

令和7年度

高齢者のための便利帳

あんしん

介護保険や高齢者福祉などのサービスを
わかりやすくとりまとめました。
毎日の生活にお役立てください。

徳島市



このたび、徳島市では、介護保険
や高齢者福祉、保健サービスの情報
をわかりやすくまとめた高齢者のた
めの便利帳「あんしん」（令和 7 年
度版）を作成いたしましたので、毎日の生活にぜひお役立
てください。



さて、徳島市におきましては、令和 6 年 3 月に策定した
「徳島市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」の基本理念
である「高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるまち
の実現」に向け、「地域ぐるみで支え合う体制づくり」と
「高齢者を支える介護体制づくり」を基本目標として、様々
な施策を推進しております。

今後におきましても、事業者や関係団体等との連携・協
働を図りながら、さらなる高齢者福祉の充実に努めてまい
りますので、みなさんのご理解・ご協力をよろしくお願い
申し上げます。

令和 7 年 6 月

徳島市長 遠藤 彰良

この冊子は、令和 7 年 4 月 1 日現在の制度やデータ等を基に作成しています。

も く じ

I

介護保険制度



1	目的	2
2	保険者	2
3	加入者（被保険者）	2
4	保険料	2
5	介護保険被保険者証	4
6	介護保険負担割合証	4
7	介護保険サービスを利用する手順	5
8	利用できる介護保険サービス	8
9	介護サービス費用と利用者負担のめやす	9
10	利用者負担の軽減措置について	10
11	介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）	15

II

介護予防・保健サービス



1	高齢者の介護予防サービス等の流れ	18
1-1	基本チェックリスト	19
1-2	介護予防・生活支援サービス事業	20
1-3	通所型短期集中介護予防サービス事業	21
1-4	元気高齢者づくり事業	22
1-5	いきいき百歳体操推進事業	23
1-6	介護予防把握事業	24
2	健康手帳の交付	25
3	健康教育	25
4	健康相談	25
5	がん検診	26
6	もの忘れ検診	26
7	運動教室	26
8	高齢者インフルエンザ予防接種	27
9	高齢者用肺炎球菌予防接種	27
10	高齢者新型コロナ予防接種	27
11	高齢者带状疱疹予防接種	27
12	初期救急医療（徳島市夜間休日急病診療所）	27
13	歯科休日救急等診療所	28
14	訪問歯科診療・口腔ケア	28
15	マッサージ券の交付	28

Ⅲ

在宅支援サービス



1 徳島市地域包括支援センター	34
2 在宅介護支援センター	36
3 配食サービス事業	37
4 生活管理指導短期宿泊事業	38
5 家族介護教室開催事業	38
6 家族介護用品支給事業	39
7 家族介護慰労金支給事業	39
8 軽度生活援助事業	40
9 緊急通報体制等整備事業	41
10 家具転倒防止対策推進事業	41
11 日常生活用具給付事業	42
12 住宅改修支援事業	42
13 高齢者住宅改造費助成制度	43
14 ふれあい収集	43
15 成年後見制度	44
16 見守りあんしんシール	45

Ⅳ

入所施設・住宅



1 養護老人ホーム	50
2 軽費老人ホーム	50
3 ケアハウス	51
4 有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅	52
5 認知症対応型共同生活介護	53
6 介護老人福祉施設	54
7 地域密着型介護老人福祉施設	54
8 介護老人保健施設	55
9 介護医療院	56
10 特定目的住宅	56
11 高齢者世話付住宅（シルバーハウジング）	57



生きがいと社会参加



1 敬老祝金品の贈呈	62
2 ダイヤモンド婚・金婚	62
3 市バス無料乗車証の交付	62
4 高齢者特定回数乗車券の交付	63
5 生涯福祉センター（ふれあい健康館）	63
6 徳島市老人いこいの家	66
7 市シニアクラブ（老人クラブ）	66
8 シルバー人材センター	67
9 公共職業安定所（ハローワーク）	67



相談サービス



1 市の各種相談窓口	72
2 地域の相談窓口（在宅介護支援センター）	73
3 在宅医療支援センター	74
4 社会福祉協議会	76



医療保険制度



1 後期高齢者医療	80
2 お医者さんにかかるとき	80
3 あとで費用が支給される場合（療養費など）	81
4 特定疾病（長期高額疾病）について	81
5 高額医療・高額介護合算制度について	82
6 保険料について	83
7 その他	84
8 各種手続き及び制度についてのお問い合わせ	84

コラム



1	あなたのロコチェック！7つのうち1つでも当てはまれば、ロコモの可能性あります。…	4
2	ロコモ度テスト………	16
3	「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を！ ……	19
4	暑い夏を乗り越えよう！ ……	24
5	「年だから…」とあきらめていませんか？「フレイル」の予防・改善で健康長寿へ！…	29
6	お口にもフレイルがある!!「オーラルフレイル」の予防・改善で健康長寿へ！…	31
7	試してみましょう！認知症チェック………	47
8	認知症の人やご家族が安心してくださるまちへ………	48
9	考えてみませんか？『終活』について………	58
10	人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？……	59
11	かかりつけ医をもちましょう………	60
12	過信は禁物！高齢ドライバーの事故防止………	68
13	住民による支え合いの地域づくり………	70
14	徳島労働局からお知らせ………	73
15	在宅療養をご存じですか？ ……	75
16	高齢者の消費者被害にご注意ください………	78





介護保険制度

介護保険制度は、加齢に伴う病気などにより、介護を必要とする状態になっても、できる限り自立した日常生活を送れるよう、必要な介護サービスを総合的かつ一体的に提供する仕組みです。

I 介護保険制度

お問い合わせ 高齢介護課

介護相談窓口

☎621-5586

認定・保険料係

☎621-5581

(認定)

☎621-5582

(保険料)

☎621-5582

認定調査員

☎621-5584

給付係

☎621-5585

管理係

☎621-5587

高齢者相談係

☎621-5176

健康長寿課

地域ケア推進室

☎621-5574

1 目的

介護保険は、超高齢社会における介護問題の解決を図るために、国民の共同連帯の理念にもとづき、社会全体で介護を必要とする方を支える仕組みとして平成 12 年度から創設された制度です。

2 保険者

介護保険は、お住まいの市町村が保険者となって運営します。

③ 加入者（被保険者）

徳島市内にお住まいの 40 歳以上のおなさんは、徳島市が運営する介護保険の加入者（被保険者）となります。被保険者は、年齢によって第 1 号被保険者（65 歳以上の方）と第 2 号被保険者（40 歳以上 65 歳未満の方）に分けられます。

	第 1 号被保険者	第 2 号被保険者
加入者	65 歳以上の方	40 歳以上 65 歳未満の医療保険に加入している方
利用者	● 要介護者 ● 要支援者 ● 事業対象者	老化が原因とされる病気（16 種類の特定期間）により介護や支援が必要となった方

※事業対象者とは、基本チェックリストにより、総合事業対象者と判定された方をいいます。（P.19 参照）

4 保険料

（1）65 歳以上の方（第 1 号被保険者）の場合

保険料の基準額は、介護サービスにかかる費用の 23% を 65 歳以上の方の人口で割ることによって決められます。

徳島市の第 1 号被保険者の保険料は、所得などに応じて、右表のとおり 15 段階の保険料額となります。

●表 65 歳以上の方（第 1 号被保険者）の所得段階別保険料額（2024 ～ 2026 年度）

所得段階	対 象 者	年額保険料
第 1 段階	●老齢福祉年金の受給者で、市民税世帯非課税の方 ●生活保護を受給している方 ●市民税世帯非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80.9万円以下の方	22,846 円
第 2 段階	市民税世帯非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円以下の方で第 1 段階に該当しない方	38,878 円
第 3 段階	市民税世帯非課税で、第 1 段階及び第 2 段階に該当しない方	54,910 円
第 4 段階	本人が市民税非課税で、世帯内に市民税課税者がいる方で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80.9万円以下の方	72,144 円
第 5 段階	本人が市民税非課税で、世帯内に市民税課税者がいる方で、第 4 段階に該当しない方	80,160 円 (基準額)
第 6 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	96,192 円
第 7 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	104,208 円
第 8 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	120,240 円
第 9 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	136,272 円
第 10 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	152,304 円
第 11 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	168,336 円
第 12 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	184,368 円
第 13 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上820万円未満の方	192,384 円
第 14 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が820万円以上1,000万円未満の方	200,400 円
第 15 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の方	208,416 円

※ 1 合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額（純損失または雑損失等の繰越控除をする前の金額）のことをいいます。なお、保険料の算定については、分離譲渡所得に係る特別控除額を控除して得た額を用います。また、第 1 段階から第 5 段階については、公的年金等に係る雑所得を控除して得た額を用いるとともに、税制改正による給与所得控除及び公的年金等控除の控除額引き下げの影響を受ける場合は、その影響を受けないよう措置を講じます。

※ 2 第 2 段階または第 3 段階の方のうち、保険料を支払うことが著しく困難な方で、一定の要件に該当する場合は保険料の減免制度があります。減免を受けるには申請が必要です。詳しくは高齢介護課認定・保険料係にお問い合わせください。

なお、年金金額 18 万円以上の方は、年 6 回の年金の定期支払いの際に保険料があらかじめ差し引かれます。また、年金金額 18 万円未満の方や、年度途中で徳島市の第 1 号被保険者になった方などは、送付される納付書で保険料を納めてください。

（2）40 歳以上 65 歳未満の方（第 2 号被保険者）の場合

国民健康保険に加入されている方は、国民健康保険料の算定方式に準じて計算され、医療分と合わせて、世帯主が支払います。

職場の医療保険（健康保険や共済組合など）に加入されている方は、各医療保険者ごとの介護保険料率によって計算され、給与から差し引かれます。なお、平成 29 年 8 月から総報酬割による保険料が適用されます。



5 介護保険被保険者証

65 歳以上の方は 65 歳になる月に交付され、要介護・要支援認定されると新しい被保険者証が交付されます。40 歳以上 65 歳未満の方は要介護・要支援認定された方に交付されます。被保険者証は、要介護・要支援認定申請をするとき、介護保険サービスを利用するとき等に必要です。

6 介護保険負担割合証

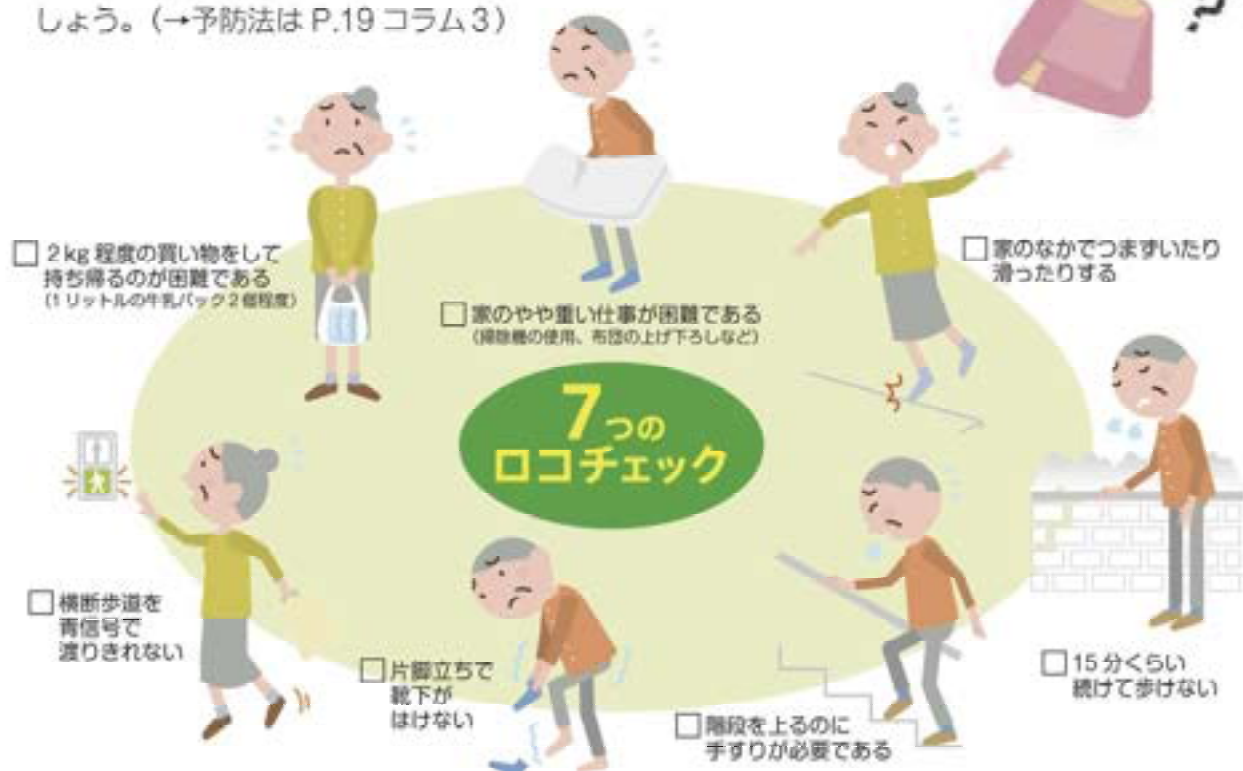
要介護・要支援認定された方には、利用者の負担割合（1 割から 3 割）を示す負担割合証が交付されます。被保険者証とともに介護保険サービスを利用するときが必要です。

〈コラム 1〉あなたのロコチェック！

7つのうち1つでも当てはまれば、ロコモの可能性あります。

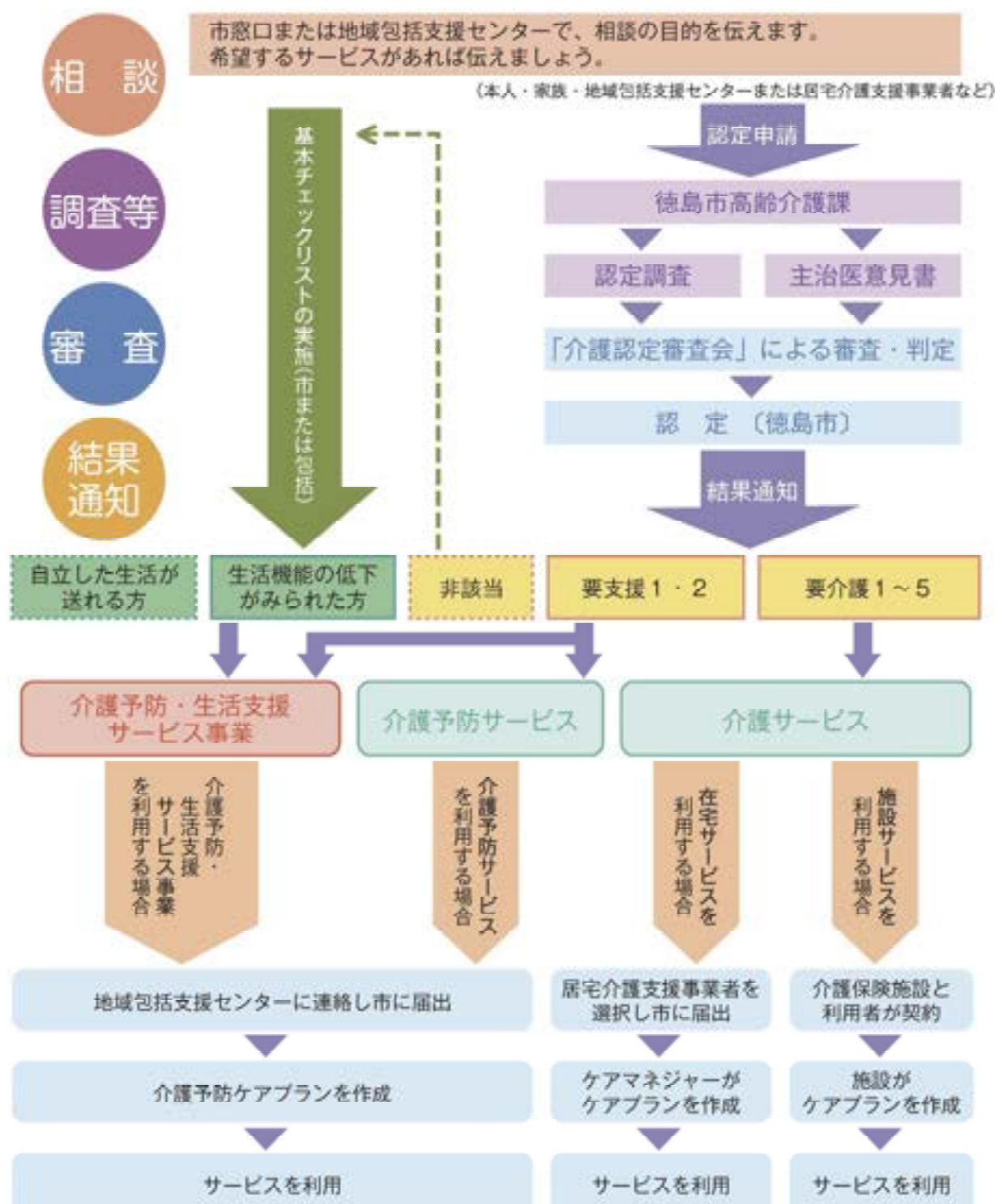
最近よく耳にするようになった“ロコモティブシンドローム（ロコモ）”についてみなさんご存じですか？ロコモは「メタボに続く日本の新たな国民病」と危惧されている運動器症候群の総称です。骨・筋肉・関節などの運動器の働きが衰えると、自立度が低下して、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。

ロコモティブシンドロームを予防し、元気な生活を送りましょう。（→予防法は P.19 コラム 3）



7 介護保険サービスを利用する手順

認定申請から介護保険サービスの利用まで



※介護予防サービスを利用する場合は、市から指定を受けた居宅介護支援事業所も介護予防ケアプランを作成できるようになりました。(令和6年4月～)

※非該当及び自立した生活が送れると判定された方も、一般介護予防事業はご利用いただけます。

(1) 申請する

介護サービスや介護予防サービスを利用するためには、徳島市に所定の申請を行い、寝たきりや認知症などで介護や支援が必要との認定（要介護・要支援認定）を受けることが必要となります。

○申請に必要なもの

- ◆介護保険被保険者証（P. 4 参照）
- ◆本人または来庁される方の身元確認書類
 - ・マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等の顔写真付きの身分証明書は1点
 - ・顔写真のない身分証明書は2点必要
- ◆本人のマイナンバーが確認できるもの
 - ・マイナンバーカード、マイナンバーが記載された住民票の写しのいずれか

マイナンバー（個人番号）の取り扱いについて

平成 28 年 1 月から介護保険事務へマイナンバー制度が導入され、各種申請や届出には、原則としてマイナンバーの記入が必要となりました。窓口では本人確認のため、マイナンバーの確認と身元確認を行っています。

なお、代理人が各種申請や届出をする場合は、代理権の確認書類（委任状など）が必要です。
※各種申請や届出の対象者が高齢者であることを鑑み、自身のマイナンバーがわからず記入が難しい場合等には、マイナンバーが未記入でも受け付けています。

(2) 要介護・要支援認定

要介護・要支援の認定申請を行うと、徳島市の職員または徳島市から委託を受けた居宅介護支援事業者等の介護支援専門員（ケアマネジャー）が家庭等を訪問し、心身の状態などについて調査を行います。また、この調査結果と主治医の意見書にもとづいて、介護認定審査会で介護保険によるサービスを受けることができるのかどうかの審査・判定をします。

要介護 1～5 と認定された方は、居宅介護支援事業者にケアプランを作成してもらい、介護サービスを利用します。要支援 1・2 と認定された方は、地域包括支援センター（P.34 参照）でケアプランを作成してもらい、介護予防サービスと介護予防・生活支援サービス事業を利用します。自立とされた方は、介護サービスや介護予防サービスは利用できませんが、基本チェックリスト（P.19 参照）により、将来、介護や支援が必要となるおそれがあると認められると、地域包括支援センターでケアプランを作成してもらい、介護予防・生活支援サービス事業が利用できるようになります。

●表 要介護状態区分等

区 分	心身の状態及び介助の状況（例）	利用できるサービス
要支援 1・2	日常生活能力は基本的にはある／入浴などに一部見守りや支援が必要	介護予防サービスと介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。
要介護 1	日常生活の能力は基本的にあるが入浴などに一部介助が必要（認知症ありまたは状態不安定）	施設サービスと在宅サービスが利用できます。
要介護 2	立ち上がりや歩行などが自力では困難／排泄、入浴などで一部または全体の介助が必要	
要介護 3	立ち上がりや歩行などが自力ではできない／排泄、入浴、衣服の着脱などで全体の介助が必要	
要介護 4	排泄、入浴、衣服の着脱など日常生活に全面的介助が必要	
要介護 5	意志の伝達が困難／生活全般について全面的介助が必要	
非該当（自立）	介護サービスと介護予防サービスは利用できませんが、基本チェックリスト（P.19 参照）により生活機能の低下がみられた方は、徳島市が行う介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。	

（３）ケアプランの作成

○ 介護予防サービスまたは介護予防・生活支援サービス事業を利用する場合

地域包括支援センターにおいて介護予防ケアマネジメント（支援等）を受けます。地域包括支援センターの介護支援専門員等が作成した介護予防ケアプランにもとづいて、介護予防サービスまたは、介護予防・生活支援サービス事業を利用します。徳島市へ地域包括支援センターで介護予防支援等を受ける旨の届出が必要です。

※介護予防サービスを利用する場合は、市から指定を受けた居宅介護支援事業者も介護予防ケアプランを作成できるようになりました。（令和6年4月～）

○ 在宅サービスを利用する場合

認定結果をもとに、居宅介護支援事業者の介護支援専門員に依頼し、心身の状態等に応じ、各種の在宅サービスを組み合わせたケアプランを作成してもらいます。依頼する事業者が決まったら、徳島市へ「居宅サービス計画作成依頼届出書」を提出します。

○ 施設サービスを利用する場合

施設に入所して利用する施設サービスについては、直接、入所する施設内でケアプランを作成してもらいます。徳島市への届出は必要ありません。

（４）介護（介護予防）サービス等の利用

作成したケアプランをもとに、介護（介護予防）サービスまたは介護予防・生活支援サービス事業の利用が開始されます。

○ 介護（介護予防）サービスまたは介護予防・生活支援サービス事業（ホームヘルプ・デイサービス）の利用にあたって

サービス提供事業者に被保険者証と負担割合証を提示して、ケアプランにもとづいたサービスを利用します。

○ 費用の１割から３割を負担

上記のサービスを利用する場合、原則として、かかった費用の１割から３割を負担します（施設サービスを利用する場合は、その他、食費・居住費と理美容費などの日常生活費が必要）。

⑧ 利用できる介護保険サービス

●介護（介護予防）サービスの種類

介護予防サービス・在宅サービス

介護予防サービス	在宅サービス	内 容
①-介護予防訪問介護- ※介護予防・生活支援サービス事業へ移行	訪問介護	ホームヘルパーが家庭を訪問し、日常生活の家事や介護を行います。
② 介護予防訪問入浴介護	訪問入浴介護	浴槽を積んだ入浴車で家庭を訪問し、入浴の介助を行います。
③ 介護予防訪問看護	訪問看護	主治医の指導のもとで看護師等が家庭を訪問し、療養上の世話を行います。
④ 介護予防訪問リハビリテーション	訪問リハビリテーション	家庭に理学療法士等が訪問し、機能回復訓練等を行います。
⑤-介護予防通所介護- ※介護予防・生活支援サービス事業へ移行	通所介護	日帰り介護施設等で入浴・食事・機能訓練等のサービスを行います。
⑥ 介護予防通所リハビリテーション	通所リハビリテーション	施設において理学療法士等により機能回復訓練を行います。
⑦ 介護予防福祉用具貸与	福祉用具貸与	家庭での日常生活の自立を助ける福祉用具の貸出を行います。要介護1及び要支援1・2の方は利用できる品目が限られます。
⑧ 介護予防短期入所生活介護	短期入所生活介護	福祉施設において短期間受け入れ、介護や機能訓練などを行います。
⑨ 介護予防短期入所療養介護	短期入所療養介護	保健・医療施設で短期間受け入れ、医学的管理のもと機能訓練などを行います。
⑩ 介護予防居宅療養管理指導	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などが家庭を訪問し、医学的な管理や指導を行います。
⑪ 介護予防特定施設入居者生活介護	特定施設入居者生活介護	有料老人ホーム等の入居者に、日常生活の支援や機能訓練を行います。
⑫ 特定介護予防福祉用具販売	特定福祉用具販売	家庭での排泄や入浴に使われる福祉用具の購入費を支給します。指定特定（介護予防）福祉用具販売事業所から購入した場合のみ給付対象となります。
⑬ 介護予防住宅改修	居宅介護住宅改修	家庭での手すりの取り付けや段差解消などの小規模な住宅改修の費用を支給します。
⑭ 介護予防支援	居宅介護支援	居宅での介護（予防）サービス計画を作成し、サービス事業者と連絡調整を行います。

地域密着型サービス

介護（介護予防）サービス	利用できる人	内 容
① 認知症対応型通所介護 （介護予防認知症対応型通所介護）	要介護1～5 （要支援1・2）	認知症の高齢者に、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を行います。
② 認知症対応型共同生活介護 （介護予防認知症対応型共同生活介護）	要介護1～5 （要支援2）	認知症の高齢者に、共同で生活できる場（住居）で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を行います。
③ 小規模多機能型居宅介護 （介護予防小規模多機能型居宅介護）	要介護1～5 （要支援1・2）	小規模な住居型の施設で通いを中心に訪問、短期間の宿泊等を組み合わせて食事・入浴などの介護や支援を行います。
④ 看護小規模多機能型居宅介護	要介護1～5	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を一体的に行います。
⑤ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	要介護3～5	定員29名以下の小規模な介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）で、常時介護を必要とし、自宅で生活することが困難な寝たきりや認知症の方に介護等を行います。
⑥ 地域密着型通所介護	要介護1～5	定員18名以下の小規模な日帰り介護施設等で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を行います。
⑦ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	要介護1～5	日中・夜間を通して、訪問介護と訪問看護が一体的にまたは密接に連携しながら、定期的な巡回と随時の対応を行います。

施設サービス

施設サービス	内 容
① 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	常時介護を必要とし、自宅で生活することが困難な寝たきりや認知症の方に介護等を行います。
② 介護老人保健施設（老人保健施設）	病状が安定した状態にあり、リハビリや介護が必要な方に機能訓練や日常生活の支援を行います。
③ 介護医療院	主に長期にわたり療養が必要な方に、医療と日常生活の介護を一体的に行います。

介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・生活支援サービス事業	内 容
① 訪問型サービス（指定訪問介護相当サービス）	有資格者のホームヘルパーが家庭を訪問し、日常生活の家事や介護を行います。
② 訪問型サービス（指定基準緩和型訪問サービス）	研修を受けたホームヘルパーが家庭を訪問し、日常生活の家事を行います。
③ 通所型サービス（指定通所介護相当サービス）	日帰り介護施設等で入浴・食事・機能訓練等のサービスを行います。
④ 通所型サービス（住民主体型通所サービス）	地域の住民団体等による、介護予防に資する体操等を実施する通いの場です。
⑤ 通所型サービス（通所型短期集中介護予防サービス）	3か月間、リハビリ専門職等による運動機能向上プログラム等を実施し、身体機能の改善を図ります。
⑥ 介護予防ケアマネジメント	介護予防・生活支援サービス事業に係るケアプランを作成し、サービス事業者と連絡調整を行います。

※総合事業の開始に伴い、従前の「介護予防訪問介護」、「介護予防通所介護」は「介護予防・生活支援サービス事業」に移行しました。

要支援1・2の方は、「介護予防・生活支援サービス事業」が利用できます。

基本チェックリストの基準に該当となった場合にも、同事業を利用できます。

⑨ 介護サービス費用と利用者負担のめやす

○ 在宅サービスに係る費用

在宅サービスの利用に際しては、要介護状態区分に応じて、介護保険が利用できる上限額（利用限度額）が設定されています。利用者負担は、原則としてかかった費用の1割から3割ですが、この上限額を超えてサービスを利用する場合は、超えた分については全額自己負担となります。

※ここでいう「在宅サービス」とは、次のものを指します。

- 介護サービスのうち在宅（居宅）サービス
- 介護予防サービス
- 介護予防・生活支援サービス事業のうちホームヘルプ及びデイサービス等

●表 在宅サービスの利用限度額（月額）

要介護度	利用限度額
要支援1	5万320円
要支援2	10万5,310円
要介護1	16万7,650円
要介護2	19万7,050円
要介護3	27万480円
要介護4	30万9,380円
要介護5	36万2,170円

○ 施設サービスに係る費用（めやす）

施設サービスを利用した場合の利用者負担は、①介護費用の1割から3割、②食費・居住費（利用者負担あり）、③理美容費等の日常生活費（全額利用者負担）になります（下表を参照）。

① 介護費用の1割から3割（月額：1月＝30日の場合の計算例）

種 類	利用者負担額（1割で計算）
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	22,000円～29,000円
介護老人保健施設（老人保健施設）	22,000円～31,000円
介護医療院	22,000円～42,000円

※ 利用者負担額は基本的なサービスの額であり、サービス内容によって異なります。

※ 介護老人福祉施設 新規に入所できるのは、原則要介護3以上の方。

② 食費・居住費（月額：1月＝30日の場合の計算例）

居室のタイプ	食 費	居住費
		令和7年8月から
ユニット型個室	43,350円	61,980円
ユニット型個室的多床室		51,840円
従来型個室（特 養）		36,930円
従来型個室（老健・療養型）		51,840円
多床室（特 養）		27,450円
多床室（老健・療養型）		13,110円

※ 金額は標準的な額であり、実際は利用者と施設の契約により設定されます。

※ 所得の低い方は、申請により食費・居住費が減額される制度があります。

※ 令和7年8月から介護老人保健施設の「その他型」及び「療養型」、介護医療院の「Ⅱ型」において、月額8,000円相当の多床室の室料負担が導入されます。

10 利用者負担の軽減措置について

（1）利用者負担（自己負担）が著しく高額になった場合は

同じ月内に利用した介護サービス利用者負担（1割から3割）の合計が高額になり、次表の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付され、負担が軽くなります。

支給対象となる方には、徳島市高齢介護課から支給申請書（勧奨通知）を送付します。

給付を受けるには、徳島市への申請が必要です。

同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。

●表 自己負担の限度額（月額）

利用者負担段階区分	限度額（月額）
●年収約 1,160 万円以上	世帯 140,100 円
●年収約 770 万円以上約 1,160 万円未満	世帯 93,000 円
●年収約 383 万円以上約 770 万円未満	世帯 44,400 円
●市民税課税世帯の人	世帯 44,400 円
●世帯全員が市民税非課税	世帯 24,600 円
●合計所得金額及び課税年金収入額の合計が 80.9 万円以下の人 ●老齢福祉年金の受給者	個人 15,000 円
●生活保護の受給者等	個人 15,000 円

* 給付制限を受けている方については支給を停止させていただく場合があります。

【高額介護サービス費の対象とならないもの】

住宅改修費・福祉用具購入費・短期入所または介護保険施設入所に伴う食費・居住費（滞在費）・日常生活費・介護保険の限度を超えて利用した介護サービス費・介護保険以外の医療や福祉サービス費など

（２）所得の低い方については利用者負担が軽減されます

○ 施設サービス・短期入所サービス利用時の食費・居住費の負担について

所得の低い方について、次表（P.12 参照）のとおり負担限度額を認定します。

※ 負担限度額の認定を受けるには申請が必要です。

負担限度額認定の要件…世帯の全員（世帯を別にしていない配偶者を含む）が市民税非課税かつ預貯金等の合計額が基準額以下であること。

●表 食費・居住費の負担限度額（日額）

○ 令和7年8月から

利用費段階	所得の状況※1	預貯金等の資産※2の状況	居住費（滞在費）				食費	
			従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	短期入所サービス	施設サービス
1	生活保護受給者の方	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下	550円 (380円)	0円	880円	550円	300円	300円
2	世帯全員が市市民税非課税 前年の合計所得金額＋年金収入額が80.9万円以下の方	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下	550円 (480円)	430円	880円	550円	600円	390円
3 ①	前年の合計所得金額＋年金収入額が80.9万円超120万円以下の方	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	1,000円	650円
3 ②	前年の合計所得金額＋年金収入額が120万円超の方	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円	1,300円	1,360円

※1 住民票上世帯が異なる（世帯分離している）配偶者（婚姻届を提出していない事実婚も含む。DV防止法における配偶者からの暴力を受けた場合や行方不明の場合等は対象外）の所得も判断材料とします。

※2 【預貯金等が含まれるもの】資産性があり換金性が高く、価格評価が安易なもの。
不正があった場合には、ペナルティ（加算金）を設けます。

※ 従来型個室の上段は介護老人保健施設・介護療養型医療施設等を利用したとき、下段は特別養護老人ホームまたは、短期入所生活介護を利用したときの自己負担限度額。

※ 段階の決定にあたり、非課税年金（遺族年金・障害年金）を収入として算定しています。（平成28年8月から）

○ 社会福祉法人のサービスを利用される方

市民税非課税世帯であって、次の要件のすべてを満たす方は、社会福祉法人が行う介護保険サービスに対して利用者負担を軽減することができます。また、平成 24 年 4 月 1 日より生活保護を受給している方も一部サービスで対象となりました。

対象となるのは、下記の介護サービスに係る利用者負担額並びに食費、居住費（滞在費）及び宿泊費に係る利用者負担額です。

軽減率は、利用者負担額の 25%（老齢福祉年金を受給している方は 50%）です。また、生活保護を受給している方はユニット型個室・従来型個室の居住費（ショートステイの滞在費を含む）に係る利用者負担の全額が軽減されます。

要 件

- ① 年間収入が単身世帯で 150 万円、世帯員が 1 人増えることに 50 万円を加算した額以下であること。
- ② 預貯金等の額が単身世帯で 350 万円、世帯員が 1 人増えることに 100 万円を加算した額以下であること。
- ③ 世帯がその居住の用に供する家屋その他日常生活のために必要な資産以外に利用し得る資産を所有していないこと。
- ④ 市町村民税が課税されている者の市町村民税の扶養控除の対象になっていないこと。
- ⑤ 健康保険の被扶養者になっていないこと。
- ⑥ 介護保険料を滞納していないこと。

対象サービス

- | | | |
|--|-------------------|--------------|
| ○訪問介護 | ○通所介護 | ○短期入所生活介護 |
| ○夜間対応型訪問介護 | ○認知症対応型通所介護 | ○小規模多機能型居宅介護 |
| ○地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 | | ○介護福祉施設サービス |
| ○介護予防短期入所生活介護 | ○介護予防認知症対応型通所介護 | |
| ○介護予防小規模多機能型居宅介護 | ○定期巡回・随時対応型訪問介護看護 | |
| ○複合型サービス | ○地域密着型通所介護 | |
| ○介護予防・生活支援サービス事業のうち、指定訪問介護相当サービス・指定基準緩和型訪問サービス | | |
| ○介護予防・生活支援サービス事業のうち、指定通所介護相当サービス | | |

(3) 高額医療合算介護サービス費について

医療保険・介護保険の両制度で利用があり、自己負担額の合計が著しく高額になる場合に、医療・介護を通じた限度額を適用し、その超えた部分の金額の払い戻しをする制度です。

毎年8月1日から翌年7月31日を計算期間とし、基準日（毎年7月31日）に加入する医療保険の世帯を単位として介護保険自己負担額証明書を添付の上、医療保険者に申請することとなっています。

●医療と介護の自己負担合算後の限度額（年額） ＊計算期間は、毎年8月から翌年7月までの12カ月間。

70歳未満の方

所得区分	限度額
ア (基準所得 901 万円超)	212 万円
イ (基準所得 600 万円超)	141 万円
ウ (基準所得 210 万円超)	67 万円
エ (基準所得 210 万円以下)	60 万円
オ 市民税非課税	34 万円

基準所得：総所得金額等－基礎控除

70歳以上の方

所得区分		限度額
現役並み所得者Ⅲ (課税所得 690 万円以上)		212 万円
現役並み所得者Ⅱ (課税所得 380 万円以上)		141 万円
現役並み所得者Ⅰ (課税所得 145 万円以上)		67 万円
一 般		56 万円
市民税 非課税	低所得Ⅱ	31 万円
	低所得Ⅰ	19 万円*

所得区分の（ ）の基準は、国民健康保険法施行令・高齢者の医療の確保に関する法律施行令による。

＊介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は、介護保険が限度額 31 万円で再計算します。

●介護保険に関するお問い合わせ

お問い合わせの内容	担当係	
介護保険の資格や保険料に関して	高齢介護課 認定・保険料係	☎ 621－5582
介護認定に関して	高齢介護課 認定・保険料係	☎ 621－5581
介護サービス等の給付に関して	高齢介護課 給付係	☎ 621－5585 ☎ 621－5586
地域密着型サービス事業・居宅介護支援事業に関して	高齢介護課 管理係	☎ 621－5587
介護予防や高齢者福祉に関して	健康長寿課 地域ケア推進担当	☎ 621－5574

11 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

介護保険制度の改正により、徳島市では、平成 29 年 4 月から、介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）を実施しています。

総合事業は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的として創設された制度です。これまで全国一律に実施してきた介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）と介護予防通所介護（デイサービス）が、市町村で定める基準により運営される市町村事業へ移行し、地域の特性に合ったサービスの提供が可能となりました。

現在、徳島市では、指定訪問介護相当、基準緩和型訪問、指定通所介護相当等のサービスを提供しています。今後は、これらのサービスを基本としながら、サービスの拡充・緩和についても検討を進めていきます。

総合事業は、「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 つの事業で構成されています。

（1）総合事業のサービス構成

○ 介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・生活支援サービス事業	内 容
① 訪問型サービス （指定訪問介護相当サービス）	有資格者のホームヘルパーが家庭を訪問し、日常生活の家事や介護を行います。
② 訪問型サービス （指定基準緩和型訪問サービス）	研修を受けたホームヘルパーが家庭を訪問し、日常生活の家事を行います。
③ 通所型サービス （指定通所介護相当サービス）	日帰り介護施設等で入浴・食事・機能訓練等のサービスを行います。
④ 通所型サービス （住民主体型通所サービス）	地域の住民団体等による、介護予防に資する体操等を実施する通いの場です。
⑤ 通所型サービス （通所型短期集中介護予防サービス）	3 か月間、リハビリ専門職等による運動機能向上プログラム等を実施し、身体機能の改善を図ります。
⑥ 介護予防ケアマネジメント	介護予防・生活支援サービス事業に係るケアプランを作成し、サービス事業者と連絡調整を行います。

○ 一般介護予防事業

一般介護予防事業	内 容
① 元気高齢者づくり事業	地域のコミセン等で行う、ゴムチューブや軽量ダンベルを使った運動、レクリエーション、健康相談です。
② 健康長寿課による運動教室	健康づくりや生活習慣病予防を目的とした健康運動指導士による運動教室です。（不定期開催）

（2）総合事業の利用対象者

- 要支援 1・2 の認定を受けた方
- 基本チェックリスト（P.19 参照）により生活機能の低下がみられた方

※ 一般介護予防事業はどなたでもご利用いただけます。

〈コラム2〉 ロコモ度テスト

1 ロコモ度テストとは

ロコチェック (P.4) に加え、20 代から 70 代までの世代ごとのロコモの危険度を判定する方法です。下肢筋力を調べる「立ち上がりテスト」、歩幅を調べる「2ステップテスト」、からだの状態や生活状況を調べる「ロコモ 25」の3つがあります。ここでは立ち上がりテストを具体的に紹介します。

2 立ち上がりテスト

下肢の筋力を測定するテストで、片脚または両脚で一定の高さから立ち上げられるかどうかによってロコモ度を判定します。

ガイドムービーはこちら



両脚の場合

まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。



片脚の場合

40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。



さらに詳細にロコモ度を評価したい場合は右の二次元コードにて2ステップテスト、ロコモ 25 を紹介しています。



2ステップテスト



ロコモ 25

ロコモ度テストの結果はいかがでしたか？

今回は立ち上がりテスト1つだけを紹介しましたが、ロコモ度テスト3つのうち、最も移動機能低下が進行している段階を判定結果とします。どの段階にも該当しない方はロコモではありません。

移動機能の低下が始まっている状態
ロコトレ (P.19) などの運動を習慣づけたり、たんぱく質やカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂ったりしましょう。

ロコモ度 1

移動機能の低下が進行している状態
自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患を発症している可能性があるため、整形外科専門医の受診をお勧めします。

ロコモ度 2

移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態
自立した生活ができなくなるリスクが非常に高くなっています。何らかの運動器疾患の治療が必要になっている可能性があるため、整形外科専門医の受診をお勧めします。

ロコモ度 3

【日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン】

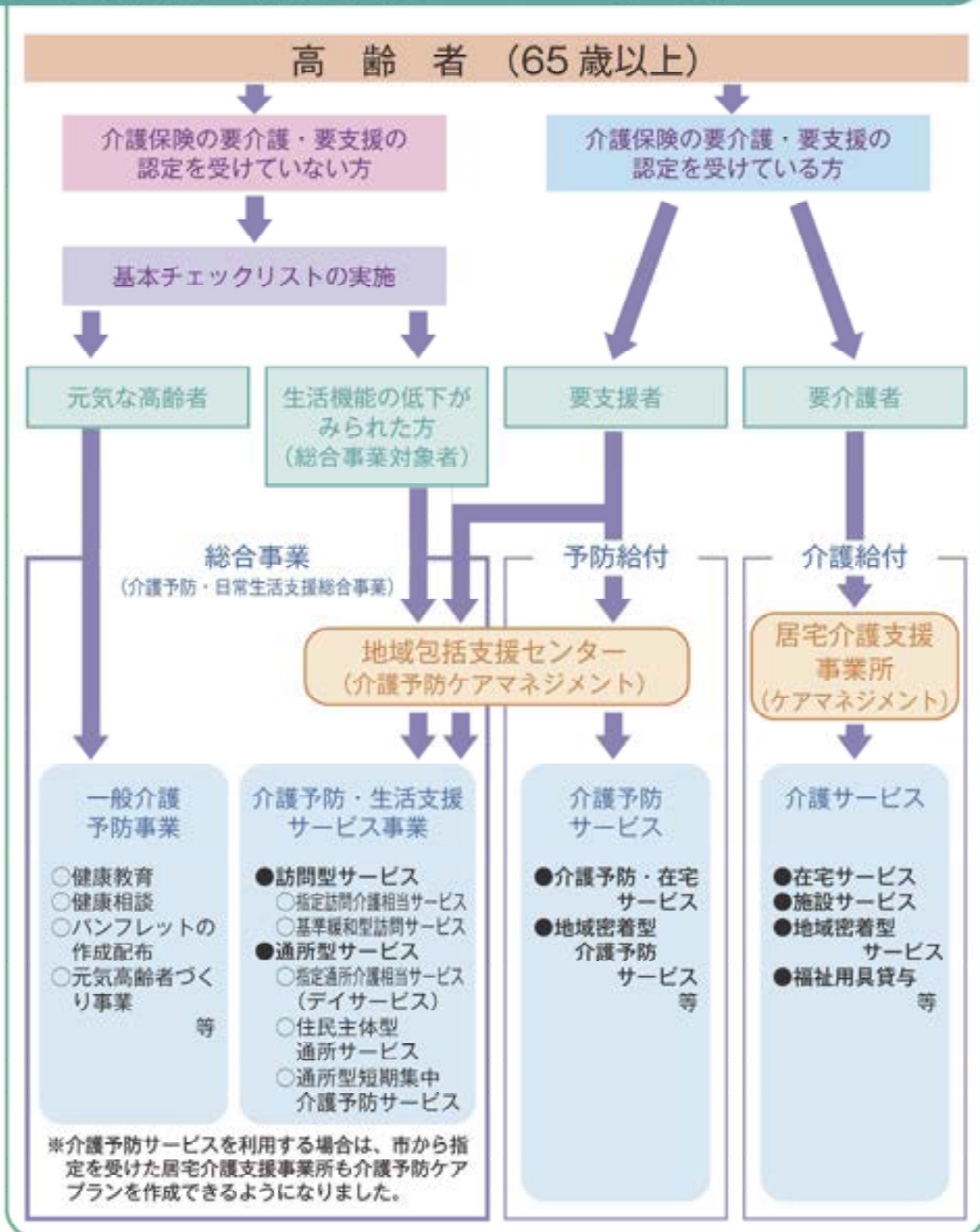


介護予防・保健サービス

健康で自立した生活が送れるように支援することを目的とした介護予防サービスや保健サービスを取りまとめました。

Ⅱ 介護予防・保健サービス

1 高齢者の介護予防サービス等の流れ



1-1 基本チェックリスト

〈お問い合わせ〉高齢介護課 認定・保険料係
☎ 621-5581

内 容 基本チェックリストは、25 の質問項目により、運動機能や栄養状態を確認したり、認知症やうつ等の兆候がないかを調べるための質問票です。

次の場合は要介護認定申請によらず、基本チェックリストで生活機能の低下がみられる方（総合事業対象者）と判定されることにより、介護予防・生活支援サービス事業の利用が可能となります。

- ・総合事業の介護予防・生活支援サービスのみを利用する（予防給付を利用しない）要支援者が、引き続きサービスの利用を希望する場合
- ・通所型短期集中介護予防サービスのみ利用を希望する場合

対 象 者 65 歳以上の介護保険の第 1 号被保険者で、要支援・要介護の認定を受けていない方または要支援・要介護の認定更新期間中にある方

実施方法 市高齢介護課窓口または徳島市地域包括支援センター窓口で実施（徳島市地域包括支援センター職員の訪問による実施も可能）

費 用 無料

〈コラム3〉「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を！

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、運動器症候群の総称です。骨・筋肉・関節などの運動器の働きが衰えると、自立度が低下して、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。そんなロコモティブシンドロームを予防するための運動（ロコトレ）を行い、いつまでも元気な足腰を保ちましょう！

基本の運動は2つだけ。 ①片脚立ち ②スクワット

※ 運動は続けることが大切です。無理なく続けられる範囲で行いましょう。

その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



その2 スクワット

深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



1-2 介護予防・生活支援 サービス事業

〈お問い合わせ〉高齢介護課 給付係
☎ 621-5585
健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容 低下している身体機能の内容等に応じて次の事業が受けられます。
(利用にあたってはケアプランの作成が必要です。)

◆訪問型サービス

	指定訪問介護相当サービス	指定基準緩和型訪問サービス 令和2年1月1日より追加
提供する人	訪問介護事業所のホームヘルパー	訪問介護事業所のホームヘルパー
内容	従前のサービスと同じ基準・内容で実施され、有資格者のヘルパーが食事、入浴、排せつの介助や掃除、調理、買い物等の生活援助を行います。	各事業所が実施する研修を受けたヘルパー等が掃除、調理、買い物等の生活援助を行います。
提供時間/回	サービス内容等により異なります。	サービス内容等により異なります。
自己負担/月 (目安) *1割負担の場合	月毎の利用料の上限 ・週1回程度の利用が必要な場合 1,201 円/月 ・週2回程度の利用が必要な場合 2,399 円/月 ・週2回程度を超える利用が必要な場合 3,806 円/月 *初回時等には別に費用が加算される場合があります。	月毎の利用料の上限 ・週1回程度の利用が必要な場合 1,038 円/月 ・週2回程度の利用が必要な場合 2,073 円/月 ・週2回程度を超える利用が必要な場合 3,289 円/月 *初回時等には別に費用が加算される場合があります。

◆通所型サービス

	指定通所介護相当サービス	通所型短期集中 介護予防サービス (p.21)	住民主体型通所サービス
提供する事業所	通所介護事業所 (デイサービスセンター)		ボランティアなどの住民団体
内容	食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどが日帰りで行われます。 *事業所により内容は異なります。	3 カ月間、リハビリ専門職等による運動機能向上プログラム等を実施し、身体機能の改善を図ります。	住民主体による介護予防に資する体操などの通いの場を提供します。
提供時間/回	事業所により異なります。 (週1回または2回)	1 時間 30 分～2 時間程度/回 (週 1 回)	週1回以上で1回概ね1時間以上 *団体により異なります。
自己負担/月 (目安) *1割負担の場合	月毎の利用料の上限 ・要支援1 1,824 円/月 ・要支援2 3,672 円/月 *利用するメニューによって別に費用が加算されます。	無料 *送迎利用の場合は 300 円/回	ボランティアなどによる住民主体の運営ですが、費用の徴収は団体により異なります。

対 象 者 基本チェックリストで総合事業対象者と判定された方。
要支援1、2の認定がある方。

1-3 通所型短期集中介護
予防サービス事業

〈お問い合わせ〉健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

- ＜対象者＞ 65歳以上①～②のいずれかの条件に当てはまる方
- ①総合事業における事業対象者の認定がある方
 - ②要支援認定のある方
- （※通所系サービスとの併用はできません）



要介護状態にならないため、運動習慣を身につけ、体の機能を高めることが目的です

- ＜期 間＞ 週1回 3カ月間
（4月、7月、10月、1月スタート）
- ＜基 本＞ 運動器の機能向上プログラム 1時間30分程度
椅子やマットを使った運動



もう少し負荷のある運動
（チューブ・ダンベル）が希望

元気高齢者づくり事業
（P.22）



開催場所一覧

施設名	住 所	曜日	時間	送迎(300円)
デイサービスとみだ	中昭和町3丁目48番地	金	13:30	○
三成会 キュアセンター	南矢三町三丁目3番31号	火	15:00	×
ケアハウス エルベ	勝占町松成46番	月	9:30	○
健祥会 デイセンター 一心太助	南沖洲四丁目3番1号	水	10:00	×
国府リハビリテーション フェニックス	国府町井戸字左ヶ池39番地の1	水	15:00	×
健祥会 デイサービスセンター徳島	国府町東高輪字天満349番地1	木	10:00	○
TAOKA デイフィットネスセンター川内	川内町榎瀬744番地1	水	9:30	○

＜申込み＞徳島市地域包括支援センター ☎ 0120-24-6423

1-4 元気高齢者づくり事業

〈お問い合わせ〉健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容 運動指導者によるチューブ・軽量ダンベル・ボールを使った運動やレクリエーションを行うほか、看護師による健康チェック（血圧測定）を実施しています。
また、教室では身体組成（体重、体脂肪率、筋肉量、骨量、基礎代謝量の推定）、体力テスト（筋力、バランス、柔軟性）、生活体力テスト（起居、歩行、手腕作業、身辺作業）などの測定を年1回行います。

対 象 者 医師から運動を制限されていない方（おおむね 65 歳以上の方）

費 用 1 回 300 円 **お申し込み** 開催場所または協力 NPO 法人

●実施場所等 令和7年6月時点

地 区	日	時	開 催 場 所	協力NPO法人
内 町	月・木	9：30～11：30	内町コミュニティセンターアミコ館 ☎ 654-4913	どリーまおサービス ☎ 626-3237
昭 和	水・金	10：00～12：00	昭和コミュニティセンター ☎ 622-0809	
沖 洲	月	13：00～15：00	沖洲コミュニティセンター	
	木	9：30～11：30	☎ 664-7139	
多 家 良	木	10：00～12：00	丈六コミュニティセンター ☎ 645-2182	
不 動	火	9：30～11：30	不動総合センター ☎ 631-4121	
南 井 上	火・金	9：30～11：30	南井上コミュニティセンター ☎ 642-2773	大きなエプロン ☎ 624-0786
	火・金	13：00～15：00		
新 町	月	9：30～11：30	新町公民館 ☎ 626-5428	
渭 北	月	13：00～15：00	渭北コミュニティセンター ☎ 652-7476	
佐 古	水・金	9：30～11：30	佐古コミュニティセンター ☎ 652-3070	
加 茂 名	火・木	9：30～11：30	加茂名コミュニティセンター ☎ 631-3481	
勝 占	月	9：30～11：30	勝占東部コミュニティセンター ☎ 663-1964	
上 八 万	木	13：00～15：00	上八万コミュニティセンター ☎ 668-6392	
応 神	火・金	9：30～11：30	応神コミュニティセンター ☎ 641-4880	
渭 東	月	9：30～11：30	住吉・城東コミュニティセンター ☎ 656-6570	医療と福祉をつなぐ会 ☎ 611-0222
八 万	月・金	9：30～11：30	八万中央コミュニティセンター ☎ 668-8191	
川 内	月・金	9：30～11：30	川内公民館 ☎ 665-3843	
津 田	月	13：00～15：00	徳島市勤労者体育館	
国 府	月・木	9：30～11：30	国府コミュニティセンター ☎ 642-1993	

※ 開催曜日、時間につきましては、変更になることがありますので、協力 NPO 法人にお問い合わせください。
※ 各教室の定員につきましては、各協力 NPO 法人へお問い合わせください。
また、定員に達している場合はお断りすることがありますので、ご了承ください。

1-5 いきいき百歳体操 推進事業

〈お問い合わせ〉健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

「いきいき百歳体操」はDVDを観ながら、大半をイスに腰かけた状態で行う40分程度の簡単な筋力向上体操です。

高知市で発祥以来、その効果の高さと手軽さから全国に体操の輪を拡大しています。

徳島市が推奨する「いきいき百歳体操（徳島版）」は、高知市の「いきいき百歳体操」をベースに、公益社団法人徳島県理学療法士会が独自の改良を加えた体操です。

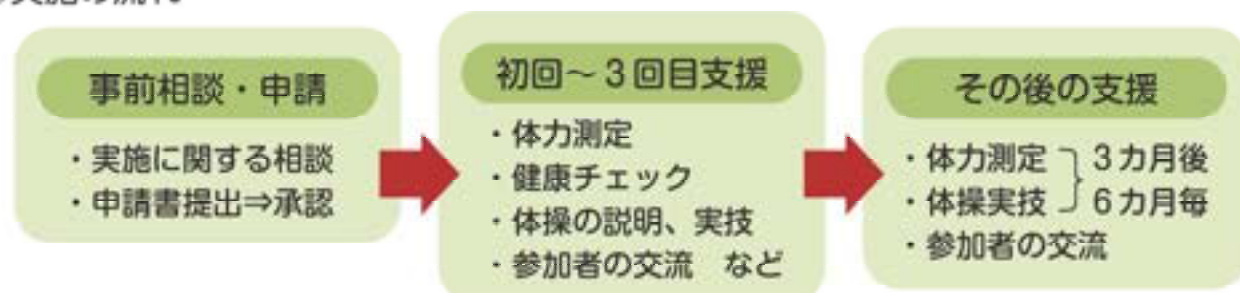
地域で週1、2回程度の体操に取り組むことにより、体力アップが期待できるほか、仲間づくりを通じて、日常をより楽しく充実したものとする効果が期待できます。

ご近所の方や、お友達と体操教室を立ち上げてみませんか？

■いきいき百歳体操教室を始めるために必要なこと

- ①週1回以上、集まって体操をする5人以上のグループ(構成メンバーは市内に居住する65歳以上の人を原則とします。)
- ②体操会場があること(体操が可能な場所であればどこでも結構です。)
- ③体操に必要な物品(人数分のイス、DVDプレーヤーとテレビ、必要に応じておもり)が調達できること

○実施の流れ



○「いきいき百歳体操（徳島版）」のデモンストレーションを実施しています。

理学療法士による体操効果の説明と体操指導を受けながら、楽しく一緒に体操を体験していただくことができます。どなたでもご参加いただけるので、お気軽にお立ち寄りください。参加料は無料です。

【日時・場所】 月1回（第3水曜日）
午前10時30分から正午まで
イオンモール徳島1階 UZUコート

詳しくは
徳島市ホームページを
ご覧ください。



1-6 介護予防把握事業

〈お問い合わせ〉健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容

生活機能の低下や閉じこもりなど、何らかの支援を要する高齢者を早期に把握し、介護予防などの必要な支援、活動につなげることを目的として実施しています。徳島市から委託を受けた徳島市地域包括支援センターの職員が対象者宅を訪問し、基本チェックリストを用いた健康状態の把握や日常の困りごとについての聞き取り調査を行います。

調査の結果、何らかの支援が必要と判断した場合は、状態の改善に向けて各種サービスの案内、利用支援を行います。

対 象 者

65 歳以上の高齢者のうち、要支援、要介護及び総合事業における事業対象者の認定を受けていない方

実施方法

徳島市地域包括支援センター職員の訪問による実施
(地区ごとに実施しているため、訪問は不定期となります。)

費 用

無 料

健康や介護のこと、
日常の困りごとなどについて、
訪問による聞き取り調査を
行っています。



徳島市地域包括支援センター職員の名をかたる詐欺などにご注意ください！

訪問の際は、「身分証明証」を提示し、事業名と訪問理由をお伝えします。

- ・職員が、何らかの費用負担や契約を要求することはありません。
- ・万一、不審な点があった場合は下記までお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉

徳島市地域包括支援センター 0120-24-6423 (フリーダイヤル)

徳島市健康長寿課 088-621-5574



〈コラム4〉暑い夏を乗り越えよう！

熱中症予防のポイント

① 水分補給

- ・1日約1.2L水分を補給
- ・汗をかく時は塩分も
- ・起床時、入浴時、就寝時にも

③ 涼しくなるための工夫を

- ・襟元を緩めて工夫する
- ・吸汗、速乾素材や軽くて涼しい衣服を着用
- ・炎天下では熱を吸収する黒色系の素材の使用を避ける
- ・帽子や日傘の使用

② 体力づくり

- ・しっかり睡眠をとる
- ・体調の悪いときには特に注意！
- ・栄養のバランスに気を付けた食事をとる

④ 住環境

- ・体感に頼らず温度計を確認
- ・室温は28℃以下が目安にエアコンや扇風機を利用
- ・カーテンなどで太陽光を遮断、風通しを良く

もしも、熱中症と思ったら

軽	めまい、立ちくらみ、大量の汗
中	頭痛、吐き気、倦怠感
重	意識障害、けいれん、高体温

- 涼しい場所へ移動
- 冷たいタオルや氷のう等で首や脇を冷やす
- 水分、塩分の補給

※水分を自力で摂取できない、症状がよくならない場合は、すみやかに医療機関へ。

② 健康手帳の交付

〈お問い合わせ〉健康長寿課
☎ 621-5521

健診結果の記録が記入でき、健康づくりに役立つ情報が掲載されている、自らの健康管理に役立つ手帳です。40 歳以上の市民の方を対象に希望に応じて交付しています。

③ 健康教育

〈お問い合わせ〉健康長寿課
☎ 621-5521

健康づくりや生活習慣病予防を目的に、運動・栄養・口腔の分野から保健師・管理栄養士・健康運動指導士等による健康教室を実施しています。

④ 健康相談

〈お問い合わせ〉健康長寿課
☎ 621-5521

●相談日時・内容・相談場所・お申し込み

事業名・実施日時	内 容	場 所
①健康相談・COPD 予防相談・禁煙支援相談 第2火曜日 13:00～15:00	各専門医師が1人30分程度の個別相談を行います。(要予約)	ふれあい健康館 2F 健康相談室
②もの忘れ予防相談 第3水曜日 9:30～11:30		
③歯科医師相談 第3木曜日 13:00～15:00		
④糖尿病予防相談 第4水曜日 14:30～16:30		
⑤管理栄養士による栄養相談 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	生活習慣病予防、食事療法の疑問点など、管理栄養士が食生活に関する個別相談(1人30分程度)を実施します。(要予約)	ふれあい健康館 2F 栄養相談室又は 市役所健康長寿課
⑥保健師による健康相談 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	保健師が健康に関する個別相談(1人30分程度)を実施します。(要予約)	ふれあい健康館 2F 健康相談室又は 市役所健康長寿課
⑦健康運動指導士による運動相談 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00	運動についての相談に実践を交えながら、個別相談(1人30分程度)を行います。(要予約)	ふれあい健康館 2F 元気回復室又は 市役所健康長寿課

予 約 先 健康長寿課 ☎ 621-5521

⑤ がん検診

（お問い合わせ）健康長寿課
☎ 621-5512

内 容 がんの早期発見のために、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がんの検診を行います。該当される方には、「受診券」をお送りします。

検 診 名	対 象 者	検 診 場 所
胃がん（胃部エックス線検査）	50歳以上の方	地区巡回及び徳島県総合健診センター
胃がん（胃部内視鏡検査）	50歳以上で今年度偶数年齢に到達する方	委 託 医 療 機 関
肺 が ん	40歳以上の方	地区巡回及び徳島県総合健診センター
大 腸 が ん	40歳以上の方	地区巡回及び委託医療機関
子 宮 頸 が ん	20歳以上で今年度偶数年齢に到達する女性	委 託 医 療 機 関
乳 が ん	40歳以上で今年度偶数年齢に到達する女性	ふれあい健康館及び委託医療機関
前 立 腺 が ん	50歳以上で今年度偶数年齢に到達する男性	委 託 医 療 機 関

※ 結核健診は、65歳以上の方が対象で、肺がん検診と同時に無料で実施します。

実施期間 7月1日～12月20日まで
一部がん検診は、3月31日まで受診可

自己負担金 有 料
※ 予約の要否、検査内容、日程、場所、自己負担金免除制度等の詳しいことは「受診券」、
「広報とくしま」または徳島市ホームページをご覧ください。

⑥ もの忘れ検診

（お問い合わせ）健康長寿課
☎ 621-5512

内 容 認知症を早期発見し、要介護状態になることを予防します。

対 象 者 40歳以上の市民の方

実施期間 7月1日～12月20日まで

実施場所 委託医療機関

自己負担金 無 料

⑦ 運動教室

（お問い合わせ）健康長寿課
☎ 621-5521

内 容 健康づくりや生活習慣病予防を目的とした健康運動指導士による運動教室

対 象 者 医師より運動制限を受けていない方

お申し込み 随時「広報とくしま」「徳島市ホームページ」でお知らせします。

⑧ 高齢者インフルエンザ予防接種

（お問い合わせ）健康長寿課 ☎ 621-5523

内 容 高齢者のインフルエンザの発症や重症化予防のため、接種費用の一部を補助します。

対 象 者 65歳以上の方等

自己負担金 有 料（ただし免除制度があります。）

接種期間 「広報とくしま」「徳島市ホームページ」でお知らせします。

接種場所 委託医療機関等

⑨ 高齢者用肺炎球菌予防接種

（お問い合わせ）健康長寿課 ☎ 621-5523

内 容 肺炎球菌による肺炎の予防や重症化予防のため、接種費用の一部を補助します。

対 象 者 該当される方には「予診票」をお送りします。

自己負担金 有 料（ただし免除制度があります。）

接種期間 「予診票」に記載します。「広報とくしま」「徳島市ホームページ」でもお知らせします。

接種場所 委託医療機関等

10 高齢者新型コロナウイルス予防接種

（お問い合わせ）健康長寿課 ☎ 621-5523

内 容 新型コロナウイルスの発症や重症化予防のため、接種の費用を一部補助します。

対 象 者 65歳以上の方等

自己負担金 有 料（ただし免除制度があります。）

接種期間 「予診票」に記載します。「広報とくしま」「徳島市ホームページ」でもお知らせします。

接種場所 委託医療機関等

11 高齢者带状疱疹予防接種

（お問い合わせ）健康長寿課 ☎ 621-5523

内 容 带状疱疹の発症や重症化予防のため、接種費用の一部を補助します。

対 象 者 該当される方には「予診票」をお送りします。

自己負担金 有 料（ただし免除制度があります。）

接種期間 「予診票」に記載します。「広報とくしま」「徳島市ホームページ」でもお知らせします。

接種場所 委託医療機関等

12 初期救急医療（徳島市夜間休日急病診療所）

実施場所 ふれあい健康館 1階 徳島市沖浜東2丁目16番地

診療内容

診 療 日	診 療 時 間	診療科目
月曜日～土曜日	19時30分～22時30分	小児科 ・ 内 科
日曜日・祝日、 12月31日～1月3日	9時00分～12時30分 13時30分～17時00分	
	18時00分～22時30分	

※ 夜間休日急病診療所は、小児科及び内科の応急的な診療（一次救急）をするところです。詳しい検査や入院はできません。

※ 必ず、マイナンバーカード（健康保険証・後期高齢者医療資格確認書の利用登録済みのものに限る）、資格確認書（有効期限内の健康保険証・後期高齢者医療被資格確認書を含む）、子ども医療費受給者証等をお持ちのうえ、診療時間内にお越しください。

お問い合わせ 診療時間内 夜間休日急病診療所 ☎ 622-3576

診療時間外の昼間 徳島市医師会 ☎ 657-2330 9:00～17:00（平日）

徳島市消防局 ☎ 656-1190 上記以外

13 歯科休日救急等診療所

実施場所 徳島市北田宮一丁目8番65号 徳島県歯科医師会館内

診療案内	診療日	診療受付時間	診療科目
	● 日曜日・祝日 ● お盆（8/12～8/15） ● 年末年始（12/30～1/3）	9時00分～11時30分	歯科

- ※ 歯科休日救急等診療所は、休日における歯科の応急的な処置をするところです。
 ※ 必ず健康保険証・マイナンバーカード（マイナ保険証）・子ども医療費受給者証・後期高齢者医療被保険者証等をお持ちのうえ、お越しください。
 ※ 設置：徳島市歯科医師会

お問い合わせ 診療時間内 歯科休日救急等診療所 ☎ 632-8511
 診療時間外 徳島市歯科医師会事務局 ☎ 631-8088
 （平日 9：00～17：00）



14 訪問歯科診療・口腔ケア

内 容 歯科医院への通院が困難な方は、訪問歯科診療・口腔ケアを受けることができます。かかりつけの歯科医院または、在宅歯科医療連携室が相談を受け付けています。

お問い合わせ 徳島県歯科医師会
 在宅歯科医療連携室 平日のみ 9：00～17：00 ☎ 080-2987-4838

15 マッサージ券の交付 （お問い合わせ・お申し込み）高齢介護課 高齢者いきがい係 ☎ 621-5176

内 容 マッサージ施術費の助成を行っています。助成希望の方には月1枚使用でき、800円割引となるマッサージ券を交付しています。対象となるのは、はり・きゅう・マッサージで、医療保険の適用を受ける施術には使用できません。

対 象 者 (1) 75歳以上の方（75歳になる年度から対象になります。）
 (2) 後期高齢者医療制度に加入している65歳以上75歳未満の方

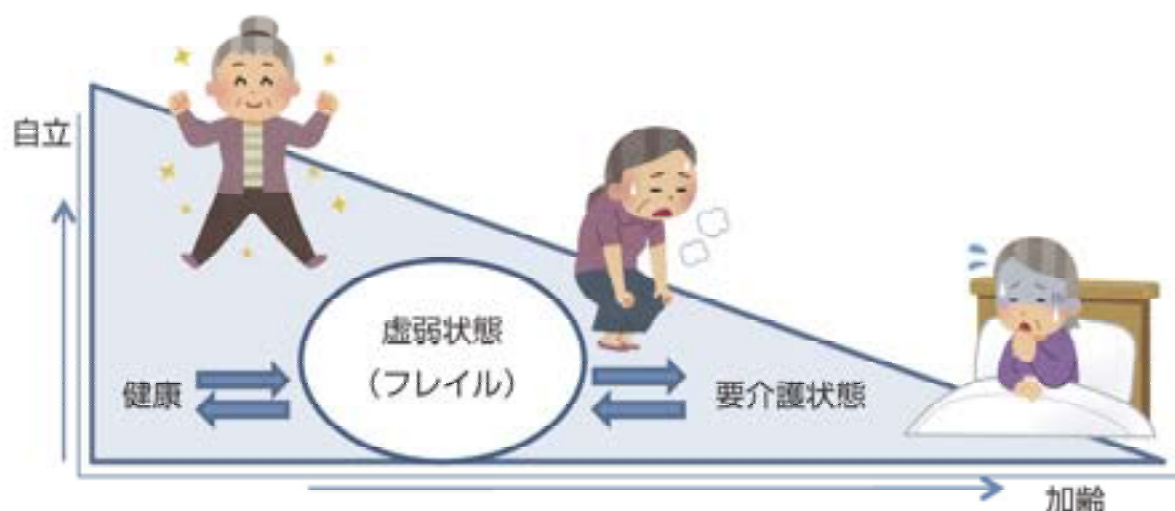
交付枚数 月1枚、年間12枚を限度とします。



〈コラム5〉「年だから…」とあきらめていませんか？

「フレイル」の予防・改善で健康長寿へ！

年とともに筋力や心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態を「フレイル」といい、多くの高齢者が「フレイル」の段階を経て、徐々に「要介護状態」に陥るとわれています。



「フレイル」対策の3本柱

栄養

①食が細ってきたら【低栄養】に要注意！体重を測ってみましょう。

体重(BMI)チェック

BMI=体重

kg÷身長

m÷身長

m=

＊65歳以上：21.5未満は「やせ」、25以上は「肥満」

②1日10品目を食べましょう。

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 卵 | ☐ 肉類 | ☐ 魚介類 | ☐ 大豆や大豆製品 |
| ☐ 牛乳・乳製品 | ☐ いも類 | ☐ 緑黄色野菜 | ☐ 海藻類 |
| ☐ 果物 | ☐ 油脂類 | | |

＊主治医から食事療法を指示されている方は、主治医と相談しましょう。

運動

歩く速度が遅くなっていませんか？まずは歩く時間を増やしてみましょう。とはいえ、一人で続けるのはなかなか大変です。

徳島市では、65歳以上の方を対象にした体操や運動教室を実施しています。ご利用ください。(P.21～23参照)

＊主治医から運動療法を指示されている方は、主治医と相談しましょう。

社会参加

家に閉じこもっていると、体も心も機能が低下してしまいます。

まずは買い物、散歩、通院など、外出するようにしてみましょう。家の外に出ることで、人とのやりとりが生み出され、人とつながることで、笑ったり、泣いたり、感動したりすることが脳への刺激にもなります。

ご自身にあったものを見つけてみましょう(P.63～67参照)

チェック1 あなたの筋肉量をチェック

指輪っかテスト



ふくらはぎの自己評価

- ①両手の人差し指と親指で輪っかをつくる。
- ②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む。

筋力が減少・減弱した状態

=「サルコペニア」の危険度をチェック！

危険度が高まるほど、転倒や骨折のリスクも高まります。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

チェック2 11の項目でフレイルの兆候があるかどうかチェック！

回答欄のBに該当すると要注意！

チェック項目		回答欄	
		A	B
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

出典：「フレイル予防ハンドブック」東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢氏

フレイルの兆候について、より詳しくチェックしたい方は
徳島市地域包括支援センター（☎0120-24-6423）へお問い合わせください。

〈コラム6〉 お口にもフレイルがある!!

『オーラルフレイル』の予防・改善で健康長寿へ!



心身の「フレイル（虚弱状態）」について、コラム4（P. 29～30）で紹介しましたが、お口の健康についても同じような状況が起こります。これを「オーラルフレイル」といい、加齢による衰えのひとつです。

ご自身の状況を正しく把握し、適切な対策をとって健康を維持しましょう。

『オーラル（口腔）フレイル（虚弱状態）』の始まりは…

- ・ かつげつが悪くなる
- ・ 食べこぼし
- ・ わずかなむせ
- ・ 噛めない食品が増える
- ・ 口の乾燥

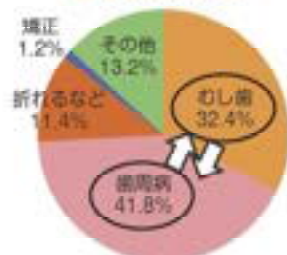
オーラルフレイルは、小さな変化から始まるので見逃しやすく、気づきにくいです。日頃から気にかけておきましょう。



機能が弱まると…

- ・ 噛めない食品が増える⇒栄養の偏り
- ・ 飲み込めない⇒誤嚥（気管に異物が入る）
- ・ 噛む力がない⇒踏ん張りが効かず、転倒しやすい
- ・ 口や舌の筋肉が衰える⇒うまく喋れなくなる

歯を失う原因は?



『永久歯の脱落原因調査報告書』
(2005年8020運動推進財団) から

左のデータによれば、歯を失う原因の7割を、むし歯と歯周病が占めています。お口のトラブルは、オーラルフレイルの原因になります。



歯周病の初期症状に気づいていますか?

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝起きた時に、口がネバネバする | ☐ 口臭を感じる、口臭があるといわれる |
| ☐ 歯の根元がしみる | ☐ 歯と歯の間によく食べ物がはさまる |
| ☐ 歯垢、歯石がついていると思う | ☐ 歯みがきをすると、歯肉から血が出る |
| ☐ 歯が長くなったように思える | ☐ かたい物を噛むと痛い、噛めない |

※ 1つでも該当したら歯周病の疑いがあります。重症にならないように歯科医に相談しましょう

『日本の歯保健協会』より

介護予防！お口の機能を維持・改善しましょう！



① 口の中を清潔にする

ブラッシング、歯石除去、フロスなど

② 口の機能向上のための改善策

だ液腺マッサージ、バタカラ体操など

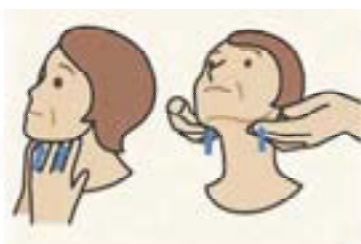
だ液腺マッサージ

① 耳下腺（じかせん）



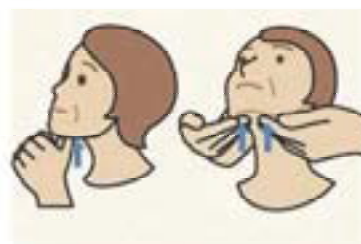
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。
酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。
5～10回繰り返します。

② 顎下腺（がっかせん）



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。
指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。
5～10回繰り返します。

③ 舌下腺（ぜっかせん）



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。
下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。
5～10回繰り返します。

だ液腺マッサージもバタカラ体操も、食事前が効果的です。



バタカラ体操



パ

唇をしっかりと閉じて



タ

舌を上あごにしっかりとつける



カ

喉の奥に力を入れ、喉を閉めて



ラ

舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて

上記のほか、定期的に歯科検診を受けたり、歯石除去を行うなど、日頃からメンテナンスを心がけましょう。





在宅支援サービス

長年慣れ親しんだ環境・人間関係の中で生活が続けることが望まれており、在宅で生活が送れるよう、在宅支援サービスを取りまとめました。

Ⅲ 在宅支援サービス

1 徳島市地域包括支援センター

(お問い合わせ)
☎ 0120-24-6423

平成 18 年 4 月より介護予防サービスや保健福祉サービス等の相談を行い、高齢者の方々が可能な限り住み慣れた自宅や地域で生活できるよう必要なサービスにつなぐ機関として、設置されています。また市内 14 ヶ所に地域相談窓口（在宅介護支援センター）を設置しています。

地域包括支援センターには、社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャー等の専門職を配置し、各職種が連携・協働して高齢者の方々を包括的に支援するための事業を行っています。

悩んどらんと、まず電話！



相談フリーダイヤル  **0120-24-6423**

●月曜～金曜 9:00～17:15（年末年始、祝日除く）

電話・来所、訪問による相談を行っています。

電話：088-624-7775

f a x : 088-624-6675

e-mail:hokatsu@tokushimacity-med.or.jp

〒770-0847

徳島市幸町3丁目77番地

（徳島市医師会館2階

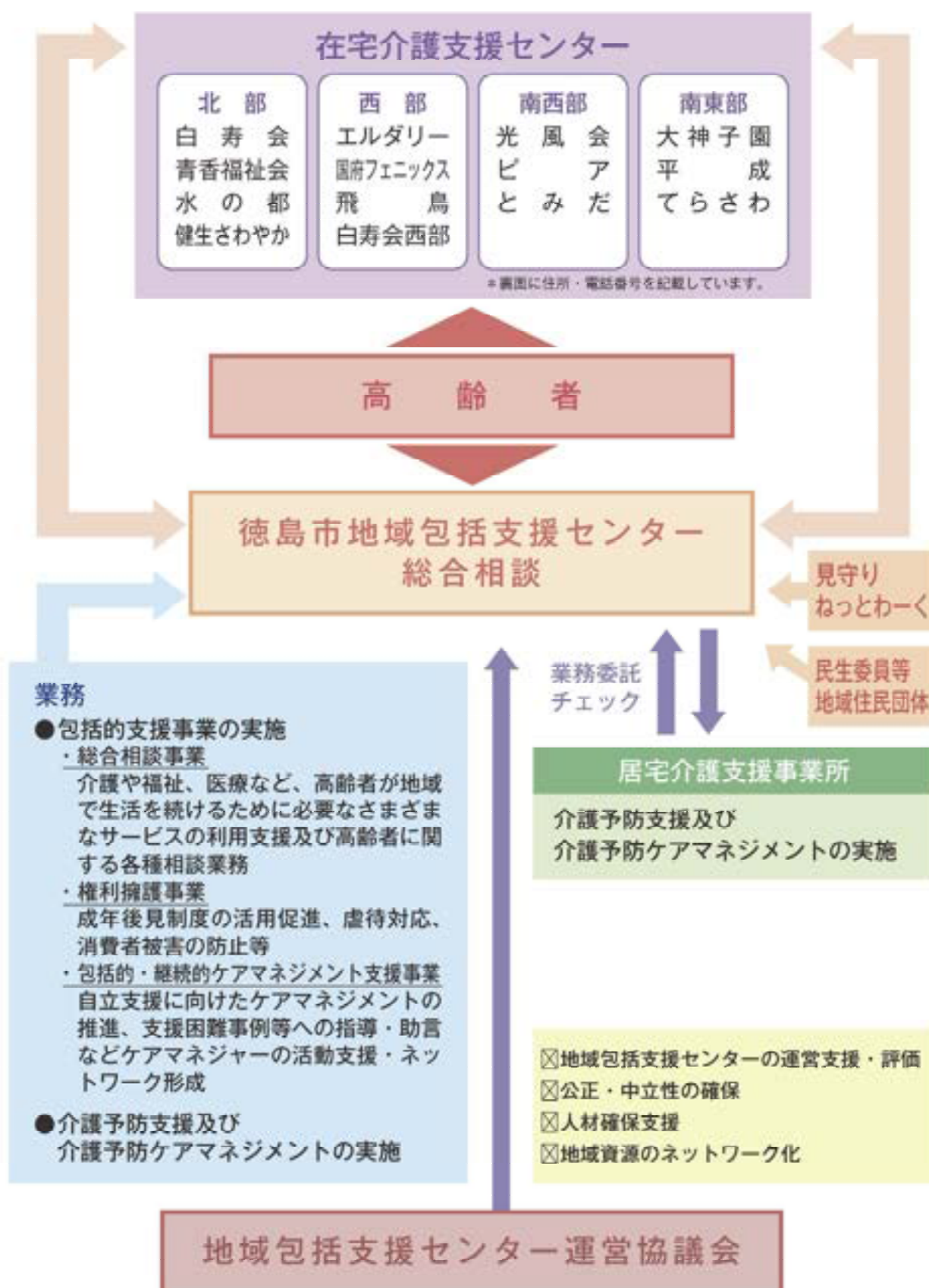
とくしま在宅医療と介護の総合支援センター内）



！駐車場あり



徳島市地域包括支援センター連携システム図



② 在宅介護支援センター

(お問い合わせ) 健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

徳島市では、地域の身近な相談窓口として「在宅介護支援センター」を設置し、地域包括支援センターと連携して、支援を必要とする方に対してきめ細かな対応を行っています。

連絡先

	地 区	名 称	所 在 地	電話番号
	内 町	徳島市地域包括支援センター	幸町3丁目77番地	☎ 0120-24-6423 ☎ 624-7775
北 部	沖洲・渭東	白寿会在宅介護支援センター	住吉四丁目12番10号	☎ 0120-26-8910 ☎ 626-1080
	川内・応神	青香福祉会在宅介護支援センター	川内町平石住吉183番地	☎ 0120-65-8011 ☎ 665-5511
	加 茂	水の都在宅介護支援センター	南矢三町三丁目3番31号	☎ 0120-70-3369 ☎ 633-3353
	渭 北	健生さわやか在宅介護支援センター	吉野本町6丁目30番地の4	☎ 0120-18-5506 ☎ 653-1855
西 部	国府・北井上・南井上	国府フェニックス在宅介護支援センター	国府町井戸字左ヶ池39番地の1	☎ 0120-42-7172 ☎ 642-7172
	加 茂 名	エルダリー在宅介護支援センター	南庄町4丁目60番地2	☎ 0120-30-6619 ☎ 633-6619
	佐 古	社会福祉法人飛鳥在宅介護支援センター	佐古二番町3番6号	☎ 0120-57-0083 ☎ 657-0077
	不 動	白寿会西部在宅介護支援センター	不動西町3丁目1199番地の1	☎ 0120-87-4215 ☎ 633-4466
南 西 部	上八万・入田・八万西部※	光風会在宅介護支援センター	下町本丁59番地の19	☎ 0120-13-1452 ☎ 644-1111
	八万東部※	在宅介護支援センターピア	八万町大野5番地の5	☎ 0120-69-3339 ☎ 669-1616
	新町・東富田・西富田	在宅介護支援センターとみだ	中昭和町2丁目94番地	☎ 0120-65-0070 ☎ 624-1313
南 東 部	津 田 ・勝占東部※	大神子園在宅介護支援センター	大原町大神子19番	☎ 0120-62-6061 ☎ 663-2660
	多 家 良 ・勝占中西部※	平成在宅介護支援センター	勝占町松成50番地の1	☎ 0120-87-0151 ☎ 669-2166
	昭 和	在宅介護支援センターてらさわ	津田西町一丁目3番9号	☎ 0120-57-2636 ☎ 678-9555

※八万西部……八万町（寺山、向寺山、千鳥、下千鳥、藤井、橋本、大坪、上長谷、下長谷、馬場山、新貝、宮ノ谷、東山、奥畑、西山、柿谷、柿谷山、福万山、上福万、下福万、中津浦、中津山）、西二軒屋町2丁目、南二軒屋町（西山、西開、石井利、一の坪、中須）、城南町一～四丁目

八万東部……八万町（武丈、沖須賀、大野、犬山、法花、法花谷、法花谷山、川南、橋北、内浜、夷山）、山城町、山城西1～4丁目、沖浜東1～3丁目、沖浜1～3丁目、沖浜町、問屋町、南二軒屋町一～三丁目（一丁目の一部は東富田）、南二軒屋町（神成、新開）

勝占東部……大原町、論田町

勝占中西部……西須賀町、方上町、北山町、大谷町、三軒屋町、大松町、雑賀町、勝占町

③ 配食サービス事業

(お問い合わせ) 健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容 傷病等の理由により定期的な見守りが必要な方のうち、何らかの事情により介護サービスでの対応が困難である方を対象に、定期的に居宅を訪問し、安否確認等を実施するとともに、栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、在宅生活の維持継続を支援します。

対 象 者 65 歳以上のひとり暮らし等の方で、要支援・要介護の認定を受けており、傷病等の理由から見守り等の支援が必要な方。

利用回数	要介護状態区分	1 週間の上限
	要支援 1・2	2 回
	要介護 1・2・3	3 回
	要介護 4・5	5 回

(1 日 1 食)

※ 介護サービス利用日はご希望いただけません。

費 用	対 象 者	1 食あたり
	前年度市民税非課税世帯に属する方	370 円
	前年度市民税課税世帯に属する方	500 円

相 談 先 地域包括支援センター (☎ 0120-24-6423) または担当ケアマネジャー

実施施設	施 設 名	所 在 地	電話番号
	白寿会デイサービスセンター	住吉四丁目12番10号	☎ 626-1080
	健祥会デイサービスセンター徳島	国府町東高輪字天満349番地の1	☎ 642-9225
	光風会デイサービスセンター	下町本丁59番地の19	☎ 644-1111
	デイサービスセンター 青 香	川内町平石住吉183番地	☎ 665-8080
	大神子ヘルパーステーション	新浜本町一丁目7番70号	☎ 663-5212
	白寿会西部デイサービスセンター	不動西町3丁目1197番地の1	☎ 633-4411
	特別養護老人ホーム 青葉荘	飯谷町上里42番地の1	☎ 645-1300
	デイサービスセンターピア	八万町大野5番地の5	☎ 669-3339
	配食サービスセンターあさがお	津田本町二丁目3番57号	☎ 635-1295
	特別養護老人ホームかもな園	名東町2丁目454番地	☎ 633-6565
	デイセンターザトベック	応神町古川字北36番地	☎ 683-3603

④ 生活管理指導短期宿泊事業

(お問い合わせ) 健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容 養護老人ホームに一時的に宿泊していただき、生活習慣の指導、体調調整を行います。

対 象 者 65 歳以上の自立した方で基本的な生活習慣が欠如していたり、対人関係がうまくいかないなど社会適応が困難な方

利用回数 1 人 1 カ月に 7 日以内
(なお、市長が認めた場合、必要最小限の範囲内で延長することができます。)

費 用 1 日 890 円

相 談 先 地域包括支援センター (☎ 0120-24-6423)

利用施設 **阿波老人ホーム白寿園**
徳島市住吉四丁目 11 番 10 号 ☎ 626-1081

⑤ 家族介護教室開催事業

(お問い合わせ) 健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容 介護方法や介護予防、介護者の健康づくり等についての知識・技術を習得してもらうための教室を、地域包括支援センター・各在宅介護支援センターで開催しています。

対 象 者 高齢者等を介護している家族や介護に関心のある方

費 用 教材費等の実費を負担していただく場合があります。

徳島市ホームページに開催日時、場所、テーマ等を随時掲載していますので、ご覧ください。



徳島市ホームページ

⑥ 家族介護用品支給事業

(お問い合わせ) 健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容 介護用品を支給し、家族の精神的、身体的、経済的負担の軽減を図ります。

対 象 者 ①から⑤すべてに該当する方を介護する前年度市民税非課税世帯

- ① 徳島市介護保険被保険者で、前年度の市民税が非課税である。
- ② 長期にわたり現に介護を必要とする在宅の要介護者である。
- ③ 要介護4または5の認定を受けている。
- ④ 介護保険の施設サービスを受けていない。
- ⑤ 認知症対応型共同生活介護を利用していない。

支給品目 紙おむつ・尿パッド・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプーの必要品目を支給

費 用 無 料

お問い合わせ 健康長寿課地域ケア推進担当

⑦ 家族介護慰労金支給事業

(お問い合わせ) 高齢介護課 高齢者いきがい係
☎ 621-5176

内 容 在宅で介護サービスを利用せず、家族が介護を行っている場合において、その家族に慰労金を支給し、家族の経済的、精神的、肉体的負担の軽減を図ります。

対 象 者 申請時点において、①から④すべてに該当する方を介護する前年度市民税非課税世帯

- ① 徳島市介護保険被保険者で、前年度の市民税が非課税である。
- ② 過去1年間に介護保険のサービスを受けていない。
(ただし、7日以内の短期入所生活介護及び短期入所療養介護の利用を除く。)
- ③ 過去1年間に90日以上入院していない。
- ④ 要介護4または5の認定を受けており、かつ②の期間も要介護4または5であった。

支給金額 年間10万円(申請日からさかのぼって1年についてのみ支給対象)



軽度生活援助事業

(お問い合わせ) 健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容

軽易な日常生活上の援助を行うことにより、在宅での自立した生活の維持を可能にするとともに、要介護状態の進行を防止しようとするものです。

- ア 外出時の援助 (例：買い物・通院の付添い等)
- イ 食事・食材の確保 (例：宅配の手配、食材の買い物等)
- ウ 寝具等大物の洗濯・日干し等
- エ 家周りの手入れ (例：庭・生垣・庭木の手入れ等)
※1世帯につき年4回を上限とする
- オ 軽微な修繕等
- カ 家屋内の整理・整頓
(例：配偶者が亡くなった時の遺品処理等)
- キ 朗読・代筆 (例：多少目が不自由な方に対するサービス等)
- ク 台風等突発的な自然災害への防備
- ケ その他

対 象 者

在宅のひとり暮らしや高齢者世帯等で日常生活に軽易な援助が得られない65歳以上の方。
前年度市民税非課税世帯

利用回数

1人1カ月に1回(1～2時間)

費 用

1時間以内150円・1時間超300円

相 談 先

お近くの在宅介護支援センター又は、地域包括支援センター (☎ 0120-24-6423)

実施機関

(公社) 徳島市シルバー人材センター
佐古四番町12番10号 ☎ 653-6262



緊急通報体制等整備事業

（お問い合わせ）高齢介護課 高齢者いきがい係

☎ 621-5176

内 容

緊急通報装置を貸与しています。

自宅で突然、病気や不慮の事故にあったとき、身につけた「ペンダント」のボタンを押すと、あらかじめ登録している協力者に固定電話回線を通じて助けを求めることができます。

対 象 者

おおむね 65 歳以上のひとり暮らしの方で、原則 2 名の協力者が得られる方

費 用

電池代、故障したときの修理代及び派遣にかかる費用（最大で 1 万円程度）

お申し込み

5 月～翌年 1 月末まで募集します。（装置の設置にはお申し込みから最長 3 ヶ月かかります。）

※規定台数に達した時点で当該年度の受付を終了します。

10 家具転倒防止対策推進事業

（お問い合わせ）防災対策課

☎ 621-5527

内 容

地震による家具の転倒は、居住者にとって直接的な負傷だけでなく避難の際の大きな妨げになります。

そうした被害から少しでも身を守るため、家具の転倒防止器具の取り付けを支援する事業です。なお、申請は 1 世帯につき 1 回限りです。

- (1) 1 世帯につき家具 3 個までの取り付け費用を市が負担。
- (2) 家具を固定する器具代の一部（一般的な L 字金具 6 個分程度）を市が負担。
ただし、申請者自身が購入した器具については対象外となります。

対象世帯

- (1) 高齢者の方がいる世帯（高齢者とは 65 歳以上の方）
- (2) 障害者の方がいる世帯（障害者とは次の①～③の手帳所持者）
 - ① 身体障害者手帳 1・2 級
 - ② 療育手帳 A1・A2
 - ③ 精神障害者保健福祉手帳 1 級

お申し込み

所定の申請書に必要事項を記入し、郵送または直接、防災対策課へ提出

11 日常生活用具給付事業

(お問い合わせ) 高齢介護課 高齢者いきがい係
☎ 621-5176

内 容 日常生活が少しでも過ごしやすいようになるよう、介護保険の給付対象とならない電磁調理器、火災警報器、自動消火器を給付します。

対 象 者 おおむね 65 歳以上の高齢者が対象となりますが、用具の種類に応じて利用対象者が定められています（下表参照）。

品 目	対 象 者
電磁調理器	所得税非課税世帯で、心身機能の低下に伴い防火等の配慮が必要なひとり暮らしの方
火災警報器 自動消火器	所得税非課税世帯の寝たきり、ひとり暮らしの方

費 用	品 目	費用（令和 7 年度）
	電磁調理器	無 料
	火災警報器	
	自動消火器	

お申し込み 5 月～ 3 月初旬頃まで受付します。
※規定台数に達した時点で当該年度の受付を終了します。

12 住宅改修支援事業

(お問い合わせ) 高齢介護課 高齢者いきがい係
☎ 621-5176

内 容 高齢者の住宅改造について、建築の専門家が様々な相談に応じています。

対 象 者 身体が虚弱な 65 歳以上の方がいる世帯

費 用 派遣 1 回ごとに 150 円

13 高齢者住宅改造費助成制度

（お問い合わせ）高齢介護課 高齢者いきがい係
☎ 621-5176

内 容

高齢者のために行う住宅改造（手すり、すべりどめの設置等）に対し、対象工事費の5割（上限45万円）を助成します。

※ 着工する前に申請をしてください。

※ 介護保険で要支援・要介護の認定を受けた方は、先に介護保険の住宅改修の事前相談を受けてください。

対 象 者

身体が虚弱な65歳以上の方がいる所得税非課税世帯

14 ふれあい収集

（お問い合わせ）環境政策課 企画担当
☎ 621-5217

内 容

家庭ごみを所定の場所まで持ち出すことが困難な世帯を対象にご自宅まで家庭ごみの収集に行き、希望者にはごみが出ていない場合にお声をお掛けして、安否確認を行うサービスです。

対 象 者

次のいずれかに該当し、親族や近隣の方にごみ出しの協力が得られていない方。

- (1) 65歳以上で要支援2以上の認定を受けている方
- (2) 身体障害者手帳の1級もしくは2級の交付を受けている方
- (3) 療育手帳のA1もしくはA2の交付を受けている方

お申し込み

所定の申請書に必要事項を記入し、介護の度合いや、障害の度合いが分かる書類を添付して直接環境政策課へ提出

15 成年後見制度

内 容

認知症高齢者や知的障害者・精神障害者等、判断能力が十分でない方が介護・福祉サービスを利用したい時、あるいは財産を管理したい時などに、本人に代わりサービス利用や手続きを進められるようお手伝いする制度です。対象となる方の権利や財産を守り、自己決定権を尊重することで安心して暮らしていただけるよう支援します。

なお、判断能力の状態により、任意後見制度あるいは法定後見制度がご利用いただけます。

判断力はしっかりしており今は元気だが、将来認知症などになった後のことが心配になる。



任意後見制度

公証役場で任意後見契約を結びます。誰に何を支援してもらうのか決定し、その支援内容を契約書にします。

判断能力に衰えがある。



法定後見制度

家庭裁判所に法定後見開始の審判を本人・配偶者・四親等内親族が申立てます。
※申立てする人がいない方については徳島市が調査の上、必要と認めた場合、市長が申立てを行います。

手続きおよび費用については、下記までお問い合わせください。

相談窓口

地域包括支援センター……………徳島市幸町3丁目77番地 ☎ 0120-24-6423
(詳しくは P34)

成年後見支援センター……………徳島市沖浜東2丁目16番地 ☎ 679-4100
(詳しくは P77)

お問い合わせ

任意後見制度

徳島公証役場……………徳島市八百屋町3丁目15番地 サンコーポ徳島ビル7階
☎ 652-2312 625-6575

任意・法定後見制度

徳島家庭裁判所……………徳島市徳島町1丁目5番地1 ☎ 603-0141

法定後見制度のうち申立てする人がいないため市長申立が必要な場合

徳島市健康長寿課

(65歳以上の判断能力の不十分な方) ……徳島市幸町2丁目5番地 ☎ 621-5574

徳島市障害福祉課

(知的・精神障害者) ……………徳島市幸町2丁目5番地 ☎ 621-5177

16 見守りあんしんシール

(お問い合わせ) 健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621 - 5574

【見守りあんしんシールとは】

家族や介護者が登録した注意事項などの情報を携帯電話などで読み取ることで二次コードが印字されたシールで、高齢者の衣服やかばんなどの持ち物に貼って使用します。(登録情報には個人情報を使用しません。)



<見守りあんしんシール見本>

“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



<見守りあんしんシール貼付イメージ>

登録編

◆ 対象者

- 徳島市内で在宅で生活する人のうち、次のいずれかに該当する人
- ・ 概ね 65 歳以上で、認知症等により行方不明となる心配のある人
 - ・ 40 歳以上で認知症の診断を受け、行方不明となる心配のある人

◆ 見守りあんしんシール利用登録の流れ

①申請

- ・ 申請を行う人 : 保護者 (家族または対象者を在宅で介護・支援している人)
- ・ 申請に必要な書類 : 申請書 (必要事項を記入いただいたもの)
登録シート (必要事項を記入いただいたもの)
- ・ 申請窓口 : 徳島市役所南館 2 階 31 番窓口
徳島市健康福祉部 健康長寿課 ☎ 621 - 5574

- ②伝言板への情報登録 (健康長寿課職員が行います)
- ③メール送信テスト実施 (健康長寿課と申請者間で行います)
- ④見守りあんしんシールの支給
- ⑤見守りあんしんシールの貼り付け
(シールを対象者の衣服や持ち物に貼り付けてください)

◆ 行方不明発生時

- ①二次コード読み取り通知メール受信 (発見者⇒保護者)
- ②インターネットの伝言板でやりとり (発見者⇄保護者)
- ③対象者のお迎え、引き取り (保護者⇒対象者)

一人でお困りの様子の高齢者を見かけたら、
次のとおり支援をお願いします。

見守り編

◆ 声かけ

お困りの様子の高齢者を見かけたら、正面から穏やかに「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」などと声をかけてください。

同時に、高齢者の衣服や持ち物に「見守りあんしんシール」が貼り付けられていないかさり気なく確認してください。

※シールは、衣類なら背部襟元及び右上腕部に貼り付けられています。

◆ 二次元コード読み取り

「見守りあんしんシール」があれば、お手持ちのスマートフォンで二次元コードを読み取ってください。登録されているご家族に読み取り通知メールが自動送信されます。

二次元コードを読み取ることができない場合は、徳島市健康長寿課（☎621-5574）または徳島市地域包括支援センター（☎0120-24-6423）へ電話してください。

※対象者に「ご家族に連絡しますね」などと伝えた後、読み取ってください。

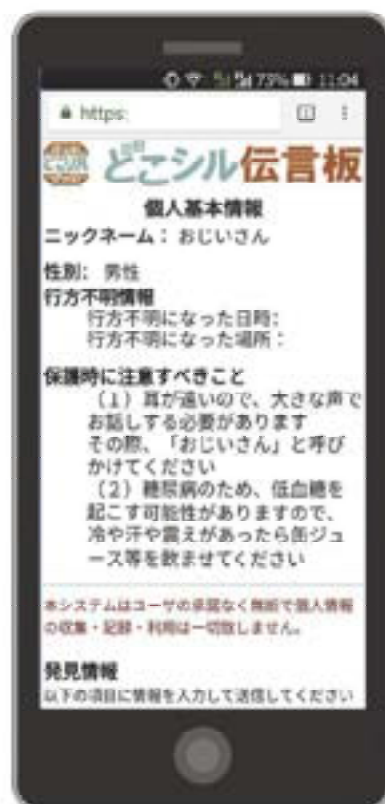
◆ 伝言板に「発見場所」「健康状態」を入力

二次元コードを読み取ると、スマートフォン画面に「どこシル伝言板」画面が自動で開くので、「発見場所」と怪我の有無など「健康状態」を入力してください。メールアドレスなどの個人情報を明かすことなく、伝言板上で保護者とのやりとりが可能となります。

◆ 保護者が迎えに来るまで見守る

保護者が高齢者を迎えに来るので、できるだけ引渡しまで見守りのご協力をお願いします。見守りが難しい場合は、高齢者を最寄りの交番へお連れするなどの対応をお願いします。

※伝言板上に見守りに必要な高齢者の個人的事情（右耳が聴こえにくいので左から話しかけてください等）が表示されるので、参考にしてください。



▲専用伝言板の画像イメージ



〈コラム7〉 試してみましょう！認知症チェック

認知症は、何らかの原因で脳の神経細胞の働きが悪くなることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。

近い将来、日本の65歳以上の人のうち、約5人に1人が認知症になると言われています。認知症はもはや珍しいものではなく、誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

認知症は、早期に発見して適切な対応を行えば症状の改善が期待できるものや、進行を遅らせることができる場合があります。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族と一緒にチェックしてみましょう。



大友式認知症予測テスト

このテストは、簡単な質問項目に回答することで、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自身やご家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

〈採点法〉 ほとんどない＝0点 時々ある＝1点 頻繁にある＝2点

項 目		点 数
1	同じ話を無意識に繰り返す	点
2	知っている人の名前が思い出せない	点
3	物のしまい場所を忘れる	点
4	漢字を忘れる	点
5	今しようとしていることを忘れる	点
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7	理由もないのに気がふさぐ	点
8	身だしなみに無関心である	点
9	外出をおっくうがる	点
10	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	点
合 計		点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

大友式認知症予測テスト 医学博士：大友英一氏（社会福祉法人洛風会病院名誉院長）（認知症予防財団HPより）

いかがでしたか？認知症は、軽度認知障害（MCI）という、認知症と正常な老化の中間的な段階を経て発症します。この段階で適切な治療を受けたり、生活改善を行うことで、認知症への移行を遅らせることができると言われています。

生活に支障はなくても、もの忘れが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

〈コラム8〉認知症の人やご家族が安心してくらせるまちへ

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、2024年1月1日に共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行されました。

認知症は、もはや珍しいものではありません。

次のような場合は、さりげなく声をかけてみてください。そして、支援が必要な場合は、地域包括支援センター（☎0120-24-6423）やお近くの交番に連絡してください。？ 

♥ 声かけの判断ポイント

- ・夜中や早朝、とぼとぼと歩いている
- ・きょろきょろ辺りを見回すなど、あてがないように見受けられる
- ・雨の日に傘もささない、冬なのに薄着など、不自然な格好をしている
- ・路肩や道端に座り込んでいる など



♥ 対応の心得

認知症の人に接するときは、次の3つの「ない」がつく言葉を大切にしましょう。

- 1 驚かせない 2 急がせない 3 自尊心を傷つけない

♥ 認知症サポーター養成講座

声かけの判断ポイントや認知症の人への対応の心得「3つのない」を含む、認知症の正しい知識や対応方法について学ぶ講座です。皆さんが認知症を正しく理解し、認知症の人や家族にやさしいまちをつくっていく1歩として受講してみませんか。

問い合わせ先・受講申込先 徳島市地域包括支援センター ☎0120-24-6423

徳島市では、このまちで暮らす皆さんに認知症のことを知ってもらうために「とくしま認知症支援ガイドブック」・「ヒント集」を作成しました。

主な症状や認知症の人への接し方のポイント、認知症予防や相談窓口について分かりやすく掲載しています。

市役所や各支所、コミュニティセンター、地域包括支援センターなどで無料配布していますので、ぜひご覧ください。



困ったときはご相談を！「認知症初期集中支援チーム（とくしまオレンジチーム）」

徳島市では、認知症専門の医師（サポート医）と医療・介護・福祉の専門職がチーム員となり、認知症の人やその家族を支援する、認知症専門の支援チームを設置しています。

自宅で生活する40歳以上の人で、認知症と思われる症状があるが受診やサービス利用を拒み、対応に苦慮している人を対象に、適切な治療やサービスにつなげるための支援を行いますので、お困りの際はご相談ください。

認知症初期集中支援チーム（☎0120-24-6423・徳島市地域包括支援センター内）



入所施設・住宅

介護保険法や老人福祉法等にもとづく、入所施設や入居住宅をとりまとめました。

IV 入所施設・住宅

1 養護老人ホーム

（お問い合わせ）高齢介護課 高齢者いきがい係
☎ 621-5176

内 容 いろいろな理由により家庭で養護を受けることが困難な高齢者が入所できる施設です。入所の可否については、市が設置する入所判定委員会で決定します。

対 象 者 おおむね 65 歳以上の所得の低い方で、家庭の事情により、家庭で養護を受けることが困難な方（ただし、入院治療を必要とする方は入所できません。）

費 用 本人の収入、扶養義務者の収入等に応じて、自己負担金が必要です。

お申し込み 高齢介護課

利用施設

名 称	所 在 地	電話番号	定員(人)
阿波老人ホーム 白寿園	住吉四丁目11番10号	☎ 626-1081	90

2 軽費老人ホーム

（お問い合わせ・お申し込み）各施設にご連絡ください。

対 象 者 60 歳以上で家庭環境、住宅事情により家庭で生活することが困難な方

費 用 各施設により異なります。

利用施設

名 称	所 在 地	電話番号	定員(人)
軽費老人ホーム 水光苑	川内町榎瀬112番地	☎ 665-4455	50

③ ケアハウス

（お問い合わせ・お申し込み） 各施設にご連絡ください。

このケアハウスに入居できるのは、60 歳以上（夫婦の場合どちらか一方が 60 歳以上）で自炊ができない程度の身体機能の低下等が認められ、または高齢等のため独立して生活するには不安が認められ、家族による援助を受けることが困難な方です。

名 称	所 在 地	電話番号	定員(人)
ケアハウス 健祥会ひまわり	国府町東高輪字天満347番地の1	☎ 642-9222	50
社会福祉法人 飛鳥ケアハウス	北佐古一番町1番6号	☎ 631-0022	50
ケアハウス エ ル ベ	勝占町松成46番地	☎ 669-2228	70
ケアハウス あ さ が お	大原町外籬47番地の4	☎ 663-3113	50
ケアハウス や ま も も	下町本丁61番地の9	☎ 644-0011	30
ケアハウス 虹の橋ガーデン	佐古二番町6番9号	☎ 652-1717	50
ケアハウス さ わ ら び	名東町2丁目454番地	☎ 633-6565	16
ケアハウス 田 園	名東町2丁目456番地の1	☎ 633-6567	30
ケアハウス 健祥会リバティ	応神町古川字北39番地の2	☎ 683-3765	70
ケアハウス と み だ	中昭和町3丁目48番地	☎ 602-2323	30

お申し込み 各施設に直接ご連絡ください。



④ 有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅

（お問い合わせ・お申し込み）各施設にご連絡ください。

有料老人ホームとは、高齢者が入居して生活支援、食事の提供などのサービスを受けることができる施設です。

○介護付有料老人ホーム

「介護付有料老人ホーム」では、特定施設で行う「特定施設入居者生活介護」（食事・入浴などの介護や機能訓練）という介護保険のサービスを利用できます。

名 称	所 在 地	電話番号
有料老人ホーム エクセレント徳島	南矢三町一丁目7番51	☎088-631-6511
有料老人ホーム コートダジュール虹の橋	中島田町3丁目64番地	☎088-633-1188
有料老人ホーム 松の実	名東町2丁目479番1	☎088-634-0778

※詳しくは徳島県ホームページ（下記参照）をご覧ください。

○住宅型有料老人ホーム

「住宅型有料老人ホーム」では、外部の介護保険事業者と契約し、居宅サービス（訪問介護やデイサービス等）が利用できます。

施設の一覧は徳島県ホームページ（下記参照）をご覧ください。

○サービス付き高齢者向け住宅

入居者に対し食事提供などのサービスを行っているサービス付き高齢者向け住宅も、有料老人ホームに含まれます。

介護が必要な場合は運営事業者や外部の介護保険事業者と契約し、居宅サービス（訪問介護やデイサービス等）の提供を受けます。

施設の一覧は徳島県ホームページ（下記参照）をご覧ください。

お申し込み 各施設に直接ご連絡ください。

徳島県ホームページ

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/koreishafukushi/5035976>



5

認知症対応型共同生活介護

(介護予防認知症対応型共同生活介護)
(グループホーム)

認知症の高齢者が少人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を受けます。介護保険の要支援2、要介護1～5の方が入所できます。

No	地 区	事 業 所 名 称	事 業 所 所 在 地	電 話 番 号
1	内 町	グループホーム徳島いちご苑	徳島町2丁目55番地の3	☎ 622-1387
2	内 町	グループホームいちごの家徳島町	徳島町2丁目44番地の1	☎ 678-5050
3	東富田	グループホームひまわり	かちどき橋2丁目55番地	☎ 623-3782
4	渭 東	認知症グループホーム樹庵	城東町二丁目7番34号	☎ 678-6123
5	渭 東	グループホーム菜の花	安宅一丁目8番10号	☎ 664-7087
6	渭 北	グループホーム渭北	下助任町3丁目34番地の2	☎ 602-1330
7	佐 古	佐古グループホーム	佐古四番町4番7号	☎ 611-3630
8	沖 洲	グループホームクローバー	南末広町4番76号	☎ 626-7777
9	沖 洲	グループホーム健祥会彦左	南沖洲四丁目3番1号	☎ 664-1835
10	津 田	グループホームたんぽぽ	西新浜町二丁目3番33号	☎ 663-8811
11	津 田	グループホームほほえみ	津田西町一丁目9番5号	☎ 663-3428
12	津 田	グループホームわかば	新浜本町三丁目2番17号	☎ 663-6602
13	津 田	グループホーム福寿	津田町三丁目1番13号	☎ 663-0013
14	加茂名	グループホーム千寿園	北島田町1丁目126番地の6	☎ 632-7778
15	加茂名	グループホームひかる	名東町1丁目91番地	☎ 631-9111
16	加茂名	グループホーム野バラ	名東町2丁目456番地	☎ 633-6567
17	加茂名	グループホーム松の実	名東町3丁目15番地	☎ 633-6681
18	加 茂	グループホーム恵	春日一丁目4番12号	☎ 634-4334
19	加 茂	グループホーム南矢三	南矢三町二丁目6番7号	☎ 632-6566
20	八 万	グループホーム太陽	山城西4丁目34番地	☎ 602-1388
21	八 万	グループホームフォレスト	八万町大野7番地の1	☎ 669-2223
22	八 万	山城グループホーム	山城西4丁目47番地	☎ 657-6566
23	八 万	グループホーム八万	八万町下福万128番地の88	☎ 667-1277
24	八 万	グループホームそのせ	八万町下長谷259番地の1	☎ 667-1336
25	八 万	グループホームかがやき	八万町橋本92番地の1	☎ 668-1060
26	八 万	グループホームかがやき2号館	八万町橋本92番地の1	☎ 668-1071
27	勝 占	グループホーム大神子	大原町大神子16番地の2	☎ 662-1210
28	勝 占	グループホーム勝占	勝占町松成43番地の1	☎ 669-3610
29	勝 占	グループホームあさがお	大原町外籠47番地の1	☎ 663-3101
30	勝 占	すだち会グループホーム	大原町余慶71番地の2	☎ 663-5751
31	勝 占	グループホームひのき	三軒屋町東73番地の3	☎ 636-3360
32	上八万	グループホームやまもも	下町本丁59番地の26	☎ 644-1115
33	上八万	グループホームさくら	下町本丁61番地の1	☎ 644-1101
34	川 内	グループホームわかくさ	川内町小松西93番地	☎ 665-8833
35	川 内	グループホーム藍香	川内町平石住吉183番地	☎ 666-3811
36	川 内	グループホーム春日苑川内	川内町沖島273番地	☎ 665-7710
37	川 内	グランスウィートマリー	川内町富久102番地の2	☎ 666-3810
38	川 内	サムデイワルツ	川内町平石若松95番地	☎ 666-3151
39	応 神	グループホーム蜂須賀荘	応神町古川字日ノ上32番地の1	☎ 666-3868
40	国 府	グループホームふれあい	国府町和田字居内4番地の2	☎ 642-8430
41	国 府	グループホームえくせれんと国府	国府町中493番地の1	☎ 642-8693
42	南井上	グループホームフェニックス	国府町井戸字左ヶ池39番地の1	☎ 642-3646
43	南井上	グループホーム元気	国府町東高輪353番地の2	☎ 624-7196

お申し込み 各施設に直接ご連絡ください。

⑥ 介護老人福祉施設

(特別養護老人ホーム)
日常生活全般で介護が必要な方

常に介護が必要で、自宅での介護が難しい方が入所して、日常生活の介助などを受けます。
介護保険の要介護3～5の方が入所できます。

No	地 区	事 業 所 名 称	事 業 所 所 在 地	電 話 番 号
1	渭 東	阿 波 老 人 ホ ー ム 仙 寿 園	住吉四丁目12番10号	☎ 626-1080
2	津 田	特別養護老人ホームなつめ荘	新浜本町一丁目7番70号	☎ 636-1160
3	加茂名	特別養護老人ホームかもな園	名東町2丁目454番地	☎ 633-6565
4	八 万	特別養護老人ホームピア	八万町大野5番地の5	☎ 669-3339
5	勝 占	特別養護老人ホーム大神子園	大原町大神子19番地	☎ 663-2660
6	勝 占	特別養護老人ホームヴィラ勝占	勝占町松成43番地の1	☎ 669-3610
7	多家良	特別養護老人ホーム青葉荘	飯谷町上里42番地の1	☎ 645-1300
8	上八万	特別養護老人ホームやまもも荘	下町本丁59番地の19	☎ 644-1111
9	川 内	特別養護老人ホーム青香園	川内町平石住吉183番地	☎ 665-5511
10	応 神	特別養護老人ホーム健祥会モルダウ	応神町古川字北36番地	☎ 683-3600
11	国 府	特別養護老人ホームライム	国府町中字松ノ本28番地の1	☎ 642-3263

お申し込み 各施設に直接ご連絡ください。

⑦ 地域密着型介護老人福祉施設

(特別養護老人ホーム)
日常生活全般で介護が必要な方

小規模な介護老人福祉施設で、常に介護が必要で、自宅での介護が難しい方が入所して、日常生活の介助などを受けます。

介護保険の要介護3～5の方が入所できます。

No	地 区	事 業 所 名 称	事 業 所 所 在 地	電 話 番 号
1	昭 和	と み だ の 家	中昭和町2丁目103番地	☎ 602-2326
2	八 万	地域密着型特別養護老人ホームヒルズ	八万町大野7番地の16	☎ 669-6669
3	勝 占	K A G O Y A L I F E	大原町外籠19番地の1	☎ 661-6333
4	上八万	地域密着型介護老人福祉施設ケアホームミリカ	下町本丁59番地の30	☎ 624-7100
5	川 内	地域密着型特別養護老人ホーム陽香	川内町平石住吉183番地	☎ 665-5511
6	川 内	地域密着型介護老人福祉施設令陽	川内町北原40番地	☎ 666-0140
7	国 府	地域密着型特別養護老人ホームあおぞら	国府町和田字居内105番地	☎ 602-7811
8	南井上	特別養護老人ホーム笑顔	国府町東高輪字天満353番地の13	☎ 624-7177

お申し込み 各施設に直接ご連絡ください。

⑧ 介護老人保健施設

自宅に戻るためにリハビリを受けたい方

病状が安定し、リハビリテーションに重点を置いたケアを必要とする方が入所して、医学的な管理のもとで介護や機能訓練などを受けます。

介護保険の要介護1～5の方が入所できます。

No	地 区	事 業 所 名 称	事 業 所 所 在 地	電 話 番 号
1	沖 洲	老 人 保 健 施 設 平 成 苑	南末広町4番57号	☎ 655-0180
2	津 田	介護老人保健施設ロイヤルヘルスケア	西新浜町二丁目3番33号	☎ 663-8811
3	加茂名	介護老人保健施設名月苑	名東町1丁目91番地	☎ 633-2255
4	加茂名	介護老人保健施設カサ・デ・エスパンサ	名東町2丁目650番地の35	☎ 633-0128
5	加茂名	老人保健施設エルダリーガーデン	南庄町4丁目60番地の2	☎ 632-3393
6	加 茂	介護老人保健施設三成会キュアセンター	南矢三町三丁目3番31号	☎ 633-3353
7	八 万	介護老人保健施設ユート	八万町大野5番地の1	☎ 669-4411
8	八 万	介護老人保健施設清寿園	八万町橋本92番地の1	☎ 668-1080
9	勝 占	介護老人保健施設平成アメニティ	勝占町惣田17番地の1	☎ 669-0151
10	多家良	老人保健施設すだちの園	丈六町行正25番地	☎ 645-2200
11	上八万	介護老人保健施設さくらの郷	下町本丁59番地の12	☎ 644-3888
12	川 内	介護老人保健施設リハビリセンター・グリーンTAOKA	川内町北原31-3	☎ 645-2112
13	川 内	介護老人保健施設わかくさ	川内町小松西88番地	☎ 665-8833
14	応 神	介護老人保健施設ライフケア応神	応神町古川字日ノ上32番地の1	☎ 666-3030
15	南井上	介護老人保健施設国府リハビリテーションフェニックス	国府町井戸字左ヶ池39番地の1	☎ 642-3633

お申し込み 各施設に直接ご連絡ください。



9 介護医療院

長期にわたり療養が必要な方

主に長期にわたり療養が必要な方が入所して、医療と介護（日常生活上の世話）を一体的に受けます。

介護保険の要介護1～5の方が入所できます。

No	地 区	事 業 所 名 称	事 業 所 所 在 地	電 話 番 号
1	内 町	福田整形外科病院 介護医療院	南内町1丁目34番地	☎ 622-4597
2	昭 和	林 内 科 介 護 医 療 院	中昭和町2丁目94番地	☎ 626-0003
3	沖 洲	木 下 病 院 介 護 医 療 院	南末広町4番70号	☎ 622-7700
4	加茂名	名 東 天 満 介 護 医 療 院	名東町1丁目91番地	☎ 624-7236
5	加 茂	稲 山 病 院 介 護 医 療 院	南田宮四丁目3番9号	☎ 631-1515
6	八 万	眉 山 病 院 介 護 医 療 院	西二軒屋町2丁目39番地2	☎ 625-7665
7	八 万	協 立 病 院 介 護 医 療 院	八万町寺山13番地2	☎ 668-1070
8	勝 占	リハビリテーション大神子病院介護医療院	大原町余慶1番1	☎ 662-1014

お申し込み 各施設に直接ご連絡ください。

10 特定目的住宅

（お問い合わせ）高齢介護課 高齢者いきがい係

☎ 621-5176

内 容 空き市営住宅のうち特定目的住宅として割り当てを受けた住宅について、高齢者で住宅困窮度の高い世帯から優先的に入居していただきます。

対 象 者 65歳以上の方で、ひとり暮らしまたは次のいずれかに該当する方とで構成する世帯

- ① 配偶者
- ② 18歳未満の児童
- ③ 重度または、中度の身体障害もしくは知的障害を有する方
- ④ 60歳以上の方（①及び③の該当者を除く。）

お申し込み 毎年7月、12月ごろに募集します。
（「広報とくしま」でお知らせします。）

11 高齢者世話付住宅(シルバーハウジング)

(お問い合わせ) 住宅課 ☎ 621-5286
徳島県住宅供給公社 ☎ 666-3125
高齢介護課 高齢住まい係 ☎ 621-5176

内 容 高齢者が自立して安全で快適な生活を送れるよう、公営住宅に生活援助員を配置し、生活指導や緊急時の対応などの福祉サービスを提供します。

対 象 者 次のすべての要件を満たす方

- ① 60歳以上の単身世帯または、一方もしくは両方が60歳以上の夫婦のみの世帯。
- ② 市内に引き続き1年以上居住している（市営北住吉団地に入居の場合）。
- ③ 日常動作がすべて自分ででき、自炊できる程度であるが、身体状況に変化などがあり不安がある。
- ④ 世帯全員の収入合計が基準の範囲内である。

お申し込み 募集については、「広報とくしま」でお知らせします。



〈コラム9〉考えてみませんか？『終活』について

最近、世間に定着し、広く知られるようになった「終活」。

新しい言葉なので、これという定義がある訳ではありませんが、一般的に「人生の終焉に向けて行う準備、活動」といった意味で使われています。

「人生の終焉に向けて」と聞くと、暗いイメージをもたれる方や、「縁起でもない」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、終活は暗い言葉ではありません。支度を整え、人生を最後まで楽しもう、という意味が込められています。将来に対する不安を整理し、少なくすることは、ご自身だけでなく、ご家族にとっても大切なことです。

終活の代表的なものとしては、「お金・財産の整理（相続、財産分与、遺言書の作成等）」、「医療・介護の準備（終末期医療に対する考え方や介護が必要になったときの希望をまとめる）」、「成年後見人の設定」、「葬儀・お墓の準備」、「年金・保険の見直し」、「エンディングノートの作成」等があげられます。

ここでは、「エンディングノート」について詳しくご紹介します。

エンディングノートは、人生の終焉に向けて自分自身の考えを書き留めておくことにより、存命中であっても病気等により意思表示が難しくなった場合や死後における家族の負担軽減のために備えるノートです。

現在は書店等でも様々なタイプのエンディングノートが販売されていますが、市販されている普通のノートに必要事項を書き留めるだけでも、十分その役目を果たします。

これまで、自らの意思で行ってきた数々の人生の選択と同じように、人生の締めくくり方も自分らしいかたちを選択できるよう、あなたもエンディングノートを作ってみませんか？

エンディングノートの書き方

○書き留める内容

- ・自分について（生年月日、今までの住所、プロフィール、来歴など）
- ・親族、関係者情報（関係性や連絡先住所、電話番号など）
- ・資産（預金口座、カード、不動産、引き落とし口座、株など。暗証番号は書かない。）
- ・介護・医療について（介護サービスや終末期医療の希望、臓器提供の希望など）
- ・パソコンやネット上の情報（メール・SNS アカウント、データの処理方法など）
- ・葬儀、お墓、供養に関する自身の考え
- ・家族や残された人への思いやメッセージ

○書けるところ、気になるところから書き留めてみましょう。

○ときどきノートを振り返ってみて、変更があれば修正しましょう。

○作成したノートは、家族と共有しましょう。また、自身の備忘録としても使えます。

○エンディングノートには、遺言書のような法的効力はありません。



〈コラム10〉人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。



人生会議ロゴマーク

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、**約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。**

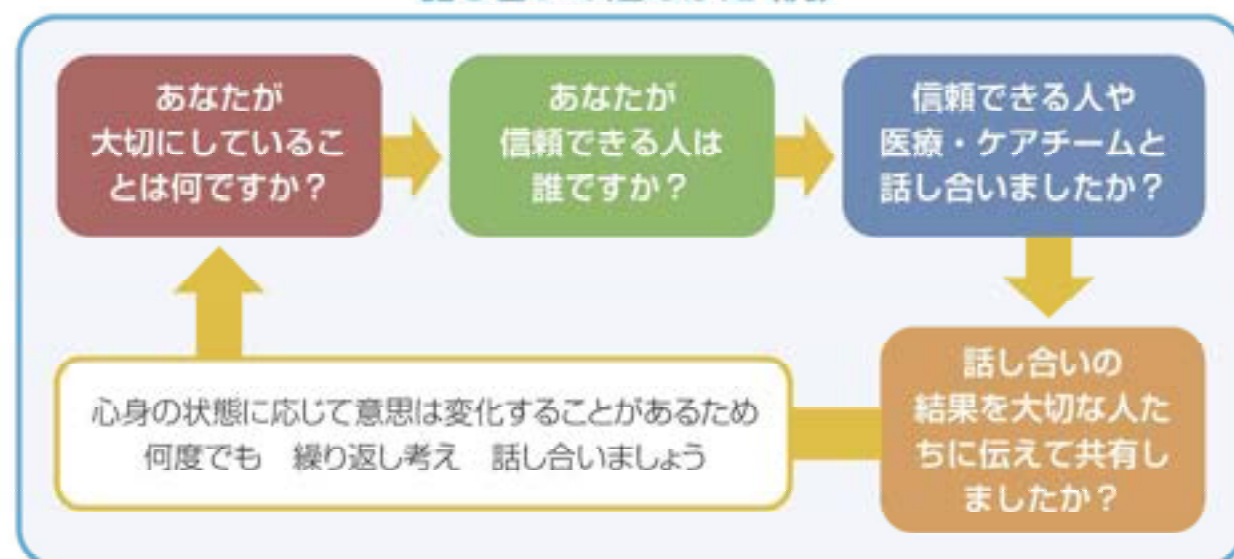
自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを**自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。**あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

人生の最期まで自分らしく生きるため、そして、家族等に安心感をもたらすために、周囲の人たちと人生の最終段階の医療やケアについて話し合ってみませんか。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。



話し合いの進めかた（例）



参考：厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



〈コラム11〉 かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは

「かかりつけ医」とは、ご自身やご家族の、日常的な診療や健康管理をしてくれる地域の診療所（医院）のお医者さんです。

「かかりつけ医」のメリット

- ・ 市民病院などの大きな病院よりも待ち時間が短く、受診の手続きも簡単です。
- ・ 入院や検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を指示・紹介してもらえます。
- ・ 家族の病状・病歴・健康状態を把握しているので、もしもの時に素早い対応をしてくれます。
- ・ 食事や運動など、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえます。

「かかりつけ医」を選ぶポイント

- ・ 職場や家の近くにあり、近所の評判が良いところ。
- ・ 患者さんの話をしっかり聞いてくれて、気軽に相談しやすい。
- ・ 病気や治療の方法、薬のことについてわかりやすく説明してくれる。
- ・ 必要に応じて、適切な専門医を指示・紹介してくれる。

病院へは「かかりつけ医」の紹介で受診しましょう

日頃の健康管理（治療・予防）については「かかりつけ医」に相談していただき、入院や詳しい検査や治療が必要とされた場合は、「かかりつけ医」に適切な病院を紹介してもらい、受診しましょう。「かかりつけ医」の診療情報（紹介状）を持って受診すると、スムーズに診察を受けることができます。

いざという時困らないためにも、健康のこと、医学・医療のこと、些細なことも気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。

「かかりつけ医」をお持ちでない方はP.74在宅医療支援センターへご相談ください。





生きがいと社会参加

生きがいや社会参加が地域で図られることを目的とした各種事業をとりまとめました。

V 生きがいと社会参加

1 敬老祝金品の贈呈

（お問い合わせ）健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

(1) 高齢者の長寿を祝福するため、「敬老の日」を中心として次の事業を実施しています。

① 長寿のお祝い

前年の9月16日から、当該年の9月15日までに105歳または110歳になられる方を訪問し、長寿を祝福しています。

② 米寿のお祝い

前年の10月1日から当該年の9月30日までに88歳になられる方で、市内に1年以上住まれている方を対象に、ご自宅を訪問し、敬老祝品を贈呈しています。

(2) 100歳の誕生日を迎えられた方を慶祝訪問しています。

2 ダイヤモンド婚・金婚

（お問い合わせ）健康長寿課 地域ケア推進担当
☎ 621-5574

内 容 ダイヤモンド婚（結婚70年）、金婚（結婚50年）を迎えられたご夫婦に対し、11月ごろに、記念品を贈呈しています。

お申し込み 毎年8月初旬に「広報とくしま」で募集のお知らせをします。

受付期間 毎年8月初旬～8月末まで

3 市バス無料乗車証の交付

（お問い合わせ）高齢介護課 高齢者いきがい係
☎ 621-5176

内 容 積極的な社会参加をしていただくために、毎年3月末に徳島市バスの無料乗車証を対象者に送付しています。
※徳島バスの一部路線でも利用できます。（利用は徳島市内の区間に限ります。）

対 象 者 70歳になる年度から交付
（市内に住まれている方で、前年度の市民税の所得割額が60,000円以下の方に限ります。年度途中で転入された方は、お問い合わせください。）

4 高齢者特定回数乗車券の交付

（お問い合わせ）高齢介護課 高齢者いきがい係
☎ 621-5176

内 容 市バス無料乗車証が充分活用できない、市バス巡回地域外の高齢者のために、毎年3月末に徳島バスを利用できる回数乗車券を送付しています。

対 象 者 市バス巡回地域外で、本市が指定する交付対象地域にお住まいの方に、70 歳になる年度から交付
（前年度の市民税の所得割額が 60,000 円以下の方に限ります。年度途中に転入された方は、お問い合わせください。）

交付枚数 1 年度につき、最高 72 枚まで
（転入等で年度途中で資格を得た場合は、月割計算による交付枚数となります。）

ご利用ください！「とくしまバス Navi いまドコなん」



○バスの運行情報や待ち時間、目的地までの経路・最適ルート、時刻表、運賃などが、スマートフォンなどから簡単にわかります。

○対象路線 JR 徳島駅を発着する徳島バス・徳島市バス路線・鳴門市協定路線

【問い合わせ先】 徳 島 バ ス ☎ 088-622-1811
交通局営業課 ☎ 088-623-2154
地域交通課 ☎ 088-621-5535

バスNavi いまドコなん

5 生涯福祉センター（ふれあい健康館）

（お問い合わせ）
☎ 657-0190

ふれあい健康館は、子どもから高齢者まですべての市民が気軽に参加・利用でき、世代を越えた交流を図るための拠点施設となっており、「市民一人ひとりの健康」を統一のテーマとし、健康な体づくり（保健）を「体の健康」、生涯学習を「心の健康」、福祉を「暮らしの健康」ととらえ、3つの健康づくりを総合的に推進しております。

施設内には、屋内運動室や健康保養浴場、福祉相談コーナー、ホール・会議室等のほか、子ども未来部、夜間休日急病診療所、親子ふれあいプラザ、社会福祉協議会、シニアクラブ連合会等があります。



徳島市沖浜東2丁目16番地
●最寄りバス停は ふれあい健康館（市バス）
文理大西口（徳島バス）

○ **健康判定・屋内運動室**〔休館日 12月29日～1月3日〕 ☎ 657-0187

〈内 容〉

ランニングマシン、バイクなどの有酸素運動で持久力の向上、ダンベルなどを使った筋力アップ運動など、目的に合わせた運動を各自のペースで行うことができる施設です。健康づくりにお役立てください。(フリー利用時間参照)

〔フリー利用時間〕(運動指導コースの状況により、変更することがあります。)

曜日	利用時間	利用料金 (1回)	備 考
月	9:30～14:00 15:30～20:00	一般……………510円 回数券 (15枚綴、6ヵ月間有効、 購入者本人のみ有効) ……6,120円 ※健康保養浴場とのセット券 一般……………1,030円 65歳以上 ……………830円 障害者手帳利用……………830円 (利用時、障害者手帳の提示が必要)	◇中学生以下は利用できません。 ◇1回2時間以内です。 ◇トレーニングウェア、屋内用運動靴、タオルなどをご用意ください。
火	12:00～14:00 15:30～20:00		
水	11:30～14:00 15:30～20:00		
木	9:30～14:00 15:30～20:00		
金	12:00～14:00 15:30～20:00		
土	11:30～14:00 15:30～21:00		
日	9:30～17:00		

※ 赤字は閉館時間となります。

○ **健康保養浴場**〔休館日 毎週月曜日、12月29日～1月3日〕 ☎ 657-0187

〈内 容〉

水中歩行などに適したプール (15m × 3コース、水深100cm) と男女別の浴室 (薬湯・サウナなど) があります。リラクゼーションや健康づくりにお役立てください。(フリー利用時間参照)

〈フリー利用時間〉（運動指導コースの状況により、変更することがあります。）

	曜日	利用時間	利用料金（1回）	備考
プール	火～金	13:00～19:30	一般……………730円 65歳以上……………510円 障害者手帳利用……………510円 （利用時、障害者手帳の提示が必要）	◇水着、スイミング キャップ、タオルな どをご用意ください
	土	13:00～21:00	中学生……………510円 小学生……………300円 3歳以上の幼児……………200円 3歳未満の幼児……………無 料	◇小さなお子さま（身 長135cm未満）は 同伴者が必要です
	日	10:00～17:00	※回数券（15枚綴、6ヵ月間有効、 購入者本人のみ有効） 一般……………8,760円 65歳以上……………6,120円 障害者手帳利用……………6,120円	◇プール施設の利用は 1回1時間以内です
浴室	火～土	10:00～21:00	※ジムとプール・浴室のセット 回数券（15枚綴、6ヵ月間有効、 購入者本人のみ有効） 一般……………12,360円 65歳以上……………9,960円 障害者手帳利用……………9,960円	
	日	10:00～17:00		

※ 回数券（65歳以上、障害者手帳利用）の初回購入時に運転免許証・障害者手帳などの証明書をご提示ください。

※ 赤字は閉館時間となります。

○ 運動指導コース

☎ 657-0187

「腰痛・膝痛改善」や「水中ウォーキング」などの運動指導講座（15回）を開催しています。

○ コミュニティカレッジ

☎ 657-0194

健康・運動、生け花・手工芸、教養・趣味等に関する講座を開催しています。

○ 福祉コーナー〔休館日 12月29日～1月3日〕

☎ 657-0197

〈内 容〉

福祉や健康に関する相談や行政相談の実施のほか、市民生活の質向上に向けた事業を行っています。

〈利用時間等〉

月～日曜日 9:00～17:00

⑥ 徳島市老人いこいの家

〈お問い合わせ〉高齢介護課 高齢者いきがい係
☎ 621-5176

内 容 地域での高齢者のいこいの場として、レクリエーション等を行っています。

対 象 者 65 歳以上の方

いこいの家一覧

い こ い の 家	所 在 地	電話番号
徳島市名東町老人いこいの家	名東町 3 丁目 176 番地	☎ 631-1910
徳島市津田老人いこいの家	津田海岸町 1 番 138 号	☎ 662-1147

●いきいきシニア活動に参加しませんか。 随時会員募集中

⑦ 市シニアクラブ (老人クラブ)

〈お問い合わせ〉徳島市シニアクラブ連合会
☎ 625-4358

市シニアクラブは、高齢者が自主的に運営している団体です。お互いの親睦を深め、地域社会との交流をはかり、クラブ活動を通じて、生きがいや健康づくりを行うと共に、生活を心豊かにすることを目指します。市内では、103 クラブ約 5,000 人の方が各地域のシニアクラブに所属し、活発な活動をしています。

活動内容

- ① 健康増進／介護予防（各種スポーツ大会、グラウンドゴルフ大会、体育大会、ボウリング大会、体力測定、健康／介護予防啓発）
- ② 教養／趣味講座（手芸、俳句、川柳、囲碁、詩吟、民謡、新舞踊、カラオケ、フラダンス、グラウンドゴルフ、阿波おどり、絵手紙、レクダンス、健康吹矢）
- ③ レクリエーション（新年会、懇親会、誕生会等）
- ④ 社会奉仕（清掃活動、子どもとのふれあい活動、子ども見守りパトロール）
- ⑤ 友愛訪問（必要とされる高齢者へのふれあい訪問）
- ⑥ 各種研修（講演会、研修旅行）
- ⑦ 交通安全教室（交通事故にあわないように各地域で実施）



また、高齢者福祉に関する相談にも応じています。（月～金曜日 10：00～15：00）

●働きたい人のために

⑧ シルバー人材センター

(お問い合わせ) 公益社団法人徳島市シルバー人材センター

☎ 653-6262

シルバー人材センターは地域の高齢者が共働、共助し、自主的に運営する団体であり、地域社会に密着した臨時的かつ短期的な仕事またはその他の軽易な業務を徳島市内の家庭、事業所、官公庁等から引き受け、これをセンターに加入している会員の希望や能力に応じて提供するところです。

会員になれる人 徳島市内にお住まいの原則として 60 歳以上の健康で働く意欲と体力、能力を持っている方

入会の手続き 毎月第 2・第 4 水曜日の午後 2 時から開催の入会説明会を受け、入会申込書等を提出することが必要です。

会 費 年間 3,000 円 (センター会費 2,000 円、会員互助会費 1,000 円)
※会員拡大キャンペーン中 (初年度のみ年会費無料)

引き受けている主な仕事 請負・委任の仕事
福祉・家事援助サービス、植木の手入れ、大工仕事、換・障子張り、除草・草刈、各種軽作業、マンション清掃、広報紙等の配布、駐車場管理、宿日直、受付等の管理
企業への派遣
○スーパー／商品陳列、食品加工、レジ、配達等 ○病院・福祉施設／介護補助、食事やお茶の配膳、利用者の送迎等
○幼稚園・保育園／保育補助、屋内清掃 ○その他／ホテルのシーツ交換、飲食店での配膳、調理補助、工場内軽作業等、経理・一般事務等

会員が働いた仕事量に応じてセンターから配分金等の支払いを受けます。就業や収入の保障はありませんが、各人の希望と能力に応じた働き方ができます。

⑨ 公共職業安定所 (ハローワーク)

(お問い合わせ) 徳島公共職業安定所

☎ 622-6308

高齢者の就職の相談などには、ハローワーク徳島をご利用ください。

ハローワーク徳島では、希望条件に合う求人を相談窓口職員と一緒に探し、職業相談や職業紹介を行っています。

また、「生涯現役支援窓口」を設置し、再就職を目指す 55 歳以上の方を対象に高齢者向け求人情報の提供、応募書類の作成アドバイス及び添削等、各種サービスを行っています。



〈コラム 12〉 過信は禁物！ 高齢ドライバーの事故防止



高齢社会の進展に伴い、高齢ドライバーによる交通事故が増加しています。

誰でも、加齢により認知機能や判断機能など、運転に必要な機能は徐々に衰えていきますが、ご自身ではなかなか気づきにくいものです。

これまで無事故・無違反だった人でも能力を過信せず、安全運転を心がけるようにしましょう。

あなたは
大丈夫？

自分でできる運転能力チェックリスト



- ・車のキーや免許証などを探しまわることがある。
- ・今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。
- ・トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。
- ・機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウィンカーなど）の名前を思い出せないことがある。
- ・道路標識の意味が思い出せないことがある。
- ・スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
- ・何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。
- ・運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。
- ・よく通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- ・車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
- ・運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。
- ・アクセルとブレーキを間違えることがある。
- ・曲がる際にウィンカーを出し忘れることがある。
- ・反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。
- ・右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
- ・気がつくと自分が先頭に走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。
- ・車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- ・高速道路を利用することが怖く（苦手に）なった。
- ・合流が怖く（苦手に）なった。
- ・車庫入力で壁やフェンスに車体をこすることが増えた。
- ・駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- ・日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。
- ・急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。
- ・交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- ・運転しているときにミスをしたたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
- ・好きだったドライブに行く回数が減った。
- ・同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。
- ・以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。
- ・運転自体に興味がなくなった。
- ・運転すると妙に疲れるようになった。



30 問のうち 5 問以上に該当する人は要注意です。
認知症予防を心がけ、項目が増えるようであれば専門医等の受診を検討しましょう。

NPO 法人高齢者安全運転支援研究会「運転時認知障害早期発見チェックリスト 30」

● 70歳以上の運転者の皆様へのお願い

運転免許証の有効期限6ヶ月前に「高齢者講習通知はがき（70～75歳未満は高齢者講習のみ、75歳以上の方は認知機能検査・高齢者講習又は、運転技能検査（※）・認知機能検査・高齢者講習）」が免許住所に届きます。講習・検査は主に自動車教習所で実施しており、受講（受検）する場合は希望の教習所に電話で予約をする必要があります。

現在、通知が届いてすぐ電話をしても予約が2ヶ月以上先になる教習所もありますので、「通知はがきを見たら、机等にしまい込む前に、すぐに希望の教習所に予約の電話をしてください。」

（※）運転技能検査

75歳以上で特に運転リスクの高い一定の違反歴のある方については、認知機能検査・高齢者講習に加え、「運転技能検査」を受けていただく必要があります。

運転技能検査は、実車による検査を行い、合格するまで複数回受検可能ですが、合格基準に達しない場合には免許証の更新ができません。

● 生活支援連絡制度

高齢運転者で、認知症等の一定の病気により運転免許の取り消し又は、運転免許の自主返納で、移動手段を失うなど、生活支援が必要となる方から「生活支援連絡依頼書」の提出を受けて、市町村の福祉担当部門に連絡することにより、行政による地元の実情に合った生活支援に繋げることを目的としています。運転免許センター等で自主返納の際に、ご相談ください。

（お問い合わせ先：健康長寿課 地域ケア推進担当 ☎ 088-621-5574）

● 運転技能簡易教習（70歳以上で運転技能に不安な方、自主返納をお考えの方対象）

“運転技能簡易教習”を受けませんか！

免許センター職員が同乗して貴方の運転を診断します（予約制）

場 所：運転免許センター（松茂町旧空港ターミナルビル）
開催日：毎月第2・第4水曜日
内 容：①実車指導（免許センターの車両で、運転技能などを診断） ②安全運転サポート車試乗体験 ③運転適性診断
時 間：13時30分～15時30分まで（2時間）
定 員：1日（1回）につき6名まで

● 申込み：平日9時～16時

● 問合せ：運転免許センター 安全運転相談窓口 ☎ #8080（安全運転相談ダイヤル）
板野郡松茂町溝穂字溝穂開拓1番地1 ☎ 088-699-0110（代表）

● 考えてみませんか？運転免許の自主返納

運転に自信がなくなった人、周囲から「運転が心配」と言われる人、運転しなくなった人は、運転免許の自主返納を考えてみませんか。

運転免許証を自主返納した日から5年以内の方及び運転免許証が失効してから5年以内の方については運転経歴証明書の申請ができます。

運転経歴証明書を提示すると、バス運賃やタクシー料金の割引等の特典が受けられます。

（お問い合わせ先：徳島県消費者政策課 ☎ 088-621-2287）

〈コラム13〉住民による支え合いの地域づくり

一人暮らしや夫婦のみの高齢者世帯等が増えている中、「住み慣れた地域で安心して暮らすことができる」ように地域の皆さんが助け合って、さまざまな機関と連携しながら、日常生活を支える体制を整えていくことが大切になってきます。また、高齢者が支えられるだけでなく、支え手になることで、その人の生きがいや介護予防につながっていきます。

住民主体の支え合い活動例

集いの場づくり

歩いて行くことができる場所や気軽に集まれる交流の場づくりの活動です。いきいき高齢者センターなどさまざまな通いの場があります。孤立を防止し、地域のつながりをつくります。

見守り活動

挨拶や声かけ、訪問など、地域で見守る活動です。困りごとを早期に見出し、専門機関につながります。

日常の生活支援

話し相手、電球の交換やゴミ出し等、ちょっとした日常生活での困りごとを、住民同士で支援する活動です。

住民主体の支え合い活動の効果

介護予防

地域の活動に参加することは、フレイル（高齢による虚弱）予防につながります。

安心

日頃からの住民同士のつながりをもつことにより、孤立することなく安心して暮らし続けられます。

生きがい

地域の活動に参加することにより、他者とのつながりをもつことや、新たな役割を得ることは、日々の生活の張り合いになります。

徳島市では、住民が主体となった支え合い活動の充実を図るため、生活支援体制整備事業を実施しています。

この事業では支え合い、助け合いの地域づくりをお手伝いする専門職である「生活支援コーディネーター」と地域住民、行政が連携しながら、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを推進します。

地域の困りごとの解決や支え合いの地域づくりをお手伝いします！

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

徳島市では地域における高齢者のちょっとした困りごとやニーズ、地域にある社会資源を把握し、地域のさまざまな活動・サービスをつなげていく調整役として、「生活支援コーディネーター」を配置しています。住民による支え合い活動についての情報や相談などがありましたら、生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

（例 住民が気軽に集まれる居場所を作りたい。地域の活動に参加したい。など）

○ 生活支援コーディネーターのお問い合わせ先

徳島市地域包括支援センター（徳島市医師会館2階）P34

電話：0120-24-6423

担当地区：加茂、渭東、川内、渭北、沖洲、応神、内町、多家良、勝占、昭和、津田

徳島市社会福祉協議会（徳島市沖浜東2丁目16番地）P76

電話：088-625-4356

担当地区：加茂名、佐古、国府、不動、北井上、南井上、八万、東富田、新町、上八万、西富田、入田

○ 活動内容を配信中



フェイスブック



#25CTOKUSHIMASHI
インスタグラム





相 談 サ ー ビ ス

高齢者に関する各種相談サービスを行っているところを
とりまとめました。

VI 相談サービス

1 市の各種相談窓口

相談の種類	相談の内容	相談の場所	相談の時間
後期高齢者医療制度に関する相談	●後期高齢者医療制度に関する相談	保険年金課(8番窓口) ☎ 621-5157	月～金曜日 8:30～17:00
弁護士相談	●相続、不動産売買、賠償問題、金銭貸借など法律の知識を必要とする相談 (要予約)	市民生活相談課 ☎ 621-5200 または ☎ 621-5129 ※相談時間は原則 1人30分以内	〈事前予約制〉 電話または来庁にて予約 〈相談日〉 毎週水曜日及び金曜日 13:00～16:00 各日6人まで
司法書士相談	●相続・登記・供託・訴訟などに関する相談		月・水・金曜日 10:00～12:00
行政書士相談	●相続・遺言・離婚・農地・契約・営業許可・外国人ビザなどに関する相談		火曜日 10:00～12:00
公証人相談	●遺言書、離婚に伴う養育費等の支払い合意書、任意後見等に係る公正証書作成の手続きに関する相談		第3火曜日 13:00～16:00
社会保険労務士による年金相談	●公的年金に関する相談		第2木曜日 13:00～16:00
土地家屋調査士相談	●土地の境界、建物表示登記に関する相談		第1・3木曜日 10:00～12:00
不動産相談	●不動産全般に関する相談		第2木曜日 10:00～12:00 第4火曜日 13:00～16:00
住まいづくり相談	●住宅の新築、改修、設計、融資制度など		第4木曜日 10:00～13:00
行政相談委員相談	●官公庁への苦情・要望・意見など		第1月曜日 13:00～15:00

相談の種類	相談の内容	相談の場所	相談の時間
交通事故相談	●交通事故に伴う示談、賠償問題など	市民生活相談課 ☎ 621-5200 または ☎ 621-5129	月・水・金曜日 9:00～15:30
心配ごと相談	●家庭や生活での悩みごとなど		月～金曜日 8:30～17:00
窓口(手続き)相談	●市役所、その他行政機関の窓口や手続きに関する問い合わせなど		月～金曜日 8:30～17:00
人権擁護委員による相談	●人権に関する悩みごとなど	人権推進課相談室 ☎ 621-5040	第1・3火曜日 13:30～16:00
年金相談	●国民年金に関すること	保険年金課(11番窓口) ☎ 621-5162	月～金曜日 8:30～17:00
消費生活相談	●消費生活に関するトラブルや苦情、疑問など	消費生活センター (アミコビル3階) ☎ 625-2326	月・水～日曜日 10:00～17:00

② 地域の相談窓口（在宅介護支援センター）

高齢者の介護や保健、福祉、権利擁護などの相談に応じます。

連絡先は P.36 をご覧ください。

〈コラム 14〉 徳島労働局からお知らせ



介護で仕事を辞める前にご相談ください！

育児・介護休業法では、家族の介護を行う労働者が仕事を辞めることなく、働きながら要介護状態の家族の介護等を行えるよう、介護休業制度、介護休暇制度、所定外労働の制限制度等が規定されており、法律の要件を満たす労働者から利用の申し出があった場合、事業主は原則拒否することができないこととなっています。

徳島労働局では、働きながら家族の介護を行う皆様からのご相談を受けておりますので、お気軽にご相談ください！

制 度	概 要
介護休業	要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として分割して休業をすることができます。 有期契約労働者も要件を満たせば取得できます。
介護休暇	通院の付き添い、介護サービスに必要な手続きなどを行うために、年5日（対象家族2人以上の場合は年10日）まで、1日または時間単位で介護休暇を取得することができます。
所定外労働の制限 (残業の免除)	事業主に請求することで、介護が終了するまで、残業を免除することができます。
短時間勤務等の措置	事業主は、利用開始日から3年以上の期間で2回以上利用可能な、短時間勤務等の措置を講じなければいけません。措置の内容は会社によって異なりますので、まずは会社にお問い合わせください。
深夜業の制限	事業主に請求することで、介護が終了するまで、午後10時から午前5時までの労働を制限することができます。
時間外労働の制限	事業主に請求することで、介護が終了するまで、1か月に24時間、1年に150時間を超える時間外労働を制限することができます。

※雇用保険の被保険者が、要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定要件を満たせば、休業開始時賃金日額の67%の介護休業給付金が支給されます。詳細は、最寄りのハローワークにお尋ねください。

連絡先：徳島労働局雇用環境・均等室 ☎ 088-652-2718
徳島市徳島町城内6番地6 徳島地方合同庁舎4階

⑧ 在宅医療支援センター

〈お問い合わせ〉 ☎ 625-3960

市民の皆様が安心して在宅医療を受けられるように、在宅医療に関する様々な相談をワンストップでお受けする「在宅医療相談窓口」を設置しています。

【在宅医療とは】 病気の療養が、病院ではなく、自宅などの日常生活の場所で行われることです。医療技術や医療機器の進歩により、病状が安定していれば、自宅などの日常生活の場所においても入院している場合と同じような医療が受けられるようになってきています。

通院が困難な状況にある方や、「自宅や住み慣れた場所でできるだけ暮らし続けたい」、そんな思いをお持ちの患者さんやそのご家族のご希望に、少しでも沿えるよう、専門のスタッフが電話・来所による相談に対応しています。

～ 在宅主治医を紹介しています ～

自宅などでの療養を希望しつつも、訪問診療や往診をしてくれる在宅主治医が見つからない方に、在宅主治医を紹介しています。

～在宅医療を受けるときに役立つ情報を冊子やWebで提供しています～

在宅医療を知っていただき、より良い在宅医療を受けていただくため、次の冊子などを徳島市在宅医療支援センター（徳島市医師会館2階）や健康長寿課窓口（徳島市役所南館2階）で配布しています。

是非、ご活用ください。

1. 「とくしま市の在宅医療と介護」：在宅医療のこと、関わる各職種の役割や利用方法等を記載しています。
2. 「徳島市医療機関ガイドマップ」：徳島市内の医療機関の情報を地区ごとに掲載しています。
3. 「トクシノート」：在宅医療を提供する多職種同士で、患者さんの状態や経過を共有するために使用するものです。
4. 「在宅医療漫画」：在宅医療がどのようなものかについて、漫画でわかりやすく伝えるもので、動画サイトでも見るができます。

詳しくは、ホームページに掲載していますので、下記 URL や二次元コードからご覧ください。

☎ 0120-65-3960

相談受付

●月曜～金曜 9:00～17:15

※祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く

〒770-0847 徳島市幸町3丁目77番地 徳島市医師会館2階

電話: 088-625-3960 FAX: 088-625-3965

info-zaitaku@tokushimacity-med.or.jp

<https://www.tokushimashi-med.or.jp/zaitakuiro/>

※徳島市から委託を受けて、一般社団法人 徳島市医師会が運営しています。



1階駐車場あり



●国寄りバス停は中央郵便局前・徳島市役所北（徳島バス・市バス）
幸町（徳島バス）幸町方面のみ



〈コラム 15〉在宅療養をご存じですか？

「在宅療養」とは、自宅等の日常生活の場にいながら、訪問診療や往診を通じて病気の療養を行うことです。かかりつけ医だけでなく、色々な専門職の方たちのサポートを受け安心して療養生活を送ることができます。

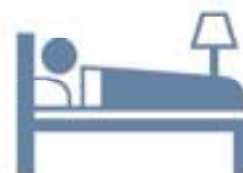
在宅療養を利用できる方（例）



慢性期疾患などで、できる限り家で過ごしたい



たんの吸引などが頻繁に必要



難病などで療養が必要

通院が困難。
例えば…

通院が難しくなったときや、退院後、自宅等※でも医療を受けられます。

※例えば、年齢・疾患・病状によって、自宅のほか高齢者住宅等のお住まいで、医療を受けることも可能。

困ったときのために、前もってかかりつけ医やケアマネジャーと相談し、色々な選択肢を見つけておきませんか？

病 院
診 療 所

ケース 通院が困難となり、
1 通院から自宅等※での在宅医療へ

ケース 病状が進むなどで入院し、
2 退院後に自宅等※での在宅医療へ

在宅医療

～自宅等※で受ける治療～

在宅主治医が見つからない方はP.74の在宅医療支援センターへご相談ください。

医師

訪問診療

計画的・定期的に訪問し、診療を行う

在宅医療では、医師の指示のもと、それぞれの専門知識をもつ医療職が連携しあなたの自宅等※を訪問することで専門的なサービスを受けられます。

歯科医師
歯科衛生士

訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導

歯の治療や入れ歯の調整等を通じて、食事を噛んで飲み込めるよう支援を行う

看護師

訪問看護

看護師等が自宅等※に訪問し、安心感のある生活を営めるよう処置や療養中の世話等を行う

薬剤師

訪問薬剤管理

薬の飲み方や飲み合わせ等の確認・管理・説明等を行う

理学療法士・作業療法士
言語聴覚士

訪問によるリハビリテーション

自宅等※に訪問し、運動機能や日常生活に必要な動作を行えるように、訓練や家屋の適切な改造の指導等を行う

管理栄養士

訪問栄養食事指導

病状や食事の状況、栄養状態や生活の習慣に適した食事等の栄養管理の指導を行う

自宅等※

4 社会福祉協議会

(お問い合わせ) 徳島市社会福祉協議会 生涯福祉センター (ふれあい健康館)
徳島市沖浜東2丁目16番地 ☎ 625-4356

主な事業

(1) ふれあい相談センター

☎ 656-1511

福祉関係だけでなく、日常生活上の悩みことなどの相談に応じています。

種 類	日 時	場 所
常設相談 心配ごとに対応	毎週 月～金曜日 (祝日及び年末年始を除く)	10:00～15:00
専門相談(要予約) 法律相談に対応	第2水曜日	13:00～16:00
		ふれあい健康館3階

(2) 徳島市生活あんしんサポートセンター

☎ 679-1441

生活の困りごと(就職・住居・家計改善など)の相談に応じます。

種 類	日 時	場 所
常設相談	毎週 月～金曜日 (祝日及び年末年始を除く)	8:30～17:00
		ふれあい健康館3階

(3) 高齢者在宅福祉事業

① 寝たきり高齢者介護者激励

寝たきり高齢者世帯に対し、民生委員が訪問し、介護者を激励しています。

(4) ひとり暮らし高齢者昼食会

ひとり暮らし高齢者に対し、地区社会福祉協議会が民生委員、ボランティア等の協力を得て、地区コミュニティセンター等で昼食会を開催し、高齢者の孤独感の解消、仲間づくりを図っています。

(5) 生活福祉資金の貸付

低所得者、高齢者、障害者等に対し、資金の申込受付と必要な援助を行い、経済的自立と生活の安定を図っています。

(6) ボランティア活動の促進

- ① ボランティア活動に関する相談や情報提供
- ② ボランティア相互、他機関との連絡調整

(7) 車いすの貸出

(8) 日常生活自立支援事業

☎ 656-1520

「福祉サービスを利用したいけれど、手続きの仕方がわからない。」「今利用している福祉サービスについて不満なことがある。」「公共料金や医療費の支払い、銀行などでの払い戻しがうまくできない。」など、日常生活を送る上で、必要となる福祉サービスの利用等についてご自分の判断だけで行うのが不安な方を支援します。

〈対象者〉

次のいずれにも該当する方です。

- 判断能力が十分でない方（認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等であつて、日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは適切に行うことが困難な方）
- 本事業の契約の内容について判断し得る能力を有していると認められる方

〈利用料〉

- 最初の相談や支援計画の作成にかかる費用は無料です。
- サービス利用料は1回（1時間程度）1,500円です。
- 市民税非課税の方のサービス利用料は1回（1時間程度）1,000円です。
※徳島県社会福祉協議会が1回500円助成します。
- 生活保護を受給している方は公費負担により無料です。

〈サービス内容〉

- 福祉サービスの利用援助
- 日常的な金銭管理
- 書類等預り

〈お申し込み〉

徳島市社会福祉協議会

(9) 徳島市成年後見支援センター

☎ 679-4100

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分になり、ご自身で契約や財産管理などをするのが困難になった方の権利を守り、住み慣れた地域で安心して暮らせるように「成年後見制度」の活用をお手伝いします。

【相談員による相談】

電話や窓口で、成年後見制度に関する相談をお受けします。

成年後見制度を利用するための手続きや、申立てに関するアドバイスを行います。

【弁護士による相談】

成年後見制度に関する相談をお受けします。

種 類	日 時	場 所
相談員による相談	毎週 月～金曜日 (祝日及び年末年始を除く)	ふれあい健康館3階
弁護士による相談 (要予約)	第2水曜日	
	8:30～17:00	
	13:00～16:00	

〈コラム 16〉高齢者の消費者被害にご注意ください

高齢者の消費者被害は年々増加傾向にあり、被害内容も深刻化しています。悪質業者は、高齢者が不安に思っている「お金」「健康」「孤独」について、巧みに不安をあおり、親切にして信用させ、高齢者の大切な財産を奪い取ろうと狙っています。

高齢者の消費者被害を未然に防ぐためには、高齢者自身が注意するだけでなく、家族やご近所など周囲の人による「見守り」と「気づき」が大切です。

日頃から高齢者の様子、言動や態度に変化や不審な点がないか気にかけるようにしましょう。



～ こんな詐欺や悪質商法にご用心！～

高齢者が狙われる手口の一例



還付金詐欺

「医療費や税金の還付金がある」と市役所や公的機関の職員を装い電話をかけ、銀行やコンビニに誘導し、ATM を操作させて口座からお金を送金させます。

架空請求

「サイトの利用料や商品代が未納、至急ご連絡を」とメールや SMS を送り、かかってきた電話に「支払わないと裁判になる」とさらに不安をあおり、お金を払わせます。

訪問購入（訪問買い取り）

不用になったものを「高く買い取ります」と電話で勧誘され、来訪を承諾すると家に上がりこみ、売るつもりがなかった貴金属などを強引に安く買い取られてしまいます。

点検商法

住宅の屋根や床下、排水管などを「無料で点検します」と言って来訪し、点検状態が悪いと告げて消費者の不安をあおり、強引に工事や清掃サービスの契約を迫ります。

《高齢者自身の自衛策》

- ☐ 巧みな話術、強引な手口の事業者がいるので、不審に感じたらきっぱりと断りましょう
- ☐ 不安な場合は、契約前に家族や信頼できる身近な人に相談しましょう

《周囲の人による見守りと気づきのチェックポイント》

- ☐ 最近、見慣れない人物や不審な事業者がよく出入りしていませんか
- ☐ 不審な電話のやり取りや、電話口で困っている様子はありますか
- ☐ 新品の羽毛布団や健康食品など見慣れないものが必要以上にありませんか
- ☐ 預金通帳などに不審な出金の記録があったり、お金の困っている様子はありますか
- ☐ 見積書・契約書などの不審な書類を見かけたり、説明会に頻繁に出かけていませんか

《もしかして、消費者トラブル？と思ったら》

すぐ 徳島市消費生活センター ☎088-625-2326(P.73 参照) に相談しましょう

見守りと気づきで防ごう！消費者被害！





医療保険制度

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度等について
とりまとめました。

VII 医療保険制度

1 後期高齢者医療

(お問い合わせ) 保険年金課
☎ 621-5157

後期高齢者医療制度は、75歳（一定の障害があると認定を受けた方は65歳）以上の方が加入する医療保険制度です。

徳島県内すべての市町村が加入する「徳島県後期高齢者医療広域連合」が後期高齢者医療制度を運営する保険者で、保険料の決定や医療費の給付にかかる事務を行っています。市町村は、保険料の徴収、申請や届出の受付などの事務を行っています。

対象者

- 75歳以上の方（75歳の誕生日から対象になります。）
- 65歳以上75歳未満の方のうち、一定の障害のある方は申請をして、広域連合の認定を受けることにより加入できます。その程度は、身体障害者手帳の等級が1級から3級までと4級の一部（音声・言語機能障害、下肢機能障害1・3・4号）。療育手帳A、障害年金証書1・2級、精神障害者保健福祉手帳1・2級。なお、手帳をお持ちでない寝たきりなどの方も医師の診断書により申請できます。（広域連合の認定を受けた日から対象になります。）

以下は、後期高齢者医療制度の給付手続きについての説明です。
他の医療保険に加入している方は、加入している保険の窓口にお問い合わせください。

2 お医者さんにかかるとき

- お医者さんにかかったときの自己負担限度額、入院時の食事標準負担額等は、下表のとおりです。
- ただし、高額な治療をされる方で、区分が◆に該当する方は、病院にマイナ保険証または限度区分を併記した資格確認書を提示いただくことで、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。限度区分を併記した資格確認書が必要な方は、保険年金課⑧番窓口で、交付申請の手続きをしてください。

自己負担限度額（月額）

区分	所得区分	負担割合	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	食事標準負担額 (一食につき)
所得区分第Ⅱ (課税所得 690万円以上) ◆ 所得区分第Ⅲ (課税所得 380万円以上) ◆ 所得区分第Ⅳ (課税所得 145万円以上)	3割		252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [140,100円]	57,600円 [44,400円]	510円
			167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [93,000円]		
			80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [44,400円]		
— 第Ⅱ	2割		18,000円または(8,000円+ [医療費-30,000円]×10%) ◆少額の方を適用 (年間上限 144,000円 ◆)	57,600円 [44,400円]	
— 第Ⅰ	1割		18,000円 (年間上限 144,000円 ◆)		
◆ 世帯第Ⅱ	割		6,000円	24,600円	90日まで240円 ★91日以上190円
◆ 世帯第Ⅰ			8,000円	15,000円	110円

*年間上限は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。★過去12ヵ月の間の入院日数が91日以上の場合は、認定申請が必要です。
【 】内は、過去1年間に高額療養費が4回以上発生した場合の、4回目以降の限度額です。
◆令和4年10月1日から所得区分が一般の方のうち、2割負担となる方に施行後3年間、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑える配慮措置です。なお配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、「高額療養費」として後日支給されます（入院の医療費は対象外）。

療養病床に入院する場合の食費・居住費

	食費（1食）	居住費（1日）
現役並み所得者・一般	510 円（※1）	370 円
低所得者Ⅱ	240 円	370 円
低所得者Ⅰ	140 円	370 円

（※1）一部医療機関では 470 円の場合もあります。

③ あとで費用が支給される場合（療養費など）

次のような場合は、いったん全額自己負担しても、市役所窓口で申請して認められれば、自己負担額を除いた額が、あとから支給されます。

- ① 不慮の事故などで保険診療を取り扱っていない病院で治療を受けたり、旅先で急病になり保険証を持たずに診療を受けたとき。
- ② 手術などで輸血に用いた生血代（第三者に限る）※
- ③ コルセットなどの治療用装具 ※
- ④ 柔道整復師の施術を受けたとき。
- ⑤ はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき。※
- ⑥ 海外渡航中に診療を受けたとき。
- ⑦ 災害等緊急その他やむを得ない事情により、重病人を病院等に移送したとき。（広域連合の承認が得られた場合にのみ適用されます）※

※は医師が認めた場合のみ適用されます。

④ 特定疾病（長期高額疾病）について

次の疾病に該当する方は、「特定疾病療養受療証」を病院の窓口で提示することにより、医療費の自己負担限度額が、入院・外来ごとに1医療機関あたり月額10,000円となります。（※「特定疾病療養受療証」の交付申請には、医師の証明書が必要になります。）

- ① 人工腎臓を実施している慢性腎不全
- ② 血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害または第Ⅸ因子障害（いわゆる血友病）
- ③ 抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群（HIV感染を含み、厚生労働大臣の定める者に限る）

5 高額医療・高額介護合算制度について

医療と介護の両方を利用している世帯の費用負担を軽減する制度です。

医療費と介護サービス費のそれぞれの自己負担を合算して、年額で下表の限度額を超えたときに、その超過分が申請により支給されます。

●合算する場合の自己負担限度額（年額（8月～翌年7月））

所得区分	限度額
現役並み所得者Ⅲ（課税所得 690 万円以上）	212 万円
現役並み所得者Ⅱ（課税所得 380 万円以上）	141 万円
現役並み所得者Ⅰ（課税所得 145 万円以上）	67 万円
— 一般	56 万円
低所得者Ⅱ	31 万円
低所得者Ⅰ	19 万円（注1）

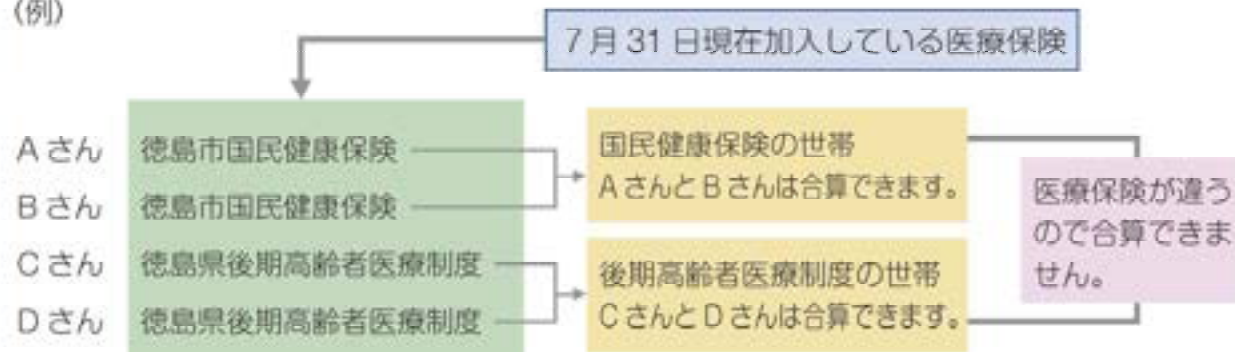
（注1） 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は、介護保険が限度額 31 万円で再計算します。

○ 毎年8月1日から翌年7月31日までにかかった自己負担額（注2）を合算の対象とします。

（注2） 合算する自己負担額は、窓口で支払った自己負担額から、高額療養費又は高額介護サービス費として支給される額を除いた額となります。

○ 高額医療・高額介護合算は世帯単位で行います。ただし、この世帯とは7月31日現在加入している医療保険ごとの世帯となります。

（例）



※上記4人は住民票では同じ世帯



⑥ 保険料について

1人ひとりの保険料は、被保険者全員に等しく負担していただく「均等割額」と、その方の所得に応じて負担していただく「所得割額」の合計額となります。
(令和7年度)

保 険 料 上限は年額80万円	=	均等割額 56,311円	+	所得割額 被保険者本人の基礎控除後の 総所得金額等×10.55%
---------------------------------------	---	------------------------------------	---	--

保険料の軽減措置について

●所得の低い方の軽減措置について

世帯の所得水準（同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計）に応じて、均等割額が軽減されます。

均等割額の軽減	総所得金額等の合計（世帯の被保険者及び世帯主）	軽減割合
	43万円＋「10万円×（年金・給与所得者の数－1）」以下	7割軽減
	43万円＋「30万5千円×被保険者数」＋「10万円×（年金・給与所得者の数－1）」以下	5割軽減
	43万円＋「56万円×被保険者数」＋「10万円×（年金・給与所得者の数－1）」以下	2割軽減

●被扶養者であった方の軽減措置について

後期高齢者医療制度の被保険者になる前日まで、健保組合や協会健保などの被用者保険の被扶養者であった方は、新たに本人に保険料負担が課せられることから、所得割がかからず、さらに均等割額が5割軽減されます。なお、均等割額の軽減される期間は、後期高齢者医療制度の被保険者になってから2年間となります。ただし、所得の低い方の軽減措置に該当する場合はいずれか軽減の割合の大きい方が適用されます。

●保険料の減免について

災害等により重大な損害を受けたときや、その他の特別な事情により生活が著しく困窮し、保険料を納めることが困難な方については申請することにより、保険料が減免となる場合があります。

保険料の納め方

年額 18 万円以上の年金を受給されている場合には、原則として年金から保険料が天引きになります（特別徴収）。それ以外の場合は、納付書により納めていただきます（普通徴収）。なお、年金天引きの方、及び納付書で納付する方は、口座振替に変更することができます。

※ ただし、介護保険料と合わせた保険料額が、年金額の 2 分の 1 を超える場合は天引きの対象になりません。

年金受給額	納付方法	納付月
年金受給額が年額 18 万円以上の方	年金から天引きされます。（特別徴収）	年金支給月
介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が、年金受給額の 1/2 を超える方	市から送付される納付書により個別に納めます。（普通徴収）	毎年 8 月から翌年 3 月までの毎月
年金受給額が年額 18 万円未満の方		

保険料を滞納したとき

特別な事情がなく保険料を 1 年以上滞納したときは、特別療養費の対象者である旨が記載された資格情報のお知らせ又は資格確認書（特別療養）が交付される場合があります。特別療養費支給の対象者がお医者さんにかかるときには、医療費がいったん全額自己になります。

7 その他

葬祭費の支給

被保険者が死亡されたときは、申請により葬祭を行った人（喪主）に葬祭費 2 万円が支給されます。

保健事業について

生活習慣病等で治療中の方や施設入所者等を除く被保険者を対象に、健康診査を行います。

⑧ 各種手続き及び制度についてのお問い合わせ

保険料の決定、医療の給付……………「広域連合」
 各種届出の受付、資格確認書等の引渡し、保険料の徴収事務……………「市町村」
 詳しくは、徳島県後期高齢者医療広域連合または、保険年金課まで。

保 険 年 金 課

☎ (088) 621 - 5157

徳島県後期高齢者医療広域連合

☎ (088) 677 - 3666

ホームページ <https://www.koukikourei-tokushima.jp/>

高齢者のための便利帳 **あんしん**

令和7年6月

発行／徳島市 健康福祉部 健康長寿課
〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地
TEL 088-621-5574
FAX 088-655-6560

