が620万円以上720万円未満の方
	第13段階 （基準額×2.40）	167,000	・合計所得金額が720万円以上820万円未満の方
	第14段階 （基準額×2.50）	174,000	・合計所得金額が820万円以上920万円未満の方
	第15段階 （基準額×2.60）	180,900	・合計所得金額が920万円以上1,000万円未満の方
	第16段階 （基準額×2.70）	187,900	・合計所得金額が1,000万円以上の方

※第1段階から第3段階の保険料は、消費税引き上げに伴う社会保障の充実の一つとして保険料が軽減され、負担が重くならないようになっています。（表太枠部分）。軽減前は第1段階が31,300円、第2段階が47,300円、第3段階が47,600円です。
※合計所得金額とは、収入金額から必要経費を差し引いたもので、基礎控除や社会保険料等を控除する前の金額です。

○介護保険料は前年の所得等により毎年7月に決定します。

7月中旬に介護保険料納入通知書を送付しましたのでご確認ください。
（納付方法について）

- ・年金が年額18万円以上の方（特別徴収）➡原則、年金から天引きになります。ただし、年度途中で65歳になった方など、一時的に納付書で納める場合もあります。
- ・年金が年額18万円未満の方（普通徴収）➡納付書、口座振替、クレジット、スマートフォン決済などにより納めます。納め忘れのない便利な口座振替をぜひ御利用ください。口座振替は収納課（市役所1階）または各金融機関へお申し込みください。

○保険料の納め忘れにご注意ください。

保険料の納付が滞ると、介護保険サービス受給時に滞納期間に応じて給付の制限が行われます。
・1年以上…保険給付の償還払い化（介護費用を全額自己負担した後、申請により本人負担分の9～7割分が戻る方式です。）
・1年6か月以上…保険給付の一時差し止め、差し止め額から滞納保険料に充当
・2年以上…利用者負担割合の引き上げや、介護サービス費の支給停止

◎40～64歳の方（第2号被保険者）の介護保険料は、加入している医療保険の算定方式により決まります。

支えあい・助け合いの地域づくりをすすめています



地域で活躍する
生活支援コーディネーターの皆さん

支えあい？助け合い？具体的に何をしているの？

高齢者に関する地域特有の課題を解決するため、地域のさまざまな方が集まり話し合いを行っています。

これまで、支えあい活動の大切さを広げるための「タウンミーティング」が開催されたり、有償ボランティアの仕組みづくりについての話し合いが行われています。話し合いだけでなく、あいさつの多い地域を目指して「あいさつウォーキング」を開催した地域もあります。

この集まりは第2層協議体と呼ばれ、それぞれが独立して地域特有の課題解決を目指し、活動をしています。（各団体からのメッセージも掲載していますのでご覧ください！）

さまざまな方が地域の課題と向き合い、話し合うことで、「支えあい・助け合い」の地域づくりを進めています。

皆さんも地域の支えあい・助け合いに参加してみませんか？

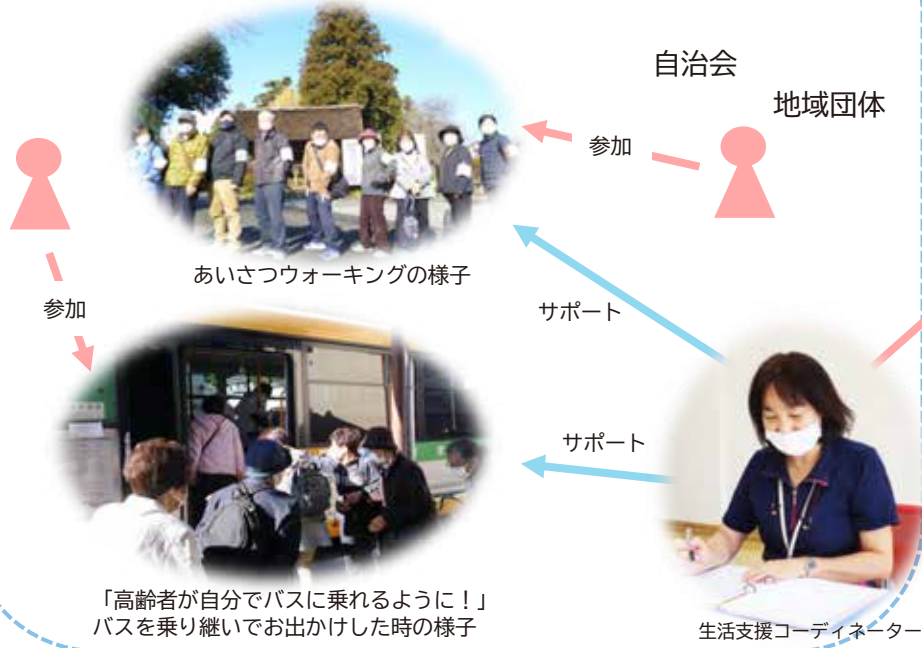
～一緒に地域の課題に向き合います！～
生活支援コーディネーターが活動をサポート！

地域の皆さんの話し合いの場（第2層協議体）に参加し、その活動をサポートしている方々がいます。生活支援コーディネーター（地域支えあい推進員）と呼ばれ、地域の支えあいを推進するための身近なサポート役です。青梅市では、地域包括支援センターに所属している生活支援コーディネーターが、地域の皆さんと一緒に活動し、活躍しています。

地域の支えあい・助け合い活動の仕組み

第2層協議体（各地域における集まり）

◆地域のさまざまな人たちが集まり、その地域ならではの支えあいの仕組みなどについて、できる範囲で考える場です。



第1層協議体（市全体）

◆市全体の高齢者等に関わる課題について考え、話し合い、解決につなげることを目指す場です。



※この写真は会議の様子イメージです。

第1層生活支援コーディネーター

市役所の高齢者支援課に配置され、市全域を担当し、支えあい・助け合い推進のためのネットワークの構築などに取り組んでいます。

第2層生活支援コーディネーター

地域の支えあいを推進するための身近なサポート役です。各地域包括支援センターに配置され、地域の皆さんとともに活動しています。

「地域でできること」みんなで考えましょう！

高齢者がいきいき暮らすまちの実現のためには、市全体に対する広域的な視点による支援だけでは、必要とされる支援の把握や具体的な対応が困難な場合があります。そこで各地域のさまざまな立場の方が集まり、その地域ならではの「支えあいの仕組みなどを考える場」を整えることで、地域の課題解決につなげる「支えあい・助け合いの地域づくり」を進めています。

この実現のために、地域の皆さんと生活支援コーディネーターが集まり「第2層協議体」として活動し、市全体の高齢者等に関わる課題については、「第1層協議体」として話し合いの場を設置しています。

移動手段がなくて困ってるから、なんとかみんなで話をしたい。

認知症の高齢者の集まれる場が、この地区にはないから何とかできないかな？

地域のおじいちゃん、おばあちゃんと、もっと遊べる場所があったら、みんな元気になるかも！



青梅地区
青梅地区の支えあい活動を考える会

桶沼・西分町・住江町・本町・仲町
上町・森下町・栗宿町・天ヶ瀬町
滝ノ上町・大瀬町・日向和田

で囲った地区は、「青梅地区の支えあい活動を考える会」のメンバーがいる地域です。

『高齢者が、住み慣れた地域で、自分らしい生活を送る』ための知恵と活動を地域の皆さんと一緒に考え、支援していく事が会の目的です！高齢者の見守り・助け合いができる近所（近助）…。そんな地域の支え合いのために地域でできること、必要なことについて話し合っています。皆様のご参加お待ちしております。

令和5年6月17日青梅地区の支えあい活動を考える会主催で、「青梅の真ん中を住み良く暮らすために！」のテーマで青梅地区タウンミーティングを開催しました。今後は、青梅地区（12町）を4グループに分けて訪問し、グループワークの意見をもとに「助け合いの地域づくり」の実現に向け、わたしたちが各地域に伺い助け合い・支えあいの地域づくりについて、話し合いを重ねていきたいと考えています！

東青梅地区 **今！みらい・ささえ愛**

～名称への思い～
みんなで案を持ち寄って決めた「おいおい がやがや」やりながら今後この地域で何をやるのか？「今」があり、「これから先（未来）」を考える その先に見据えるもの・・・ささえ愛（love）

買い物資源の活用

マップづくりの様子

東青梅地区 今！みらい・ささえ愛

長瀬地区 **たまりば**

駒木町・長瀬・友田町・千ヶ瀬町

有償ボランティアを立ち上げるために話し合いを続けてきました。ようやく「調布地区ささえあい隊」を立ち上げることができました。調布地区ささえあい隊の詳細は支えあい隊メンバーで決め、「たまりば」で報告、決定しています。今年度から稼働できるように準備しています。

梅郷地区 **吉野うめの会**

細中・和田町・梅郷・結木町

地域の見守りを進めるため、まずは地域を知ろう！と協議体メンバーで実際に地域を歩いてまわる活動をしたり、シルバーバスを利用した「都バスツアー」を企画しました。バスを利用することで路線縮小の防止や活動を通して地域の方との交流や外出機会を作っています。今後は移動支援について話し合いを進めていく予定です。

**市内で活躍する
第2層協議体の
皆さんからメッセージを
いただきました。**

★第2層協議体に関する詳細は、お住いの地区の地域包括支援センターにお問い合わせください。

沢井地区 **三田さくらの会**

二保尾・沢井・御岳本町・御岳・御岳山

自治会員を対象に「移動・生活に関するアンケート」を実施しました。アンケートをもとに地域のために何ができるかを話し合っています。地域の方に活動を知ってもらうためにイベントを企画したり、施設交流を実施し地域資源を増やす活動を行っています。

河辺地区 **るんるん河辺**

河辺町

誰でも負担なく見守りができるように河辺町独自の見守りチェックシートを作成し、河辺町に配布しました。現在は生活に役立つ情報を集め形にしたいと話し合い、河辺町の「高齢者向けの生活に役立つ情報マップ」を作成中です。

大門地区

吹上・野上町・大門・地船・谷野・木野下・今寺

みんなであつなぐとどとと会

下記の目的に沿った話しあい、活動をしています。

- ＊地域の仲間が困っていることを助け合えるような環境を作ろう
- ＊地域の方が安心できる居場所づくりをしていこう
- ＊地域のよいところをみんなでみつければ発信していこう
- ＊地域をより良くするための活動を話し合おう
- ＊同じ思いをもつ人々と手を取り合い協力できる機会をつくろう

小曾木地区

高岡・小曾木・黒沢

おそきの学校と地域を考える会『高齢者お助け隊』

地域の困りごとを話し合い、地区活動や定例会を随時行っています。

おそきの学校と地域を考える会

おそきの学校と地域を考える会（以下考える会）は、小曾木地区の学校と地域について考え、学校の発展と地域福祉の向上をめざしている自主的な地域の団体です。平成22年3月より活動しており、小曾木っ子の会、おやじの会等の団体により成立しています。

成木地区

成木

ひだまりの木

成木について、歴史・強み・課題をみんなで話し合っています。令和5年10月に立ち上がりました。

民生委員、認知症疾患医療センター職員、地域活動メンバー、地域の方々が集まっています。

新町地区

新町・末広

Team ツナグ

『世代間、各団体間の新しい絆をつなぎ、広げていく』ことを目的とし、活動の周知や新町・末広町での社会資源の把握のため、「支え合いを考える会」を各地区で実施中です。

今井地区

藤橋・今井

ささえ愛本舗 ちょこっと霞

高齢者が気軽に集える居場所について話し合いを進めています。今後、活動の周知や各地域で集いの場の開催を予定しています。

元自治会長（今井・藤橋地区）や民生委員、介護施設のスタッフ、地区住民の方々が集まっています。

体力の衰えを感じる前に

「正しい生活習慣」を身につけよう！

みんなで楽しくフレイル予防♪
詳細は8面へ！

「健康」と「要介護」の中間の状態を「フレイル」といいます。住み慣れたこのまちで、いつまでも「いきいきと暮らす」ためには、早めに正しい生活習慣を身につけ、フレイル予防に取り組む必要があります。青梅市や市内の地域包括支援センターでは、転倒予防、膝痛腰痛予防などの出前講座（介護予防教室）や介護予防、認知症予防に関する講演会など、さまざまな教室を開催しています。

また、フレイル予防についてお伝えするための冊子「フレイルを予防しましょう」を高年齢者支援課で配布しています。

【教室の様子】

【フレイル予防冊子配布中！】

みんなで楽しく活動してます！

フレイル予防にみんなで取り組む活動を紹介します♪

市内には「通いの場」という、住民が主体となり、軽体操などのフレイル予防に取り組む集まりがあります。この通いの場は、市主催の講習会を修了した「介護予防リーダー」の皆さんが、仲間を集め、グループを立ち上げ、お住いの地域で活動をしています。

それぞれの通いの場の参加人数は、5～50名程度とさまざま、開催日もグループによって異なります。軽体操をしたり、歌ったり、踊ったり、脳トレ（身体を動かしながら頭も使う手遊びなどのトレーニング）をしたり、活動内容は、そのグループを運営する介護予防リーダーが工夫をしています。月に数回、家族以外と関わる活動日は、参加者のちょっとした楽しみにもなります。



新たな仲間、大歓迎！

通いの場に参加してみよう♪



お住いの地域の「通いの場」に参加して、地域の皆さんと運動や脳トレなどを楽しんでみませんか？

市では、「介護予防リーダー」の養成も行っています。介護予防リーダーの養成講座では、運動や脳トレの習得、地域で通いの場を作るためのノウハウなどについて学びます。

詳細は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

心配な方におすすめ！

認知症のチェックをしてみよう♪

○認知症では？と心配になったら

認知症は、早期に発見し、適切な治療を行うことで進行を遅らせたり、症状を軽減させたりすることがあります。心配になった時は、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

○認知症ケアパスを配布しています

認知症の進行状況に応じ、どのようなサービスや支援を利用できるかが分かる、ガイドブックを配布しています。

高齢者支援課、各地域包括支援センター等で配布しています。



【認知症ケアパス配布中！】

認知症関連
情報はこちら



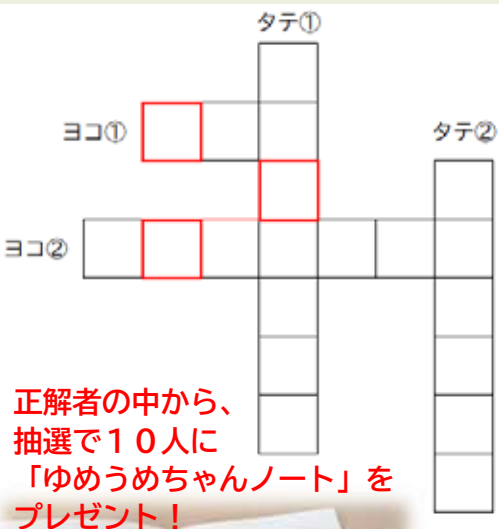
認知症チェックは
こちらから



青梅市の介護保険特集号 特別企画

楽しみながら認知症を予防しよう♪

【申込期限】9月30日まで



正解者の中から、
抽選で10人に
「ゆめうめちゃんノート」を
プレゼント！



問題1 クロスワードの赤枠に入る文字を並べ変えてキーワードを作ろう！
キーワード の場

【クロスワード】タテとヨコの欄を「ひらがな」で埋めよう！

- ヨコ① いつまでもいきいき暮らすためには、フレイル□□□に取り組む必要があります。
- ヨコ② 皆さんの支えあい・助け合いの地域づくりをサポートする「地域支えあい推進員」の別名は、□□□□□□コーディネーターといいます。
- タテ① 高齢者の様々な相談に応じる地域の拠点として、3か所の「青梅市地域□□□□□□センター」を設置しています。
- タテ② 脳が障害をおこし、認知機能が低下し、日常生活・社会生活に支障をきたす状態を□□□□□□といいます。

問題2 青梅市が配布しており、タテ②に関する情報が掲載されているガイドブックの名称はなんですか？

問題3 あなたがお住いの地区の「タテ① 地域□□□□□□□センター」の名称を教えてください。

申し込み・詳細
はこちら↓



【申し込み】

2次元コードから市ホームページにアクセスし、詳細を確認のうえ、氏名、住所、年齢、電話番号、問題1から問題3の回答、アンケートを入力して申し込み。

◎介護保険制度やその他高齢者施策についての問い合わせ 介護保険課・高齢者支援課 電話 0428-22-1111（代表）

○介護サービスに関すること・介護保険料に関すること…介護保険課介護保険管理係（内線 2121・2122・2123）

○要介護認定に関すること…介護保険課認定係（内線 2124・2125）

○介護保険以外の高齢者施策に関すること…高齢者支援課いきいき高齢者係（内線 2157・2158）