

2021
年度版

大洲市 シニア ガイドブック

あなたの生活を支える
高齢者福祉サービスをご案内します

相談窓口 4

いきいき
した生活 6

健康な
生活を
送る 9

生活の中
のお困り
ごと 11

お金に関
すること 15

すまいの
こと 21

介護保険
とは 24

生活情報 28







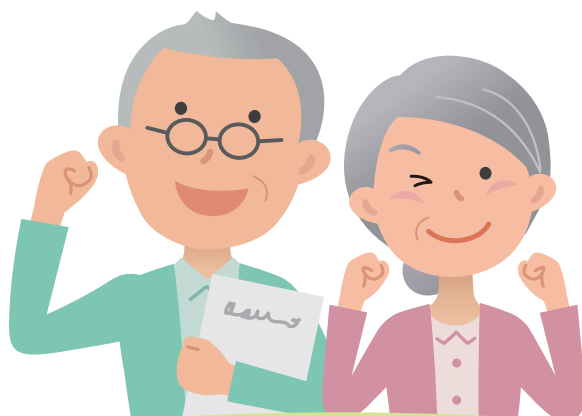
はじめに

安心して、満ち足りた人生を送ることが誰しもの願いであり、高齢化率が上昇を続ける中、高齢者が生き生きと過ごされることが、地域の活性化につながるものと考えます。

大洲市では、高齢者の方の健康づくりや生きがいづくり、生活環境づくりを推進しています。

この「シニアガイドブック」は、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して過ごしていただけるよう制度やサービス、相談窓口などの情報をまとめたものです。

この冊子が、皆さまの健やかなる生活の一助となれば幸いです。



広 告

恕風会の「恕」とは人を思いやる心。

それが我々恕風会グループの願いです。



医療法人恕風会

大洲記念病院

〒795-8510

愛媛県大洲市徳森1512番地1

☎ (0893)25-2022

FAX (0893)25-3923

INDEX

広告



医療法人 神南会
久保内科循環器科

●往診 ●訪問看護

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前8:30~午後5:30	○	○	○	○	○	○	○	○
							休診	休診

*急患はこの限りではありません
大洲市新谷町甲18
☎(0893)25-0158 FAX 25-2767
☎0120-088158

歯科・矯正歯科・小児歯科
医療法人
ハロー歯科クリニック
歯科用 CT 設置

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM10:00~1:00	●	▲	●	休診	●	●	●	休診
PM 2:30~8:00	●	▲	●	休診	●	PM6	休診	

土・日も診療しております。
火曜日は訪問診療のため、
外来診療は休診
大洲市東大洲 1649-1
TEL0893-25-1184

相談窓口

4

- 大洲市在宅介護支援センター・大洲市地域包括支援センター(サブセンター) 4
- 保健センター..... 5
- 悪徳商法など消費者被害の窓口 5
- 高齢者運転免許自主返納サポート制度 5
- 民生委員・児童委員、主任児童委員 5

いきいきした生活

6

- 老人クラブの案内 6
- 公民館や隣保館の案内 6
- 大洲市立図書館 8
- 敬老会 8
- 大洲市シルバー人材センター 8
- 介護予防把握事業 8
- 介護予防普及啓発事業 8
- 地域介護予防活動支援事業 8

健康な生活を送る

9

- 健康相談..... 9
- 家庭訪問..... 9
- 精神保健相談..... 9
- 健康診査..... 10
- 保健だより..... 10
- ふれあい・いきいきサロン事業 10

生活の中のお困りごと

11

- 配食サービス..... 11
- 宅配サービス..... 11
- 買い物支援..... 12
- 地域福祉サービス..... 12
- みまもり安心カード..... 12

広告

医療法人 緑風会

神南診療所

【内科】【外科】

	月	火	水	木	金	土
8:30~13:00	●	×	●	×	●	●
15:00~18:00	●	●	×	●	●	×

休診/火・木曜午前、水・土曜午後、日・祝日
※火・木の午前中は鹿野川診療所で診察します

大洲市新谷乙1186-1

☎0893-25-7720

鹿野川診療所

【内科】【外科】【整形外科】

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	×	●	×	●	×	×

※但し急患は神南診療所0893-25-7720
に連絡して下さい

大洲市肱川町山鳥坂77

☎0893-34-3107



サービス付き高齢者向け住宅

サファイア

大洲市新谷甲43

☎0893-25-7007

- だんだん収集(大洲市ごみ出し困難者支援事業) 12
- 訪問理美容..... 13
- 介護タクシー..... 13
- 移送サービス..... 13
- 軽度生活援助事業..... 14
- 緊急通報装置貸与事業..... 14
- 福祉機器の貸出..... 14

お金に関すること 15

- 年金制度..... 15
- 高齢者医療..... 16
- 市県民税・国民健康保険税の申告 17
- 医療費控除..... 17
- 障害者控除..... 18
- 介護保険料..... 18
- 成年後見制度..... 20
- 生活福祉資金貸付制度..... 20

すまいのこと 21

- 市営住宅..... 21
- 養護老人ホーム..... 22
- ケアハウス..... 22
- 生活支援ハウス..... 23

介護保険とは 24

- 介護保険の申請からサービス開始までの流れ..... 24
- 介護保険の審査認定..... 25
- 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業) 26
- 介護予防・生活支援サービス事業 27

生活情報 28

- バリアフリーリフォームのコツ..... 28
- 終活 エンディングノートを準備しませんか? 30



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

＝ 廣 告 ＝

手づくりの味

穂の里

お持ち帰り・配達できます

※8:30からモーニングサービスあります
大洲市西大洲甲942-5

☎0893-23-1988

代表 東佐紀子

カラオケ
スタジオ **心路** CoCoRo

あさ9:00～open!

大洲市西大洲甲942-1

☎0893-23-1266

快適な“暮らし” をご提案します

太陽光発電・蓄電システム設置工事
エコキュート・IH取扱
屋内外電気設備工事
屋内外給排水衛生設備工事

有限会社 内田電気水道設備

大洲市徳森 2383 番地 6

TEL 0893-25-2858
FAX 0893-25-3475

電化住宅のことなら
四國エナジーサービス株式会社
「てのむけ」におまかせ!

＝ 廣 告 ＝



肱川産業株式会社

取扱保険会社

＜損害保険＞ 三井住友海上火災保険株式会社
＜生命保険＞ 三井住友海上あいおい生命/アフラック/メットライフ生命/日本生命

三井住友海上
フリーダイヤル事故受付

自動車事故受付:0120-258-365(事故は365日)
火災新種事故受付:0120-258-189(事故はいち早く)

安心と安全の
総合コンサルタント

〒795-0011 愛媛県大洲市柚木900-1

Tel: 0893-24-2042/Fax: 0893-24-2484/Mail: hs2301@hs2301.com

〒790-0952 愛媛県松山市朝生田町7丁目5-6 ルーチェベルデ1F 西号室

Tel: 089-997-7075/Fax: 089-997-7065/Mail:hs2301-m@hs2301.com



相談窓口

高齢者の方が安心して生活を過ごしていただくため、生活の中のお困りごとや心配ごとなどご相談ください。

大洲市在宅介護支援センター・大洲市地域包括支援センター(サブセンター)

介護・福祉・保健・医療に関する総合窓口です。お住いの地区担当窓口にご相談ください。

大洲市在宅介護支援センター

◇肱南・久米・平野・南久米地区

問 在宅介護支援センター 社会福祉協議会 ☎24-1753 大洲市大洲810-1(とみす寮内)

◇肱北・喜多・新谷・柳沢

問 在宅介護支援センター フレンド ☎23-5300 大洲市東大洲39

◇三善・八多喜・上須戒・長浜

問 在宅介護支援センター 春賀 ☎26-1250 大洲市春賀甲1665

◇平・菅田・大川・肱川・河辺

問 在宅介護支援センター ひまわり ☎25-3438 大洲市徳森1508-1

大洲市地域包括支援センター(サブセンター)

◇肱南・久米・肱北・喜多・平野・南久米・柳沢・新谷・三善・上須戒

問 サブセンター大洲中央(大洲市役所本庁 高齢福祉課内) ☎24-2111

◇八多喜・長浜

問 サブセンター大洲西(大洲市役所長浜支所 地域振興課内) ☎52-1113

◇平・菅田・大川・肱川・河辺

問 サブセンター大洲東(大洲市役所肱川支所 地域振興課内) ☎34-2340

広告

住宅リフォーム

住宅新築

不動産

あなたの想う、暮らしを創る。

伊大建設株式会社



愛媛の注文住宅・リフォーム
不動産なら伊大建設へ

一級建築士事務所: 愛媛県知事許可第2204号 建設業: 愛媛県知事(般-29)第6923号 宅地建物取引業: 愛媛県知事免許(5)第4310号

大洲本社

〒795-0025 愛媛県大洲市阿蔵甲1680

TEL:0893-23-5211 FAX:0893-24-7780

フリーダイヤル:0120-158-658

松山営業所

〒790-0942 愛媛県松山市古川北3丁目4番29号 第3椿マンション102

TEL:089-993-6215 FAX:089-993-6216

ハウスドゥ! 松前・伊予店

〒791-3120 愛媛県伊予郡松前町筒井955番1

TEL:089-989-9258 FAX:089-989-9259

フリーダイヤル:0120-920-483



▲ 施工事例も多数掲載

保健センター

心身の健康や生活習慣に関する個別相談・家庭訪問・生活習慣を振り返るきっかけとなる健康診査など健康づくりに関しての相談窓口です。

- 問 大洲市保健センター(大洲市総合福祉センター内) ☎23-0310
- 問 長浜保健センター(大洲市役所長浜支所内) ☎52-3055
- 問 肱川保健センター(大洲市役所肱川支所内) ☎34-2340
- 問 河辺保健センター(大洲市役所河辺支所内) ☎39-2111

相談窓口

悪徳商法など消費者被害の窓口

大洲市消費生活相談窓口は、消費生活についての相談を受け付け、解決に向けてのお手伝いをしたり、消費トラブルを未然に防ぐための情報提供を行うところです。商品やサービスの契約などで疑問に感じること、困ったときはお気軽に消費生活相談窓口へご相談下さい。

- ◆相談受付日 月曜日～金曜日(ただし、祝祭日、年末年始を除く)
- ◆受付時間 午前9時～正午、午後1時～午後5時
- ◆相談窓口 ご相談・お問い合わせは、来所または、電話でもお受けしております。
- 問 大洲市消費生活相談窓口(大洲市役所本庁2階 商工産業課内) ☎24-1790

高齢者運転免許自主返納サポート制度

運転免許を自主返納された高齢者(65歳以上)の方は、自主返納支援事業所において、いろいろな特典(購入割引、サービスポイント優遇など)を受けることができます。

- 問 大洲警察署交通課 ☎25-1111 大洲市東大洲1686-1

民生委員・児童委員、主任児童委員

市内には163名の民生委員・児童委員、主任児童委員が委嘱されており、それぞれ担当地区にお住いのひとり暮らしや寝たきりの高齢者を見守り、相談を受け付けています。

担当民生委員・児童委員、主任児童委員に対するお問い合わせは、

- 問 大洲市福祉事務所(大洲市役所本庁1階 社会福祉課地域福祉係) ☎24-1715

広告

皆様の健康づくりに貢献・支援していくことが大洲調剤スタッフ全員の喜びです。

みどり薬局

営業時間 平日 9:00～18:00
土曜日 9:00～12:00
定休日 日曜・祝祭日

☎25-1611

大洲市東大洲1565-1

喜多医師会病院 横

ほほえみ薬局

営業時間 平日 8:30～18:00
水曜日 8:30～12:30
土曜日 8:30～15:00
定休日 日曜・祝祭日

☎57-9711

大洲市大洲178

岡本耳鼻咽喉科医院 前

グリーンハート薬局

営業時間 平日 9:00～17:30
水曜日 9:00～13:00
土曜日 9:00～13:00
定休日 日曜・祝祭日

☎57-6711

大洲市東大洲157-2

本条脳神経外科 横

お薬の管理や服薬サポートなどを通して、在宅医療に取り組んでいます。 有限会社 大洲調剤

いきいきした生活

日常生活を充実させるためのいろいろな活動があります。

老人クラブの案内

地域の仲間とともに健康づくりや、教養の向上を目指してみませんか。
大洲市老人福祉センター(大洲市総合福祉センター内) ☎23-0312

公民館や隣保館の案内

各地域の公民館や隣保館では料理や詩吟、健康体操などいろいろな講座が開催されています。

◆公民館

名称	電話番号	位置
肱南公民館	24-3161	大洲市大洲1番地甲の5
肱北公民館	24-6302	// 中村618番地の1
久米公民館	23-3527	// 阿蔵甲466番地の2
平公民館	25-1131	// 徳森2280番地2
平野公民館	24-2431	// 平野町平地25番地の3
南久米公民館	24-2208	// 北只58番地
菅田公民館	25-2901	// 菅田町菅田甲740番地
大川公民館	27-0200	// 森山甲437番地の1
柳沢公民館	25-2400	// 柳沢甲738番地
新谷公民館	25-0024	// 新谷乙1507番地第3

広 告

太平洋セメント特約販売店

有限会社 満野大商店

大洲市長浜甲296番地

電話 (0893)52-0013(代)

FAX (0893)52-0059

大洲支店 大洲市徳森宮方368番地1
TEL (0893)25-0031

伊予支店 伊予市米湊字山本298番地3
TEL (089)982-0102

(有)南予水道住設 大洲市若宮1113の1
TEL (0893)23-2352

名称	電話番号	位置
三善公民館	26-0120	// 春賀甲950番地
八多喜公民館	26-0145	// 八多喜甲63番地の2
上須戒公民館	26-0146	// 上須戒甲1277番地の1
長浜公民館	52-1138	// 長浜甲727番地の2
沖浦公民館	52-0530	// 長浜町沖浦丙2192番地の3
今坊公民館	52-0423	// 長浜町今坊甲521番地の11
櫛生公民館	53-0101	// 長浜町櫛生甲196番地の3
出海公民館	53-0013	// 長浜町出海甲1264番地の1
大和公民館	52-2831	// 長浜町下須戒甲668番地の1
豊茂公民館	57-0303	// 豊茂甲532番地
白滝公民館	54-0301	// 白滝甲31番地の1
肱川公民館	34-2307	// 肱川町山鳥坂73番地
河辺公民館	39-2551	// 河辺町植松547番地

◆隣保館

名称	電話番号	位置
大洲隣保館	24-6100	// 東大洲53番地1
大洲福社会館	25-0947	// 新谷乙688番地1
今坊友愛館	52-1469	// 長浜町今坊甲521番地の11
櫛生福祉センター	53-0133	// 長浜町櫛生甲196番地の3

広 告

地域社会との連携、地域社会への貢献、そして環境との共生。

ISO9001, ISO14001 認証取得



株式会社西田興産

本社 愛媛県大洲市徳森248 ☎(0893)25-0211

<https://www.nishidakosan.co.jp>

大洲市立図書館

知識や見聞を広め、充実した時間を過ごされませんか。図書館の利用は次のとおりです。

◆開館時間

火曜日から日曜日の9時30分から18時まで

◆初めての利用

図書館資料を借りるためには利用者カードが必要です。図書館利用登録申込書にご記入の上、申し込みには運転免許証や保険証などをご提示ください。カードを作れるのは大洲市内に住所を有する方、市内に通勤・通学する方、大洲市の隣接市町に住所を有する方です。

◆一度に借りられる資料点数と期間

種別	数量	期間
図書	5冊以内	14日以内
紙芝居	2点以内	14日以内
雑誌	1冊以内	7日以内
視聴覚資料 (DVD・CDなど)	2点以内	7日以内

敬老会

各地区の高齢者の方をお祝いします。久方ぶりの再会に会話も弾みます。

各公民館にお問い合わせください。

大洲市シルバー人材センター

働くことで、充実した時間を送られませんか。一般家庭や事業所などから依頼のあった短期的で軽易な仕事のお世話をします。本格就労ではありません。

大洲市シルバー人材センター(大洲市老人福祉センター内) ☎23-0312

介護予防把握事業

65歳以上の高齢者を対象に、在宅介護支援センター・地域包括支援センター職員が自宅を訪問し、閉じこもり等の何らかの支援を要する方に対して、介護予防活動などをご紹介します。

介護予防普及啓発事業

介護予防に関する講座や講演会を開催します。その他にも、講師派遣や教育相談を各地区で実施します。

地域介護予防活動支援事業

介護予防について楽しく学び、いきいきとした生活を送りませんか。

◆元気シニア(介護予防)サポーター養成講座

大洲市在住の概ね55歳以上の方
介護予防について学び、自分の健康や地域での介護予防活動に生かしていただくためのボランティア養成講座です。

◆介護予防サークル

高齢者の健康づくり・介護予防・地域の支えあいを目的とした、住民主体の地域の「通いの場」です。

介護予防把握事業・介護予防普及啓発事業・地域介護予防活動支援事業のお問い合わせは次のとおりです。

☎ 大洲市高齢福祉課地域包括支援センター

☎24-1714

大洲市保健センター ☎23-0310

長浜保健センター ☎52-3055

肱川保健センター ☎34-2340

河辺保健センター ☎39-2111

NPO法人歩(あゆむ) ☎50-8033

健康な生活を送る

いつまでも心身ともに健やかに過ごしていただくように、支援を行っています。

健康相談

心身の健康や生活習慣に関する個別の相談に応じ、必要な支援を行い、家庭における健康づくりに役立つ情報提供をいたします。

家庭訪問

健診の要指導者、生活上の保健指導が必要であると認められる方及びその家族などに対して保健師などが訪問し、その健康に関する問題を総合的に把握し、支援を行います。

精神保健相談

心の悩みを持つ方やうつ病など、療養やかかわり方についての相談を実施しています。4か所の保健センター以外に大洲市障がい者基幹相談支援センター(大洲市役所社会福祉課内) (☎24-1758)と八幡浜保健所(☎0894-22-4111)においても、随時相談に応じています。

また、自立支援医療(精神通院医療)、精神障害者保健福祉手帳に関する相談については、大洲市社会福祉課障がい福祉係(大洲市役所本庁1階) ☎24-1758にお問い合わせください。



広告

歯科・矯正歯科・小児歯科

医療法人

ハロー歯科クリニック

歯科用CT設置

診療時間	月	火	水	木	金	土日	祝
AM10:00~1:00	●	▲	●	休診	●	●	休診
PM 2:30~8:00	●	▲	●	休診	●	PM6	休診

土・日も診療しております。

火曜日は訪問診療のため、
外来診療は休診

大洲市東大洲 1649-1

TEL0893-25-1184



健康な生活を送る

健康診査

特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドローム(内臓脂肪がたまり、高血糖、脂質異常、高血圧が起こった状態)に着目した健診です。

◆**対象者** 40～74歳の大洲市の国民健康保険に加入している方。

後期高齢者健康診査は、QOL(生活の質)の確保と介護予防、生活習慣病を早期に発見することを目的とした健診です。

◆**対象者** 75歳以上の方

がん検診は胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸がんがあります。

※日程などは、年度始めに配布する健康チェックカレンダー・広報・保健だより等で周知しています。

◆**40歳以上の市民の方(ただし、子宮頸がん:20歳以上、前立腺がん:50歳以上)**

保健だより

保健センターからの保健に関するお知らせです。おたよりは地区別となっておりますので、お住いの地区の保健だよりをご覧ください。

お問い合わせは次のとおりです。

問 大洲市保健センター(大洲市総合福祉センター内)	☎23-0310
長浜保健センター(大洲市役所長浜支所内)	☎52-3055
肱川保健センター(大洲市役所肱川支所内)	☎34-2340
河辺保健センター(大洲市役所河辺支所内)	☎39-2111

ふれあい・いきいきサロン事業

サロン事業では、集会所や公民館など身近な場所に集まり、地域の住民ボランティアの人と一緒に食事会・茶話会・レクリエーションなどを通じ、地域住民と交流を深めることや生きがいや仲間づくりを図っています。

◆**利用できる方**

大洲市内在住の概ね65歳以上の高齢者で、心身が弱られたり、閉じこもりがちな方。また参加が必要と思われる方。

問 大洲市社会福祉協議会(大洲市総合福祉センター内) ☎23-0313

生活の中のお困りごと

お食事や送迎など日常生活の中での困りごとに対応いたします。

配食サービス

食事作りの困難な方に対して、食事をお届けします。

事業者	TEL
大洲給食センター	25-1113
シャトル	25-5906
かねや食堂	52-0602
こんぴらや	24-2898
めぐみの里	090-7628-3858

事業者	TEL
サンキューフック	59-1131
ミルクィー	24-4394
NPO法人倫理生活 指導センター 大洲センター	050-1106-2857
大石フーズ	25-5620

※介護支援専門員が把握している事業所を掲載しております。配達エリアや金額に違いがありますので、確認の上ご利用ください。

宅配サービス

生協のカタログ商品を宅配できます。

配送手数料

- 個人別配送
 - 注文した回のみ 205円(税込)／1回
 - 月登録制 616円(税込)／1か月
 - 高齢者、障がい者割引
 - 注文した回のみ 102円(税込)／1回
- ※高齢者とは、70歳以上の方がいる高齢者のみの世帯です。
 ※障がい者とは、障害者手帳をお持ちの方です。
 詳しくはお問い合わせください。(☎0120-704-744)

広告

夕食宅配ミールキット

つくる人から笑顔に。



ご注文・お問い合わせは

0120-45-9339

または ヨシケイえひめ 検索



和彩ごよみ

【管理栄養士監修】

健康が気になるオトナ世代のために

- ✓ 今、必要な栄養素を手軽に摂取
- ✓ 食を楽しみながらアンチエイジング
- ✓ ご自宅にスマイルスタッフがお届け
- ✓ 管理栄養士監修





1食約350円の冷凍弁当3食セット

- ✓ ワンプレートにおかずが3品
- ✓ お手軽食べきりサイズで屋食にも
- ✓ シニア世代にもおすすめ

株式会社 フードサポート四国
ヨシケイえひめ事業部

生活の中のお困りごと

買い物支援

オズメッセでは、ご自宅の近くでお買い物ができるように移動販売を実施しています(愛称:とくし丸)。取扱い商品や移動経路など詳しくはお問い合わせください。

問 (株)オズメッセ(旧Aコープおおず) ☎25-3800 大洲市東大洲1596

地域福祉サービス

市民の相互扶助の精神を基調としたボランティアにより、地域で家族を支える在宅介護サービスです。

◆**内容** 生活支援活動(家事、代行、介護など)や地域活動支援(地区社協などの活動)のボランティアにより行う。

◆**ボランティアの協力会員** 大洲市内に居住し、この事業に理解と熱意を有し、協力会員として登録申し込みをされた方

◆**ボランティアの利用者** おおむね65歳以上の高齢者、障がい者、母子、父子世帯など何らかの支援を要すると認められる個人もしくは団体。

◆**利用方法** 大洲市社会福祉協議会(☎23-0313)へお問い合わせください。ホームページからも確認いただけます。
ホームページアドレス(<http://www.ozushakyo.jp>)

みまもり安心カード

急病の時や災害時にかけつけた救急隊員などが適切かつ迅速に処置を行えるようにすることを目的としたカードです。

◆**配布対象者** 独居高齢者、障がい者

◆**内容** 緊急連絡先や持病薬の説明書、健康保険証やかかりつけ病院の診察券などをプラスチック容器に入れて冷蔵庫に保管します。冷蔵庫の外側には保管していることを示すシールをはってもらいます。

問 大洲市役所高齢福祉課(大洲市役所本庁1階) ☎24-1714
大洲市役所社会福祉課(//) ☎24-1758

だんだん収集(大洲市ごみ出し困難者支援事業)

家庭ごみをごみステーションへ排出することが困難な世帯に対し、家庭ごみの戸別収集による日常生活の支援と高齢者又は障がい者の安否確認による見守りを行うサービスです。

◆**対象者** ①介護保険の認定を受けている方又は介護保険に係る事業対象者の方
②身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

◆**利用要件** 対象者項目の①か②の方の内、一人暮らしで、自分で家庭ごみの排出が困難な方、又は、世帯全員が対象者項目①か②の方々で、家庭ごみの排出が困難な世帯

問 大洲市役所市民生活課(大洲市役所本庁1階) ☎24-1710

訪問理美容

事業所名	TEL	所在地
片山理容店	25-2558	徳森
蔵田	090-7573-9432	平野
カットスタジオひらた	25-2977 090-9773-6270	東大洲
美容室CoCo	25-1722	菅田
はぴねす	090-9779-0269	田口
理容みやもと	52-1042	長浜町上老松
理美容ハピネス	0894-21-1546 090-9709-8954	八幡浜市
セピア	25-3870	新谷
訪問理容フクシマ	23-4700	大洲

介護タクシー

公共交通機関をお一人で利用することが困難な方やその付き添いの方が、利用できます。

事業所名	TEL
訪問ケアステーション春賀	26-1186
さくら介護	44-5115
NPO法人倫理生活指導センター大洲営業所	050-1106-2857
えびす屋さん	57-6360
もみじ	25-6676 090-2787-6676
夢と希望の会	23-9511 090-6881-4452
オーク介護タクシー	25-2886

※事業所によって、利用できる方に制限があったり、料金が異なったりしますので、利用する場合は各事業にお問い合わせください。

移送サービス

寝たきりの方の移送に応じます。

事業所名	TEL
肱南タクシー	24-2010
民間救急サービス(株)アストあっぷるケアサービス	24-1199
さくら介護	44-5115

軽度生活援助事業

介護保険サービスで対応できない業務を支援することにより、在宅で引き続き自立した生活を送れるようにする事業です。

◆**対象者** 大洲市に居住する方で、おおむね65歳以上のみの世帯に属する住宅で生活している方。

◆**利用** 1回の派遣は4時間

◆**料金** 1回1時間1人派遣200円

緊急通報装置貸与事業

緊急時に、緊急通報装置(無償貸与)のボタンを押すと、近隣の協力員に通報されます。

◆**対象者** 大洲市に居住するおおむね65歳以上のみの世帯及び身体障がい者のみの世帯並びにそれに準ずる世帯。

◆**料金** 無料(設置後の電気代、電話代は自己負担)

軽度生活援助事業・緊急通報装置貸与事業についてのお問い合わせは次の通りです。

問 大洲市高齢福祉課(☎24-1714)又は在宅介護支援センター

福祉機器の貸出

大洲市社会福祉協議会で所有する福祉機器を低料金で貸出します。介護保険の認定は不要です。

◆**貸出機器** ギャッチベッド、電動ベッド、車椅子

◆**利用方法** 大洲市社会福祉協議会(☎23-3013)へお問い合わせください。

👉 知っていますか?

障がいのある人・関連する設備を示すマーク

見かけたら障がいのある人へご配慮をお願いします

耳マーク



耳が不自由であること、及び耳が不自由な人への配慮を示すマークです。

(出典: (一社)全日本難聴者・中途失聴者団体連合会)

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。

(出典: 厚生労働省)

オストメイト/オストメイト用設備マーク



人工肛門、人工膀胱がある人、またそうした人のための設備があることを示すマークです。

(出典: (公財)交通エコロジー・モビリティ財団)

障害者のための国際シンボルマーク



障がい者が利用できる建物、設備であることを示す世界共通のマークです。

(出典: (公財)日本障害者リハビリテーション協会)

聴覚障害者標識(聴覚障害者マーク)



聴覚が不自由なことが理由で免許に条件を付けられている人が車に表示するマークです。

(出典: 警察庁)

身体障害者標識(身体障害者マーク)



肢体が不自由なことが理由で免許に条件を付けられている人が車に表示するマークです。

(出典: 警察庁)

ハート・プラスマーク



見た目ではわかりにくい、体の中に障がいがあることを示すマークです。

(出典: (特非)ハート・プラスの会)

お金に関すること

お金に関して、高齢者の方々には次のような制度があります。

年金制度

公的年金制度は、現在の現役世代が納めた保険料によって年金が支給される「世代と世代の支え合い」を基本に運営しています。

基礎年金と給付

◆老齢基礎年金

老齢基礎年金は、国民年金の加入者であった方の老後の保障として給付され、65歳になったときに支給されます。

保険料納付済期間(厚生年金保険や共済組合の加入期間を含む)と保険料免除期間など合算した資格期間が、10年以上(※1)ある場合に、終身にわたって受け取ることができます。

(※1)平成29年8月1日から資格期間が25年以上から10年以上に短縮されました。

厚生年金保険の加入期間がある方で、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方に、老齢基礎年金に上乘せする形で老齢厚生年金が支給されます。

◆障害基礎年金

障害基礎年金は、国民年金加入中または日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の間に初診日のある病気やけがで障がいが残ったときに受けることができます。

ただし、一定の保険料納付要件を満たしていることが必要となります。

なお、障がいの発生時期や年金の加入状況などにより申請方法(※2)が異なりますので、詳しくは年金窓口にてご相談ください。

(※2)病気やけがで初めて医師等の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は、「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

◆遺族基礎年金

遺族基礎年金は、一家の働き手の方や年金を受け取っている方などが亡くなられたとき、ご家族に給付される年金です。亡くなられた方によって生計を維持されていた子(18歳到達の年度末までの子または20歳未満で障がいの状態にある子)のある配偶者または子が受けることができます。

また、亡くなられた方の年金の加入状況などによって、「遺族基礎年金」「遺族厚生年金」のいずれか、または両方の年金が給付されます。遺族年金を受け取るには、亡くなられた方の納付状況・遺族年金を受け取る方の年齢・優先順位などの条件が設けられています。

年金を受け取るためには、年金の請求手続きが必要になります。



◆請求・お問い合わせ先

- 国民年金…大洲市役所保険年金課(☎24-1713) 長浜支所(☎52-1114)
肱川支所(☎34-2311) 河辺支所(☎39-2111)
- 国民年金・厚生年金…松山西年金事務所(☎089-925-5105)
- 共済年金…加入していた共済組合へ

高齢者医療

健康保険は、ケガや病気をしたときに必要な医療費や手当金等を支給して、生活上の不安を少しでもなくすことを目的とした制度であり、すべての国民が加入者となり、保険料を支払い、お互いに助け合う制度です。

◆前期高齢者医療制度

65歳～74歳の方を対象とした、被用者保険(健康保険組合等)と国民健康保険間の医療費負担を調整するための制度であり、前期高齢者の加入の多い国民健康保険は若年者の多い健康保険組合等から「前期高齢者納付金」という名で財政支援を受けています。そのため、被保険者が65歳に到達しても、75歳未満であれば、現在加入している各医療保険者により、療養の給付や高額療養費等の給付など従来どおり受けることになります。

◆後期高齢者医療制度

• 被保険者となる方

75歳以上の方が被保険者となります。また、65歳から74歳の一定の障がい(身体障害者手帳1～3級または4級の一部など)がある方で、申請により愛媛県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方も被保険者となります。(認定を受けた日から被保険者となります。)

• 保険証(被保険者証)

被保険者には、「後期高齢者医療被保険者証」が一人に一枚交付されます。保険証の有効期間は、原則、毎年8月1日から翌年の7月31日までとなっています。

新規の場合

- 75歳の誕生日までに送付されます。
- 65歳から74歳で一定の障がいがあり、申請により広域連合から認定されたときに交付されます。
- 他市から転入した場合など、被保険者となったときに交付されます。

更新の場合 毎年、7月中旬頃送付されます。

年金制度・高齢者医療のお問い合わせは次のとおりです。

- | | |
|-------------------------|----------|
| 問 大洲市役所保険年金課(大洲市役所本庁1階) | ☎24-1713 |
| 大洲市役所長浜支所地域振興課 | ☎52-1114 |
| 大洲市役所肱川支所地域振興課 | ☎34-2311 |
| 大洲市役所河辺支所地域振興課 | ☎39-2111 |

市県民税・国民健康保険税の申告

1月1日～12月31日までの1年間に得たすべての所得(営業・農業・不動産・生命保険などの満期金・個人年金・配当金・給与所得など)を計算し、その所得に対して税金を納める手続きです。

◆申告に必要なもの

- 給与・年金収入のある方は「源泉徴収票」
- 収入や経費の算出に必要な「帳簿・明細書・領収書」など
- 社会保険料控除のある方は、「国民健康保険税・介護保険料・国民年金などの領収書または控除証明書」
- 生命保険料控除・地震保険料控除のある方は「支払保険料の証明書」
- 医療費控除を受ける方は、「医療費の領収書」「高額療養費・保険金などで補てんされた金額のわかるもの」など
- マイナンバーの番号確認・身元確認書類(運転免許証・健康保険証など)

医療費控除

確定申告の際に、自分や家族が医療費を支払ったうち一定の金額を税金(所得税)から控除することができます。医療費控除の対象となるのは、次の要件を満たした医療費です。

- ①自分や家族のために支払った医療費
- ②その年の1月1日～12月31日までの間に支払った医療費

上記条件を満たした医療費が、年間10万円を超えた場合、その超えた金額分をその年の所得から差し引くことができます。医療費控除の対象となるのは、例えば診療費や治療費、入院時の食事代等となり、医療費控除の対象外となるのは、予防接種の費用や人間ドックの費用などとなります。

そのほかにも特定の医薬品の購入費から1.2万円を差し引いた金額(健康診断などの一定の取組みを行っていることが条件)を控除できる医療費控除の特例があります。

市県民税・国民健康保険税の申告と医療費控除のお問い合わせは次のとおりです。

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 問 大洲市役所税務課市民税係(大洲市役所本庁1階) | ☎24-1711 |
| 大洲市役所長浜支所地域振興課 | ☎52-1111 |
| 大洲市役所肱川支所地域振興課 | ☎34-2311 |
| 大洲市役所河辺支所地域振興課 | ☎39-2111 |



障害者控除

身体障害者手帳などの交付を受けていない場合でも、要介護認定者などで、寝たきり度や認知症の状態が一定の基準に該当する場合は、市で認定書を交付します。

本人または扶養者が、この認定書で確定申告・住民税申告をすると、所得控除(障害者控除)の対象となります。

◆認定書交付対象者

大洲市に住所を有する方で、次のいずれかの状態にあると市長が認定した方

- 身体障がい者(身体障害者手帳1～6級)に準ずる障がいがある方
- 知的障がい者(療育手帳A・B)に準ずる障がいがある方
- 寝たきり高齢者

※介護認定資料・医師の診断書などをもとに、市の認定基準表で判定します。なお、要介護認定を受けている方でも該当しない場合があります。

※既に身体障害者手帳などで控除を受けている方や、本人または扶養者が非課税で申告の必要がない方は、認定書の取得は必要ありません。

問 大洲市役所高齢福祉課地域支援係(大洲市役所本庁1階) ☎24-1714

介護保険料

介護保険制度は、国民みんなで支えるため40歳以上の方に納めていただく保険料と公費(税金)を財源に運営しています。介護が必要となったときに安心してサービスを受けられるように保険料を納めていただくようお願いします。

◆40歳以上65歳未満の方

加入している医療保険料に介護保険料を含めて納めていただきます。

◆65歳以上の方

第1号被保険者として大洲市に直接介護保険料を納めていただきます。金額は次のとおりです。

生活の豆知識

巧妙化しています!! 振り込み詐欺にご注意

オレオレ詐欺



例:電話番号が変わった

息子や孫を装って、借金の返済や交通事故の示談金の名目でお金をだまし取ります。

振り込ませない詐欺



例:カードを預かります

警察官や銀行員を装って、電話で暗証番号を聞き出し、キャッシュカードをだまし取ります。

架空請求詐欺



例:身に覚えのない請求

有料サイトの利用料金をメールやハガキで請求し、郵便・宅配便を使って送金するよう求めます。

義援金詐欺



例:災害に便乗した偽の募金

役所・役場や実在する団体の職員を装って、電話や訪問により義援金をだまし取ります。

相手の話には耳を貸さず、電話を切りましょう。
あわててはいけません。振り込みは絶対にしないでください。

家族・警察・消費生活センターなどに相談してください。

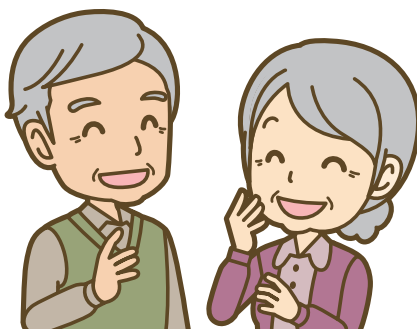
◆65歳以上の方の介護保険料額(令和3年度)

保険料段階	対象となる方	保険料率	保険料(年額)
第1段階	生活保護受給者・老齢福祉年金※1受給者であって世帯全員が住民税非課税の方・世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額※2と課税年金収入※3の合計が80万円以下の方	基準額 ×0.3	22,000円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円を超え120万円以下の方	基準額 ×0.5	36,600円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が120万円を超える方	基準額 ×0.7	51,300円
第4段階	住民税課税世帯で、本人が住民税非課税であって合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の方	基準額 ×0.9	65,900円
第5段階	住民税課税世帯で、本人が住民税非課税であって合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円を超える方	基準額	73,200円
第6段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円未満の方	基準額 ×1.2	87,900円
第7段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額 ×1.3	95,200円
第8段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額 ×1.5	109,800円
第9段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が320万円以上の方	基準額 ×1.7	124,500円

- ※1 老齢福祉年金 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。
- ※2 合計所得金額 「収入」から「必要経費など」を控除した額です。2018年4月1日以降は、さらに「長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額」と「年金収入に係る所得額」(第1～5段階のみ)を控除した額となります。
- ※3 課税年金収入 国民年金・厚生年金・共済年金などの課税対象となる種類の年金収入額のことです。障害年金・遺族年金・老齢福祉年金などは含まれません。

◆お問い合わせ先

問 大洲市役所 高齢福祉課 介護保険管理係(大洲市役所本庁1階) ☎24-1714



成年後見制度

成年後見制度とは認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が十分でない方に代わり、家庭裁判所から選任された援助者(成年後見人等)が、財産管理、生活に必要な福祉サービスや施設入所等に関する契約締結、本人の行った不利益な法律行為の取消し等を行うことで、本人を法的に保護し、権利を擁護する制度です。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

◆法定後見制度

すでに判断能力が不十分な方について、本人や親族等が家庭裁判所に申立て、成年後見人等が選任される制度です。

◆任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備え、あらかじめ自らが選んだ方に、代わりに行ってもらいたいことを契約で決めておく制度です。

成年後見制度のお問い合わせ先は次のとおりです。

問 大洲市役所高齢福祉課地域包括支援センター(大洲市役所本庁1階) ☎24-1714
大洲市役所社会福祉課障がい福祉係 (//) ☎24-1758

生活福祉資金貸付制度

低所得者、障がい者世帯又は高齢者世帯に対して、資金の貸付けと必要な相談支援を行うことにより、安定した生活を送れるようにすることを目的としています。

◆総合支援資金

- ①生活支援金:失業等により、日常生活全般に困難を抱えている方の生活再建までの間に必要な生活費用
- ②住居入居費:敷金、礼金等住宅の賃貸契約を結ぶ為に必要な費用
- ③一時生活再建費:生活を再建するために、一時的に必要なかつ、日常生活費で賄うことが困難である費用

◆福祉資金

- ①福祉費:日常生活を送る上で、または自立生活に資するために、一時的に必要な費用と見込まれる費用
- ②緊急小口資金:日常生活上、緊急を要する経費

◆教育支援資金

- ①教育支援費:修学に必要な経費
- ②就学支度費:就学の支度に必要な経費

◆不動産担保型生活資金

- ①一般世帯向け:居住用不動産を担保にし、将来にわたり住居に住み続けるための生活費
- ②要保護世帯向け:要保護世帯が居住用不動産を担保にし、将来にわたり住居に住み続けるための生活費

※貸付を行うにあたっては一定の条件を満たしている必要があり、審査結果により貸付できない場合もあります。

お問い合わせは次のとおりです。

問 大洲市社会福祉協議会(大洲市総合福祉センター内) ☎23-0313

すまいのこと

今後も安心して居住できるように様々な施設があります。

市営住宅

大洲市内に住所がある方等で住宅に困っている方に対し、次のような住宅があります。

◆公営住宅

「住宅が狭いため不便を受けている」「家賃が高いため生活が苦しい」などの理由がある方、現に同居し、または同居しようとする親族(婚約者を含む)がある方が対象です。また单身でも60歳以上の方、障がい者や生活保護者の方も申し込みができます。

◆特定公共賃貸住宅

自ら居住するために住宅を必要とし、現に同居し、または同居しようとする親族(婚約者を含む)がある方が対象です。また单身でも災害、不良住宅の撤去等の特別の事情があるもの、または地域の実情を考慮して賃貸住宅に入居させることが適当であると市長が認める方も申し込みます。

◆定住促進住宅

世帯用や若者定住促進住宅もあります。高齢者世帯用においては、満65歳以上(同居する配偶者がある場合は、どちらかが満65歳以上)の方で、自立した生活ができる方であることです。

詳細等お問い合わせは次のとおりです。

問 大洲市役所都市整備課公営住宅係(大洲市役所本庁2階) ☎24-1759

すまいのこと

広 告



新築・改築・SK・UB
浄化槽・設計・施工

NTS 有限会社 豊田建設
代表取締役 豊田 芳弘

愛媛県大洲市長浜町出海甲201-1
TEL 0893-53-0618
FAX 0893-53-0678



木製建具・襖
アルミサッシ・ガラス・etc

水沼建具店

代表 水沼 功

大洲市北只21-1

☎(0893) 24-2945
携帯電話 090-3988-9581

養護老人ホーム

環境上及び経済的な理由により居宅で生活することが困難な方が生活する施設です。

◆**入所対象者** 1及び2～5のいずれかに該当し、6に該当する方が入所できます。

判定項目	入所判定基準
1 健康状況	入院加療を要する病態ではない。感染症がない。 自立して歩行・移動ができる。
2 日常生活動作の状況	入所判定審査票による日常生活動作事項(判定項目)のうち、一部介助が1項目以上あり、かつその高齢者の世話をを行う者がいないか、あっても適切に行うことができない。
3 精神状況	入所判定審査票による認知症等精神障害の問題行動が軽度であって日常生活に支障があり、かつその高齢者の世話をを行う者がいないか、あっても適切に行うことができない。
4 家族の状況	家族又は家族以外の同居者との同居の継続が高齢者の心身状況を著しく害すると認められること。(同居ができない)
5 住居の状況	住居がないか、又は住居があってもそれが狭いかあるいは、環境が劣悪な状態にあるため、高齢者の心身を著しく害すると認められる者。
6 経済的状況	被生活保護世帯、市民税非課税世帯又は均等割世帯、災害などにより1又は2～5の状態にある者。

◆入所申込方法

大洲市役所高齢福祉課又は各支所地域振興課へお問い合わせください。申請書類の準備、書類審査、面接など入所までの過程をご説明します。

◆費用

本人及び扶養義務者の負担能力に応じて費用が徴収され、毎年見直されます。

◆**施設名** 清和園 ☎25-5336 大洲市市木1218番地
さくら苑 ☎59-7010 大洲市柴甲1402番地3

◆**施設見学** 清和園・さくら苑ともに、事前の施設見学をおすすめします。建物の大きさや部屋の様子などを把握された方が、入所を希望される方も安心できます。見学の際は、ご希望の施設へ直接ご連絡してください。

ケアハウス

食事が提供されるほか、各種レクリエーションなどの余暇活動などが行われます。

◆入所対象者

60歳以上(夫婦で入所される場合はどちらかが60歳以上)で、日常生活に不自由はないが独居生活などに不安がある方で、利用料及びその他の経費が負担できる方。

◆**入所申込方法** 右記のとおり各施設へ直接お申込みください。

◆費用

・ケアハウス とみす寮

生活費:43,700円(11月~3月までは+1,930円 冬季加算)

管理費:10,000円

事務費:収入により月額10,000円~61,100円の間で18段階に区分される。

その他:光熱水費など。

・ケアハウス グリーン・ケア

生活費:43,700円

(6月~9月・11月~3月までは+1,930円 夏季加算・冬季加算)

事務費:収入により月額10,000円~61,100円の間で18段階に区分される。

その他:光熱水費など。

- ◆施設名 ケアハウスとみす寮 ☎23-0210 大洲市大洲810-1
ケアハウスグリーン・ケア ☎45-0141 喜多郡内子町立山4740

生活支援ハウス

おおむね65歳以上の独立して生活することに不安のある虚弱の高齢者の方に、安心して生活していただけるように居室が提供されます。

◆入所申込方法 施設へ直接お申込みください。

◆費用 利用料:収入により月額3,000円~50,000円の間で6段階に区分される。
その他:光熱水費など。

◆施設名

大洲市肱川高齢者生活福祉センター ☎34-3391 大洲市肱川町宇和川65-1

すまいるのじや

広告

いまに満足せず、さらに次の最善をめざす。
Next Is the Best

一宮工務店

一宮グループ

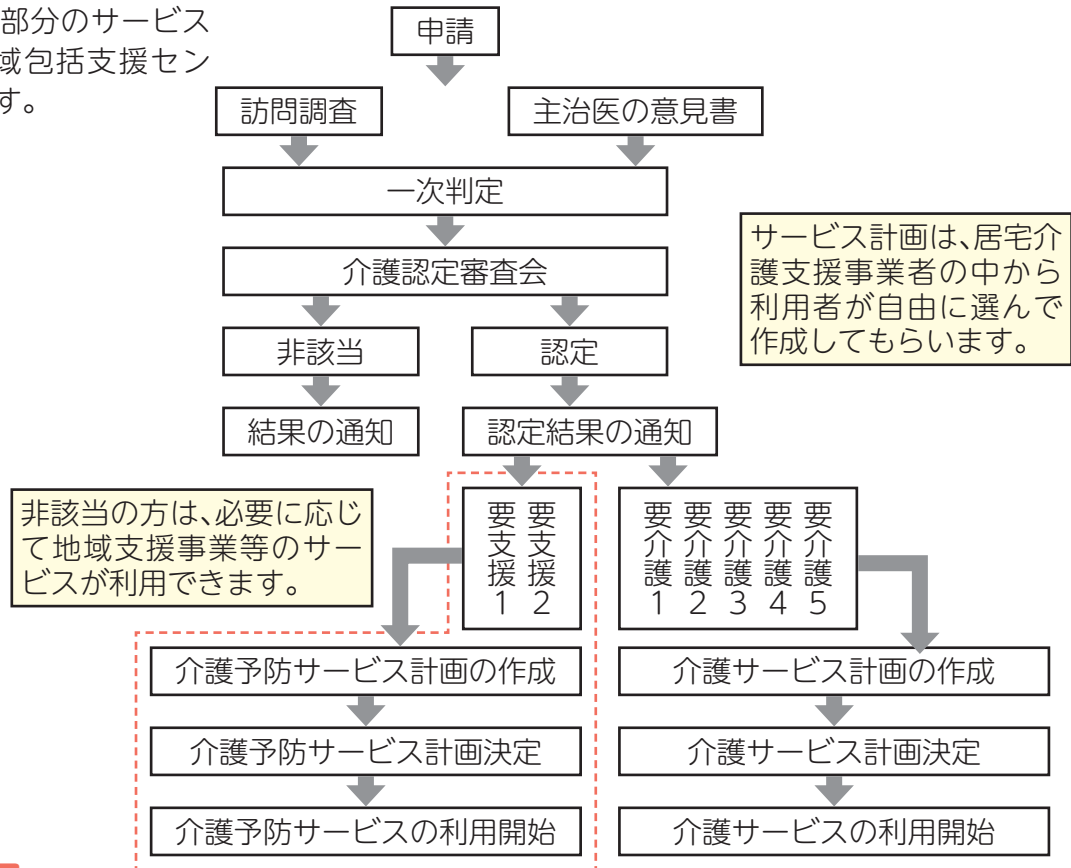
愛媛県大洲市白滝甲301番地 TEL(0893)54-0211

介護保険とは

日常生活において、介護や支援が必要となった時は、介護保険の認定を受け、サービスを利用することができます。

介護保険の申請からサービス開始までの流れ

で囲まれた部分のサービス計画は、主に地域包括支援センターが作成します。



施設サービス

施設サービス(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・地域密着型介護老人福祉施設)は、要支援1・2の人は利用できません。利用を希望する場合は入所を希望する施設に直接申し込みます。

広告

福祉用具レンタル・販売・住宅改修

あっぷる

グッと

〒795-0064 大洲市東大洲116
株式会社 アスト
あっぷるケアサービス
TEL:0893-24-1199
FAX:0893-24-7799



明日を拓く、技術と安心

向成建設株式会社

〒795-0071
大洲市新谷乙1182番地2
TEL(0893)25-3150
FAX(0893)25-4360

介護保険の審査認定

審査認定

公平・公正な判定を行うため、調査結果を全国共通の一次判定ソフトでコンピュータ処理した後、大洲市に設置された保健・医療・福祉の専門家で構成する介護認定審査会において、特記事項や主治医意見書と合わせて総合的に審査し、要介護度が判定(二次判定)されます。

基本調査の結果
(一次判定)

公平に判定するため、認定調査の結果はコンピュータで処理されます。

+

特記事項

調査票には盛り込まない事項などが記入されています。

+

主治医意見書

かかりつけ医が作成した心身の状況についての意見書。



二次判定

介護認定審査会で要介護度を審査・判定します。



認定

介護認定審査会の判定に基づき、本人に結果を通知します。

要支援・要介護の目安

要介護区分	心身の状態の目安
要支援1	日常生活の能力は基本的にあるが、要介護状態にならないように一部支援が必要。
要支援2	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで何らかの支援が必要。身体の状態の維持または悪化の防止のための支援が必要な状態。
要介護1	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで一部介助が必要。
要介護2	起き上がりが自力では困難なことがある。排泄、入浴などで一部介助または全介助が必要。
要介護3	起き上がり、寝返りが自力ではできないことが多い。排泄、入浴、衣服の着脱などで介助の量が増えてくる。
要介護4	日常生活能力の低下がみられ、排泄、入浴、衣服の着脱などで全介助になることが多い。
要介護5	日常生活全般にわたって介助なしには生活できない状態。意思伝達も困難になる場合がある。

問 大洲市役所高齢福祉課(大洲市役所1階) ☎24-1714

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)とは

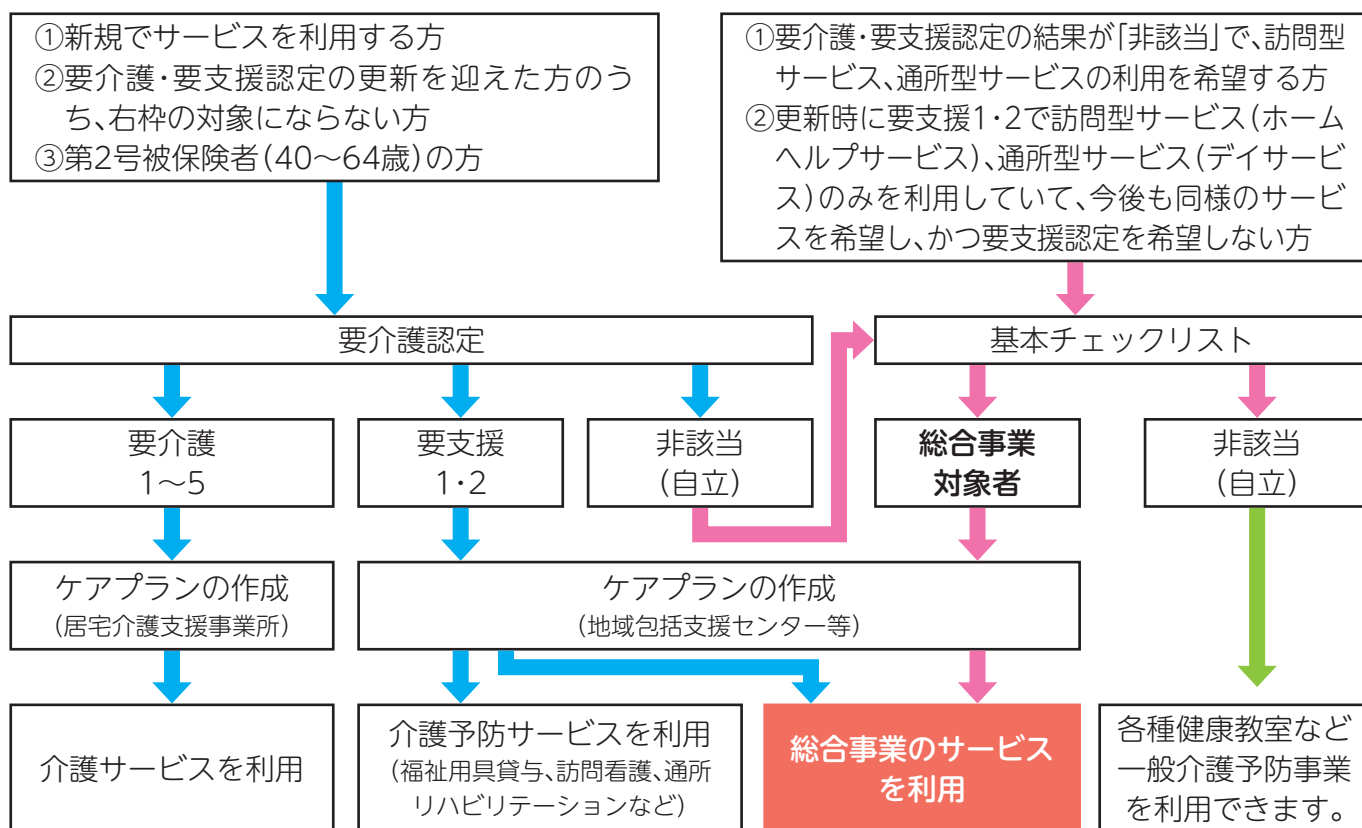
◆平成29年4月1日から

今まで、全国一律、同じ仕組みで提供していた介護予防サービスのうち、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)を大洲市の事業として提供することになりました。

◆介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)とは

65歳以上の人を対象として、大洲市が行う介護予防事業で、要支援1・2と認定された人や基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人(事業対象者)が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と65歳以上の人利用できる「一般介護予防事業」に分かれます。大洲市では、いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活が続けられるよう、高齢者の皆さんの介護予防と自立した日常生活を支援します。

◆サービス利用までの流れ



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の対象者は、要介護認定で要支援1・2に認定された人や、基本チェックリストにより生活機能低下がみられた人(事業対象者)です。大洲市では、総合事業のうち、現行相当サービスと新たな基準緩和サービスを平成29年4月から開始しています。

訪問型サービス

現行相当サービス

- ◆**サービス内容** 指定業者による、今までの介護予防訪問介護に相当するサービス
 - ・身体介護や生活援助など、ホームヘルプサービス(60分間)
- ◆**利用料金の目安** 次の料金の1割～3割
 - ・週1回程度 11,720円/月
 - ・週2回程度 23,420円/月
 - ・週3回程度 37,150円/月

基準緩和サービスA

- ◆**サービス内容** 指定業者による、今までの介護予防訪問介護よりも時間を緩和し、生活援助に特化したサービス
 - ・訪問介護員による掃除や洗濯などの生活援助など、ホームヘルプサービス(45分間)
- ◆**利用料金の目安** 次の料金の1割～3割
 - ・週1回程度 8,760円/月
 - ・週2回程度 17,510円/月

通所型サービス

現行相当サービス

- ◆**サービス内容** 指定業者による、今までの介護予防通所介護に相当するサービス
 - ・機能訓練やレクリエーション、送迎などのデイサービス
- ◆**利用料金の目安** 次の料金の1割～3割
 - 要支援1:1回/週 要支援2:2回/週
 - ・要支援1相当 3,800円/回(月3回まで) 16,550円/月(4回以上)
 - ・要支援2相当 3,910円/回(月7回まで) 33,930円/月(8回以上)

基準緩和サービスA

- ◆**サービス内容** 指定業者による、今までの介護予防通所介護よりも時間等の基準を緩和したサービス
 - ・通所介護事業所など軽体操やレクリエーションなどの運動機能向上
- ◆**利用料金の目安** 次の料金の1割～3割
 - ・要支援1相当 3,500円/回(月に3回まで) 15,000円/月(4回以上)

問 大洲市役所高齢福祉課地域包括支援センター ☎24-1714

バリアフリーリフォームのコツ

負担の少ないうちに老後を考えるリフォーム

少子高齢化の日本においてバリアフリーの必要性はますます高くなっています。健康なうちは必要になってから実施すればよいと考えがちですが、バリアフリー化を進めることで未然の事故防止につながり家族の健康な時間を延ばすことができます。

そのてすりは今必要？ 将来に備えて下準備

今現在考えつく、完全なバリアフリー化をただちに行うのは得策とはいえません。例えば通路の両側にてすりを設けたのに車椅子が通れなくなって外さざるを得なくなる…ということもありません。

重要なのは将来の様々な状況に対して、対応できるように、下準備を整えておくことです。「壁紙の張り替えのとき壁面にてすり用の補強材をいれておく」など、しっかりと下準備を整えておくことでその時になってあわてることなく対応できるというものです。

バリアフリー工事の基本

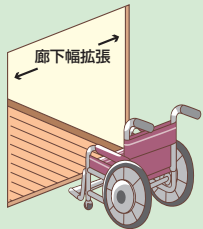


てすりの設置

移動のときの転倒防止やつかまり立ちの補助具となります。主要な設置場所はトイレ、浴槽、廊下、玄関など。バリアフリーリフォームの中でも比較的容易な部類です。

段差解消

つまづきによる転倒防止や車椅子などの移動が容易になります。敷居を低くしたり、スロープを設置するなどして各部屋や玄関から道路までの段差を解消します。



廊下幅の拡張

車椅子の通行やてすりの設置を考慮して十分廊下幅を確保しましょう。工事は間取りの変更をとともなう大規模なものになりがちです。



トピックス

バリアフリーリフォームへの支援

介護保険制度では、要介護者が居住する住宅にバリアフリーリフォームを行う場合、費用のうち20万円までについてその9割(18万円)を補助してくれる場合があります。また各自治体によっても様々な支援制度を設けているケースがあります。補助の対象となる工事は決まっています。事前にケアマネージャー(介護支援専門員)などに相談しながら計画しましょう。

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

一般リフォーム・住宅改修

福祉用具レンタル

介護用品販売のことなら

株式会社

リ・ライフ

～(株)西田興産グループ～
大洲市徳森248番地

☎(0893)25-1001

つくろう。世界に一つのじぶんの家。



ウレタン断熱のバイオア

すがの
菅野建設株式会社

リフォーム・増改築も承ります。

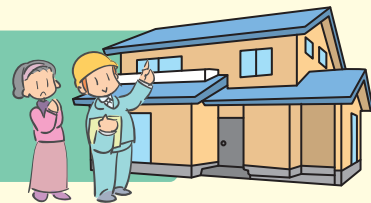
本社 大洲市田口甲30-2
工場 大洲市菅田町菅田

TEL (0893) 24-2329

FAX (0893) 24-6955



安心・安全・快適住まい♪



ここは有料広告掲載ページです

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

水まわり
水まわりのことはもちろん! 住まいのお困りことなら、おまかせください!

トイレ 浄化槽
浴室 洗面所
キッチン
オール電化
エコ給湯 電気温水器
ボイラー ポンプ

リフォーム

水まわり・住まいリフォーム お気軽にご相談ください!

有限会社 住吉産業
大洲市長浜町上老松3-12
☎(0893)52-1531
<http://www.sumiyoshi-sangyo.co.jp/>

住まいと暮らしのパートナー 新築・増改築・リフォームまで

三瀬建設株式会社

建築・土木・屋根・塗装・管
水道施設・解体工事業
一級建築士事務所
浄化槽施工・管理業



大洲市肱川町予子林1281番地

TEL (0893) **34-2911**

FAX (0893) **34-2988**

E-mail : mise.k1@deluxe.ocn.ne.jp

建築鉄骨・建築設備工事

私たちの仕事は、「建物に命をふきこむ」仕事です。

D鉄株式会社 土居鉄工所

大洲市東大洲589番地

TEL 0893(24)4519



生活情報

終活

元気なうちだからこそ考えておきませんか

エンディングノートを準備しませんか？

誰であっても「死」や「老い」を避けることはできません。まだまだ先の事と思っていても不慮の事故や病などで突然意思表示もできなくなる…ということもあります。そうなれば残された家族は大変な負担を強いられてしまいます。

いざというときに備え、あなたの意志をエンディングノートに残しておきましょう。エンディングノートは遺言書と違い法的な効力こそありませんが、逆に決まった形式もなく好きなように残しておくことができます。元気なうちにあなたの意志を書き留めておくことであなた自身の安心とご家族の負担軽減につながります。

【自分のことについて】

氏名・生年月日・住所・電話番号（緊急連絡先を含む）・血液型など一通りの情報を記載しておきましょう。現在かかっている病気や常用している薬、通院先も示しておくで親切です。



【親戚・友人・知人について】

いざというとき知らせて欲しい親戚・知人・友人がいればそのリストを残しておきましょう。



【財産・資産について】

預貯金やクレジットカードなどの口座情報はもちろん不動産や有価証券などの金融資産も詳細に残しておきましょう。また、プラスの資産だけでなく借金などマイナスの情報も忘れてはいけません。



【葬儀・お墓について】

葬儀の出し方は遺族の悩みどころです。葬儀の実施方法や費用、知らせる人のリストなどを明記しておくで遺族の負担が軽くなります。どの写真を遺影に使うかも残しておくで良いでしょう。また、お墓のことが決まっていればその情報も示しておきましょう。

【延命・献体について】

延命治療が必要になったときの対処を残しておきましょう。口頭だけですとあなたの意志だとしても延命を打ち切った人が他の遺族から糾弾されるおそれがあります。

死後、遺体などを献体として提供する意志があればその旨も記しておきましょう。

【保険や私的年金などについて】

生命保険をはじめとした各種保険の情報を残しておきましょう。また、個人年金や企業年金に加入している人はその情報も残しておきましょう。



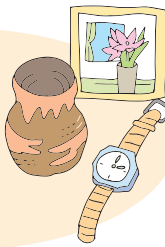
【解約などについて】

携帯電話やネットなどの会員サービスなどを利用している場合はアカウントやパスワードなどの情報と共に対処方法も指示しておきましょう。



【遺品について】

遺品を形見分けしたいときは品名・譲渡先を網羅したリストを残しておきましょう。また、最近はパソコンなどにデジタルな遺品を残すケースもあります。そうしたものへの対処も残しておきましょう。



【遺言書について】

十分な法的効力を持つ遺言書を作成するのは素人では難しいものです。弁護士などに相談し、アドバイスを受けましょう。遺言書を作成したときはその存在をあきらかにし、保管場所を示しておきましょう。



エンディングノートの注意点

●保管について

エンディングノートは銀行口座などの資産情報をはじめ非常に重要な個人情報の塊です。保管には細心の注意を心がけましょう。

●エンディングノートの存在を知らせておく

せっかくエンディングノートを作成しても家族がその存在を知らなかったら意味がなくなってしまいます。

●財産について

エンディングノートには法的効力ががないので遺産分与で遺族がもめる恐れがあります。財産に関しては別に正式な遺言書を準備しておきましょう。

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

人生の締めくくりをサポートします

村上勝也法律事務所

弁護士 村上勝也(愛媛弁護士会所属)

借金, 財産管理, 成年後見, 遺言, 事業承継等ご相談下さい

相談料は(1時間ごと) 個人的なご相談は **5,500**円(税込) 事業者のご相談は **11,000**円(税込)

一定の資力以下の方には**無料法律相談**もあります。また弁護士費用の**分割払い**制度もあります。

まずはお気軽にお電話下さい!

0893-57-6266

大洲市中村231
愛媛舗道ビル2階1号
(JR大洲駅から徒歩2分)



ここは有料広告掲載ページです

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

成年後見・登記・遺言

【営業時間】

月～金 8:30～19:00

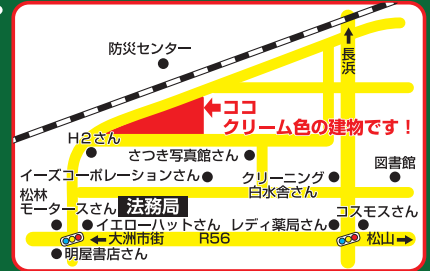
※あらかじめ電話頂ければ
土・日・祝祭日も営業します

あなたの不安にお応えします
司法書士・土地家屋調査士・行政書士

浜田佳紀事務所

よしのり 代表 浜田佳紀

お気軽にご相談ください！
初回相談は無料です。



認知症の方の為の
成年後見制度
について

相続・遺言・老後の
ことを考えて
おきたい

不動産の名義を
変えたい

など

大洲市東若宮5番地1 (法務局前) ☎0893-25-6320 <https://shihou-hamada.com>

大洲 司法書士

検索



障子貼替・組子の細工

白い障子紙に
貼りかえいたします
木製建具・組子細工

藤田建具店

代表者 藤田宗三

大洲市長浜町下須戒14-1
TEL0893-52-1078
FAX0893-52-0626

お墓参り・空き家管理・草刈り・ご不要物整理



水から環境と生活を考える。
だいきすいすい

- 浄化槽管理
- 排水管洗浄
- お墓参り代行
- ECO商品販売
- 汚泥処理
- おいちゃんの
おばあちゃんのお手伝い等

株式会社大喜水質管理センター 大洲市新谷甲 979 番地 1

お気軽にお電話ください TEL(0893)25-2012



雲海くじらの
うんべいくん

生活情報



公衆衛生の豆知識



正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう。 ・時計や指輪は外しておきましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります

2



手の甲をのばすようにこすります

3



指先・爪の間を念入りにこすります

4



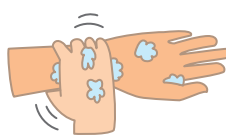
指の間を洗います

5



親指と手のひらをねじり洗いします

6



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット せき 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する（口・鼻を覆う）



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用

1



鼻と口の両方を確実に覆う

2



ゴムひもを耳にかける

3



隙間がないよう鼻まで覆う



大洲市 シニアガイドブック

令和3年9月発行

発行

大洲市

〒795-8601 愛媛県大洲市大洲690番地の1

TEL.0893-24-1714 (高齢福祉課)

株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3346

広告販売

株式会社サイネックス 広島支店

〒733-0036 広島県広島市西区観音新町1丁目20番24号

TEL.082-500-9547

※掲載している広告は、令和3年8月現在の情報です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

大洲市
シニア
ガイドブック

