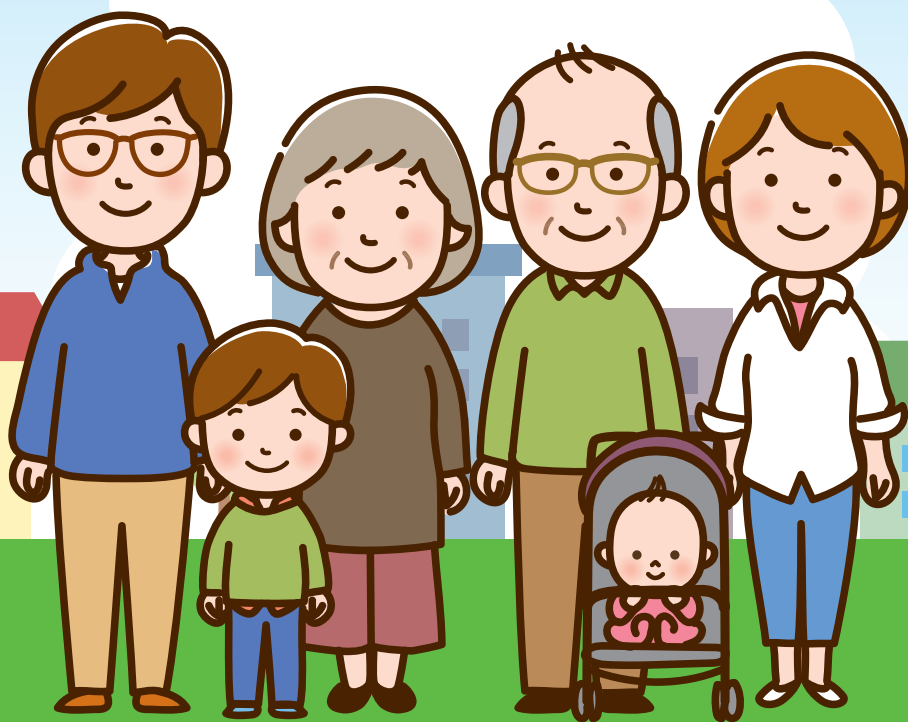


2024
年度版

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



大洲市の
現状 4

相談窓口 6

いきいき
した生活 8

健康な
生活を送る 11

生活の中
のお困り
ごと 13

お金に関
すること 17

すまいの
こと 23

介護保険
とは 26

生活情報 30

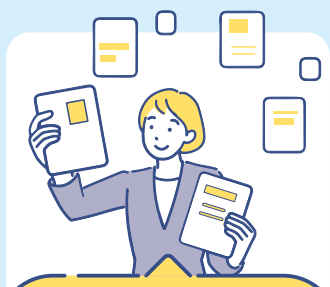
いつでも！誰でも！どこからでも！

大洲市 シニアガイドブック

電子ブック案内



電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



友だちに
地元の特徴を伝えたい



外出時に
防災情報が気になった



冊子
が見つからない

ブックマークは
こちらから



こんな便利機能もあります



細かい文字は
拡大して表示 できる



再読したいページには
しおり を挿入



気になった内容には
メモ機能 で書き足し



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。

大洲市シニアガイドブック

令和6年9月発行

発行

大洲市／株式会社サイネックス



大洲市HP



サイネックスHP

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.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 山陽支店
〒720-0812 広島県福山市霞町1-8-15
TEL.084-982-5557

※掲載している広告は、令和6年8月現在の情報です。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



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。

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

大洲市シニアガイドブック

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



一般建設・土木工事・外構工事・プレハブ工事
エクステリア施工販売・左官各種工事
住宅各種改装工事

株式会社 アイケン

愛媛県知事 許可(般-2)第15895号

■本社

大洲市東大洲855-1

TEL 0893-25-3760

FAX 0893-25-2229

■中予営業所

伊予市稲荷459-1

TEL 089-994-5072

FAX 089-994-5070

大洲市の現状

4

相談窓口

6

- 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) 6
- 健康増進課(保健センター) 6
- 悪徳商法など消費者被害の窓口 7
- 高齢者運転免許自主返納サポート制度 7
- 民生委員・児童委員 7

いきいきした生活

8

- 老人クラブの案内 8
- コミュニティセンターの案内 8
- 隣保館の案内 9
- 大洲市立図書館 10
- 敬老会 10
- 大洲市シルバー人材センター 10
- 介護予防把握事業 10
- 介護予防普及啓発事業 10
- 地域介護予防活動支援事業 10

健康な生活を送る

11

- 健康相談 11
- 家庭訪問 11
- 健康診査 11
- 精神保健相談 12
- ふれあい・いきいきサロン事業 12

生活の中のお困りごと

13

- 配食サービス 13
- 宅配サービス 13
- 買い物支援 14
- 地域福祉サービス 14



●みまもり安心カード.....	14
●だんだん収集(大洲市ごみ出し困難者支援事業)	14
●訪問理美容.....	15
●介護タクシー.....	15
●移送サービス.....	16
●軽度生活援助事業.....	16
●緊急通報装置貸与事業.....	16
●福祉機器の貸出.....	16

お金に関すること

17

●年金制度.....	17
●高齢者医療.....	18
●市県民税・国民健康保険税の申告	19
●医療費控除.....	19
●障害者控除.....	20
●介護保険料.....	20
●成年後見制度.....	22
●生活福祉資金貸付制度.....	22

すまいのこと

23

●市営住宅.....	23
●養護老人ホーム.....	24
●ケアハウス.....	25
●生活支援ハウス.....	25

介護保険とは

26

●介護保険の申請からサービス開始までの流れ.....	26
●介護保険の審査認定.....	27
●介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)	28
●介護予防・生活支援サービス事業	29

生活情報

30

●バリアフリーリフォームのコツ.....	30
●終活 エンディングノートを準備しませんか?	32



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。

広 告

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



水まわり トイレ 浄化槽 浴室 洗面所 キッチン
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!

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/>



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/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)

〒795-0011 愛媛県大洲市柚木900-1

Tel : 0893-24-2042 / Fax : 0893-24-2484

Mail: hs2301@hs2301.com

安心と安全の
総合コンサルタント

HP▶



大洲市の現状

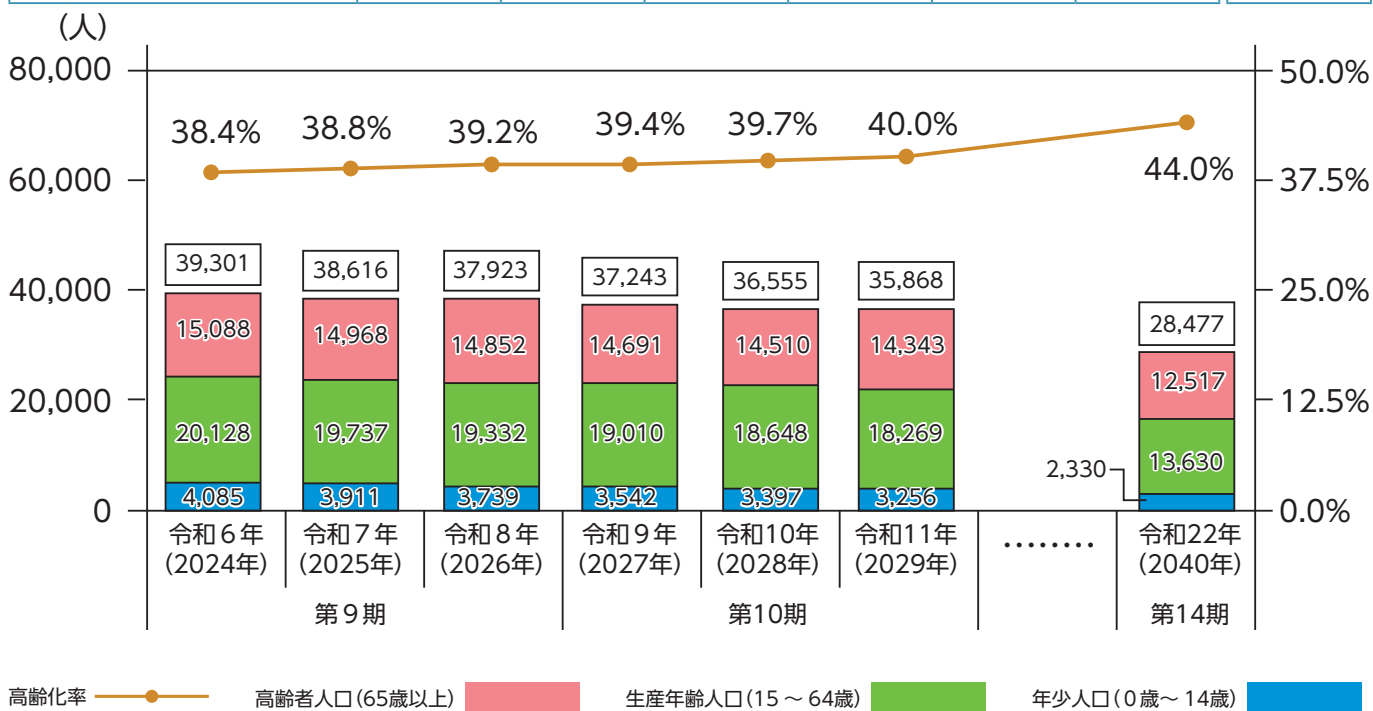
人口推計

将来人口の推計をみると、総人口は今後も減少し、令和8(2026)年では37,923人と、令和5(2023)年(39,991人)から2,068人減少する見込みとなっています。その後も減少は続き、令和11(2029)年では35,868人、令和22(2040)年では28,477人となっています。

一方で、高齢者人口も減少傾向となっていますが、内訳をみると、後期高齢者人口は令和10(2028)年まで増加を続けます。また、総人口に占める75歳以上の割合は、令和11(2029)年では24.3%、さらに令和22(2040)年では27.4%となる見込みとなっています。

単位:人

区分	第9期			第10期			第14期
	令和6年 (2024年)	令和7年 (2025年)	令和8年 (2026年)	令和9年 (2027年)	令和10年 (2028年)	令和11年 (2029年)	令和22年 (2040年)
総人口	39,301	38,616	37,923	37,243	36,555	35,868	28,477
年少人口(0歳～14歳)	4,085	3,911	3,739	3,542	3,397	3,256	2,330
生産年齢人口(15～64歳)	20,128	19,737	19,332	19,010	18,648	18,269	13,630
40歳～64歳	12,400	12,179	11,940	11,742	11,524	11,291	8,587
高齢者人口(65歳以上)	15,088	14,968	14,852	14,691	14,510	14,343	12,517
前期高齢者(65歳～74歳)	6,642	6,354	6,173	5,929	5,741	5,632	4,725
後期高齢者(75歳以上)	8,446	8,614	8,679	8,762	8,769	8,711	7,792
高齢化率	38.4%	38.8%	39.2%	39.4%	39.7%	40.0%	44.0%
総人口に占める75歳以上割合	21.5%	22.3%	22.9%	23.5%	24.0%	24.3%	27.4%



※資料:住民基本台帳人口に基づきコーホート変化率法で推計。

※「コーホート変化率法」は、同年に出生した集団(コーホート)の過去における実績人口の変化率に基づき将来人口を推計する方法。

大洲市 高齢者福祉計画 介護保険事業計画 第9期計画より抜粋



高齢者人口構成の推計

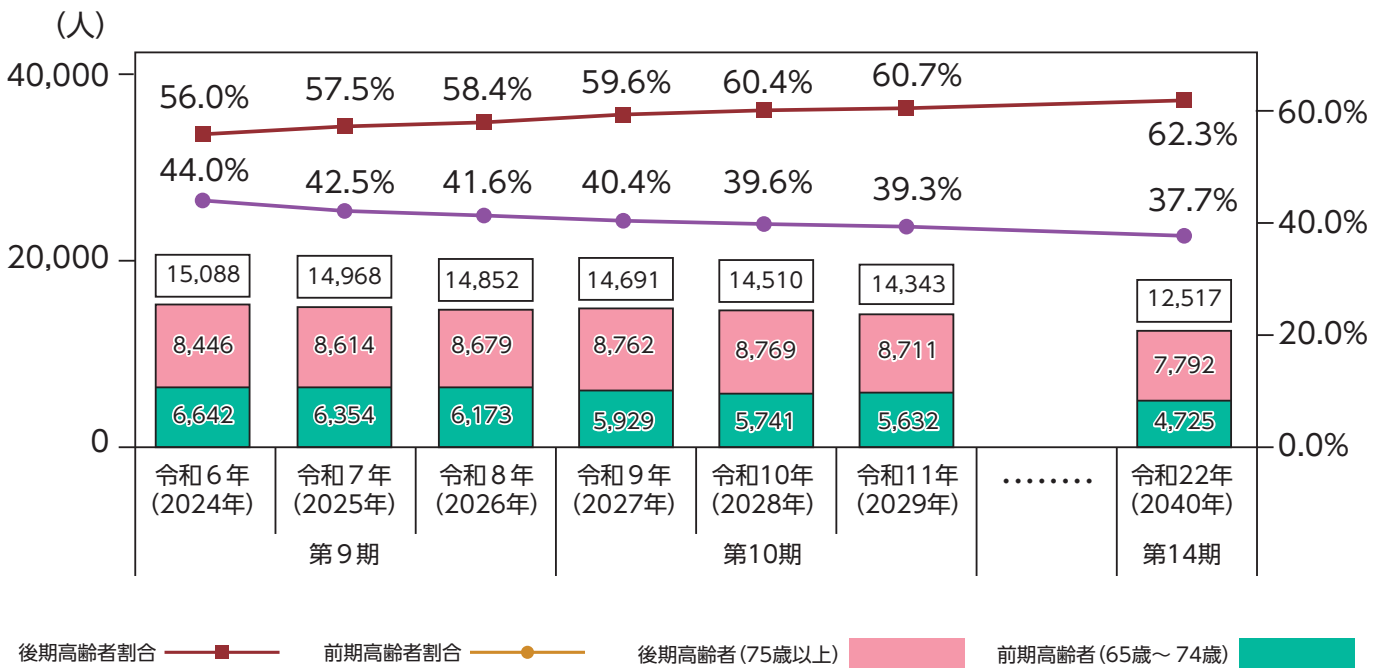
高齢者人口の推移をみると、前期高齢者は減少傾向、後期高齢者は令和11(2029)年まで増加傾向となっており、令和8(2026)年では前期高齢者が6,173人、後期高齢者が8,679人となっています。

また、令和11(2029)年の高齢者人口は14,343人、令和22(2040)年は12,517人と、高齢者人口は年々減少する見込みとなっています。

高齢者人口に占める前期高齢者の割合は年々減少、後期高齢者の割合は年々増加する見込みとなっています。

単位:人

区分	第9期			第10期			第14期
	令和6年 (2024年)	令和7年 (2025年)	令和8年 (2026年)	令和9年 (2027年)	令和10年 (2028年)	令和11年 (2029年)	令和22年 (2040年)
高齢者人口(65歳以上)	15,088	14,968	14,852	14,691	14,510	14,343	12,517
前期高齢者(65歳～74歳)	6,642	6,354	6,173	5,929	5,741	5,632	4,725
後期高齢者(75歳以上)	8,446	8,614	8,679	8,762	8,769	8,711	7,792
前期高齢者割合	44.0%	42.5%	41.6%	40.4%	39.6%	39.3%	37.7%
後期高齢者割合	56.0%	57.5%	58.4%	59.6%	60.4%	60.7%	62.3%



※資料:住民基本台帳人口に基づきコーホート変化率法で推計

大洲市 高齢者福祉計画 介護保険事業計画 第9期計画より抜粋



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

👉 在宅介護支援センター 社会福祉協議会 ☎24-1753 大洲市東大洲270-1(大洲市総合福祉センター内)

◎ 肱北・喜多・新谷・柳沢

👉 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

👉 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

👉 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

👉 サブセンター大洲中央(高齢福祉課内) ☎24-2111

◎ 八多喜・長浜

👉 サブセンター大洲西(長浜支所内) ☎52-1113

◎ 平・菅田・大川・肱川・河辺

👉 サブセンター大洲東(肱川支所内) ☎34-2340

健康増進課(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。

👉 健康増進課(大洲市総合福祉センター内) ☎23-0310

👉 長浜保健センター(長浜支所内) ☎52-3055

👉 肱川保健センター(肱川支所内)(肱川・河辺エリア) ☎34-2340

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。

ご相談・お問い合わせは、来所または、電話でお受けしております。

●**相談受付日** 月曜日～金曜日(ただし、祝日、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

➡**大洲市消費生活相談窓口(商工産業課内)** ☎24-1790

相談窓口

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。

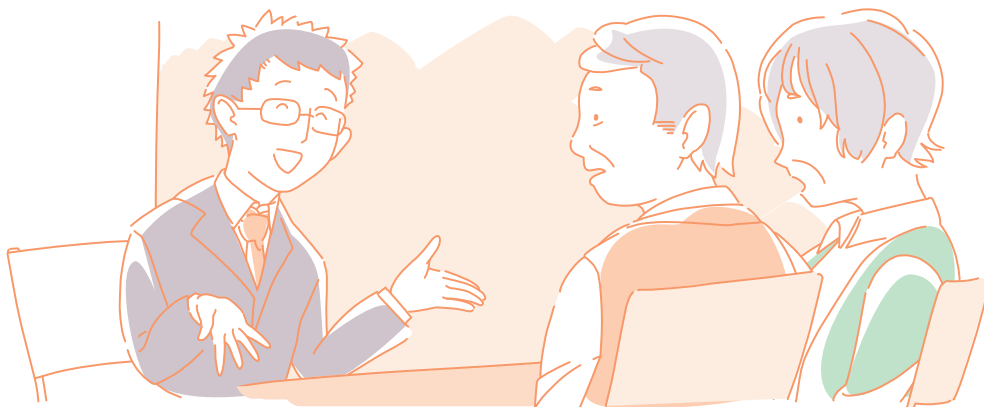
➡**大洲警察署交通課** ☎25-1111 大洲市東大洲1686-1

民生委員・児童委員

市内には163名の民生委員・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。

担当の民生委員・児童委員に関するお問い合わせ先は、次のとおりです。

➡**社会福祉課** ☎24-1715



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、教養を身に付けてみませんか。

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

コミュニティセンターの案内

自治会主催で各地域のコミュニティセンターを拠点として料理や詩吟、健康体操などいろいろな講座が開催されています。

◎コミュニティセンター

名称	電話番号	位置
肱南コミュニティセンター	24-3161	大洲市大洲678番地1
久米コミュニティセンター	23-3527	// 阿蔵甲466番地2
肱北コミュニティセンター	24-6302	// 中村618番地1
若宮コミュニティセンター	59-1256	// 若宮351番地2
五郎コミュニティセンター	24-3563	// 五郎甲2072番地
田口コミュニティセンター	57-6290	// 田口甲2240番地
平コミュニティセンター	25-1131	// 徳森2280番地2
平野コミュニティセンター	24-2431	// 平野町平地25番地3
南久米コミュニティセンター	24-2208	// 北只58番地1
菅田コミュニティセンター	25-2901	// 菅田町菅田甲740番地
大川コミュニティセンター	27-0200	// 森山乙437番地7
柳沢コミュニティセンター	25-2400	// 柳沢甲738番地1
新谷コミュニティセンター	25-0024	// 新谷乙1507番地3

広 告



有限会社 ワンナップ

〒795-0061 大洲市徳森1642番地1

TEL (0893) 25-1414

建築物環境衛生総合管理
建築物飲料水貯水槽清掃
建築物ねずみ昆虫等防除
消防設備保守点検



名称	電話番号	位置
三善コミュニティセンター	26-0120	// 春賀甲950番地2
八多喜コミュニティセンター	26-0145	// 八多喜町甲63番地2
上須戒コミュニティセンター	26-0146	// 上須戒甲1277番地1
長浜コミュニティセンター	52-1138	// 長浜甲727番地2
沖浦コミュニティセンター	52-0530	// 長浜町沖浦丙2192番地3
今坊コミュニティセンター	52-0423	// 長浜町今坊甲2054番地
櫛生コミュニティセンター	53-0101	// 長浜町櫛生甲196番地3
出海コミュニティセンター	53-0013	// 長浜町出海甲1264番地1
大和コミュニティセンター	52-2831	// 長浜町下須戒甲668番地1
豊茂コミュニティセンター	57-0303	// 豊茂甲532番地
白滝コミュニティセンター	54-0301	// 白滝甲31番地1
肱川中央コミュニティセンター	34-2307	// 肱川町山鳥坂73番地
正山コミュニティセンター	34-3116	// 肱川町名荷谷1884番地2
大谷コミュニティセンター	34-2133	// 肱川町大谷2945番地1
岩谷コミュニティセンター	34-2974	// 肱川町山鳥坂2592番地
予子林コミュニティセンター	34-2203	// 肱川町予子林1860番地
河辺コミュニティセンター	39-2551	// 河辺町植松547番地1

隣保館の案内

名称	電話番号	位置
大洲隣保館	24-6100	// 東大洲53番地1
大洲福祉会館	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

地域との連携、地域への貢献、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。

◎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)	2点以内	7日以内

施設名	開館時間	住所	電話番号
大洲市立図書館	9:30～18:00	東若宮17-5	59-4111
長浜分館	9:30～18:00	長浜甲480-3	52-1121
肱川分館	9:30～18:00	肱川町山鳥坂73	34-2319
河辺分館 (河辺公民館内)	9:30～17:00 (火～金) 9:30～13:00 (土・日)	河辺町植松547	39-2551

休館日：毎週月曜日・年末年始、図書整理日
(毎月月末)、特別整理期間

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。

各コミュニティセンター(自治会)にお問い合わせください。(P.8～9参照)

大洲市シルバー人材センター

働くことで、充実した時間を送りませんか。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を紹介します。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。

☑ 大洲市地域包括支援センター

NPO法人歩(あゆむ)

☎24-1714

☎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。

健康診査

●**特定健診** 40～74歳の大洲市の国民健康保険に加入している方。

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。

●**後期高齢者健診** 75歳以上の方。

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。

●**がん検診** 40歳以上の市民の方。

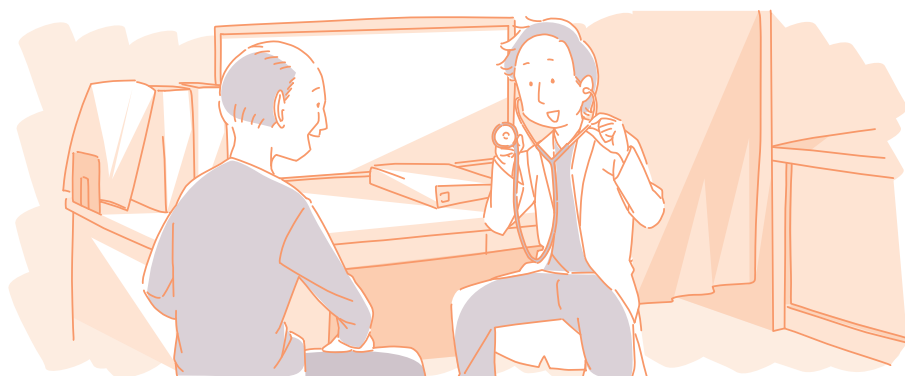
胃・肺・大腸・前立腺(50歳以上)・乳・子宮頸がん(20歳以上)があります。

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・保健だより健診特別号等で周知しています。

●**骨粗鬆症検診** 40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

健康相談・家庭訪問・健康診査のお問い合わせは次のとおりです。

▶ **健康増進課(大洲市総合福祉センター内)** ☎23-0310



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

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。3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（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、社会福祉課障がい福祉係☎24-1758にお問い合わせください。

ふれあい・いきいきサロン事業

サロン事業では、集会所やコミュニティセンター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。

📍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
キッチンハウス うさぎ	090-7628-3858

事業者	TEL
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

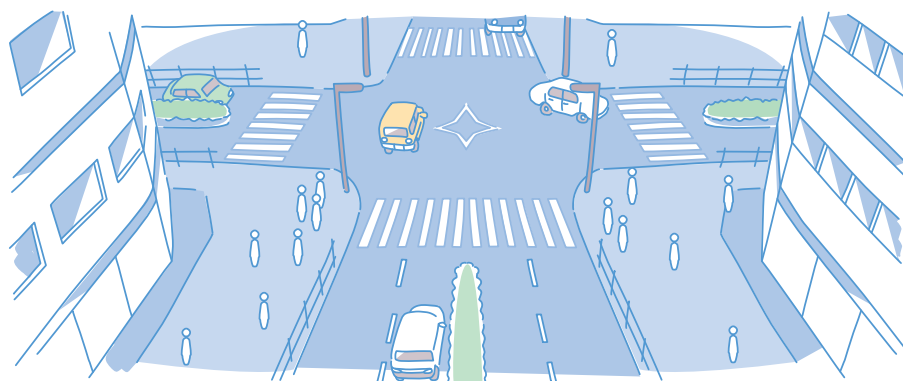
※介護支援専門員が把握している事業所を掲載しております。配達エリアや金額に違いがありますので、確認の上ご利用ください。

宅配サービス

生協のカatalog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 220円(税込)／1回
 - 月登録制 660円(税込)／1か月
 - 高齢者、障がい者割引
 - 注文した回のみ 110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

つくる人から笑顔に。
YOSHIKE!

**夕食材料宅配サービス
ヨシケイえひめ**

- ◎専属の栄養士が考えた献立に必要な人数分の材料をご自宅までお届けします！
- ◎シニア世代におすすめの「冷凍弁当おかず」もご用意しております。

お気軽にお問い合わせください。
フリーダイヤル **0120-45-9339**

株式会社フードサポート四国 ヨシケイえひめ事業部

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。

📍(株)オズメッセ ☎25-2511 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。
- 📍**高齢福祉課** ☎24-1714
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
- 📍**環境生活課** ☎57-9966

訪問理美容

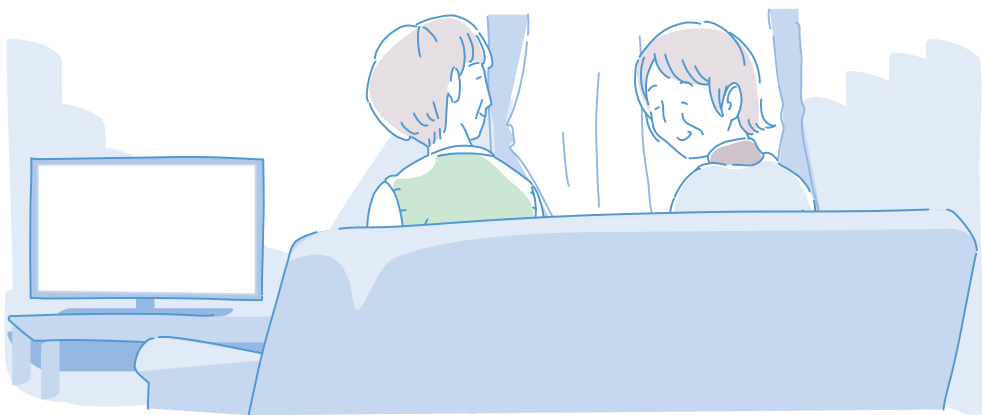
事業所名	TEL	所在地
ケイ美容室(カットのみ)	090-7573-9432	平野
カットスタジオひらた	25-2977 090-9773-6270	東大洲
美容室CoCo	25-1722	菅田
セピア	25-3870	徳森
二宮	090-5911-4180	大洲

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
介護タクシー春賀	26-1186
さくら介護タクシー	44-5115(内子)
えびす介護タクシー (株)えびす屋さん	57-6360
介護タクシー もみじ	090-2753-6176
介護タクシー きぼう	23-9511
介護タクシー だん暖	090-7890-0037
介護タクシー 村上	57-6618
民間救急サービスあっぷる	24-1199

※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
民間救急サービス㈱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時間まで

●**料金** 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。

📞**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。



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、老齢基礎年金に上乗せする形で老齢厚生年金が支給されます。

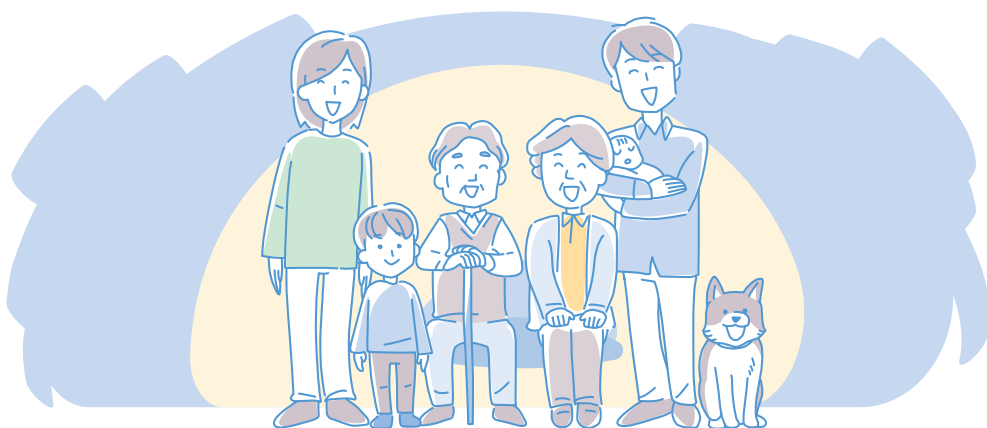
● 障害基礎年金

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…市民課(☎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。

●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。

- ◆市民課 ☎24-1713
- 長浜支所 ☎52-1114
- 肱川支所 ☎34-2311
- 河辺支所 ☎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・後期高齢者医療保険料・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・市県民税)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10万円又は所得の5%のいずれか低い方を超えた場合、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。

税務課市民税係	☎24-1711
長浜支所	☎52-1111
肱川支所	☎34-2311
河辺支所	☎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。

◆高齡福祉課地域支援係 ☎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。



●65歳以上の方の介護保険料額(令和6年度)

所得段階	対象者	令和6～8年度	
		保険料率	保険料年額
第1段階	・生活保護受給者 ・老齢福祉年金受給者であって世帯全員が住民税非課税 ・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80万円以下の方	基準額 ×0.285	21,400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 ×0.485	36,400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 ×0.685	51,400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 ×0.90	67,500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	75,000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 ×1.20	90,000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 ×1.30	97,500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 ×1.50	112,500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420万円未満の方	基準額 ×1.70	127,500円
第10段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	基準額 ×1.90	142,500円
第11段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	基準額 ×2.10	157,500円
第12段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	基準額 ×2.30	172,500円
第13段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が720万円以上の方	基準額 ×2.40	180,000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

📍 高齡福祉課介護保険管理係 ☎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。

▶大洲市地域包括支援センター

☎24-1714

社会福祉課障がい福祉係

☎24-1758

大洲市成年後見サポートセンター(大洲市社会福祉協議会)

☎23-0313

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。

▶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(婚姻の届出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者その他婚約者を含む)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

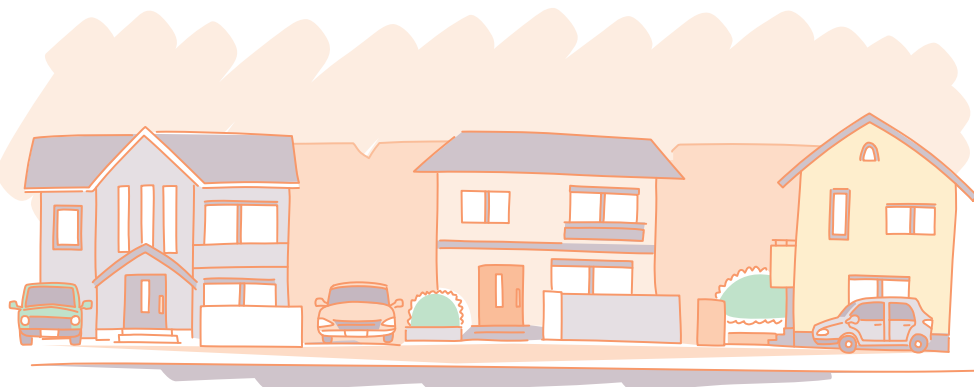
自ら居住するために住宅を必要とし、現に同居し、または同居しようとする親族(婚姻の届出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者その他婚約者を含む)がある方が対象です。また单身でも災害、不良住宅の撤去等の特別の事情があるもの、または地域の実情を考慮して賃貸住宅に入居させることが適当であると市長が認める方も申し込みます。

◎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。

▶都市整備課公営住宅係 ☎24-1759



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

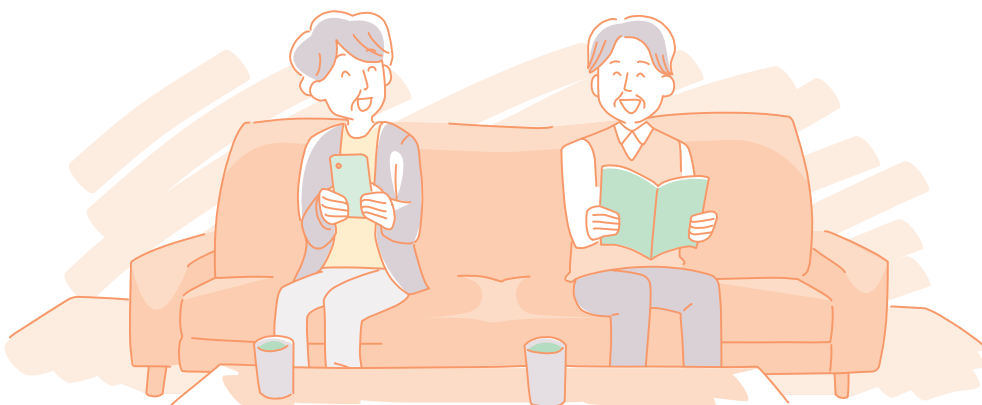
大洲市役所高齢福祉課又は各支所地域振興係へお問い合わせください。申請書類の準備、書類審査、面接など入所までの過程をご説明します。

◎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 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

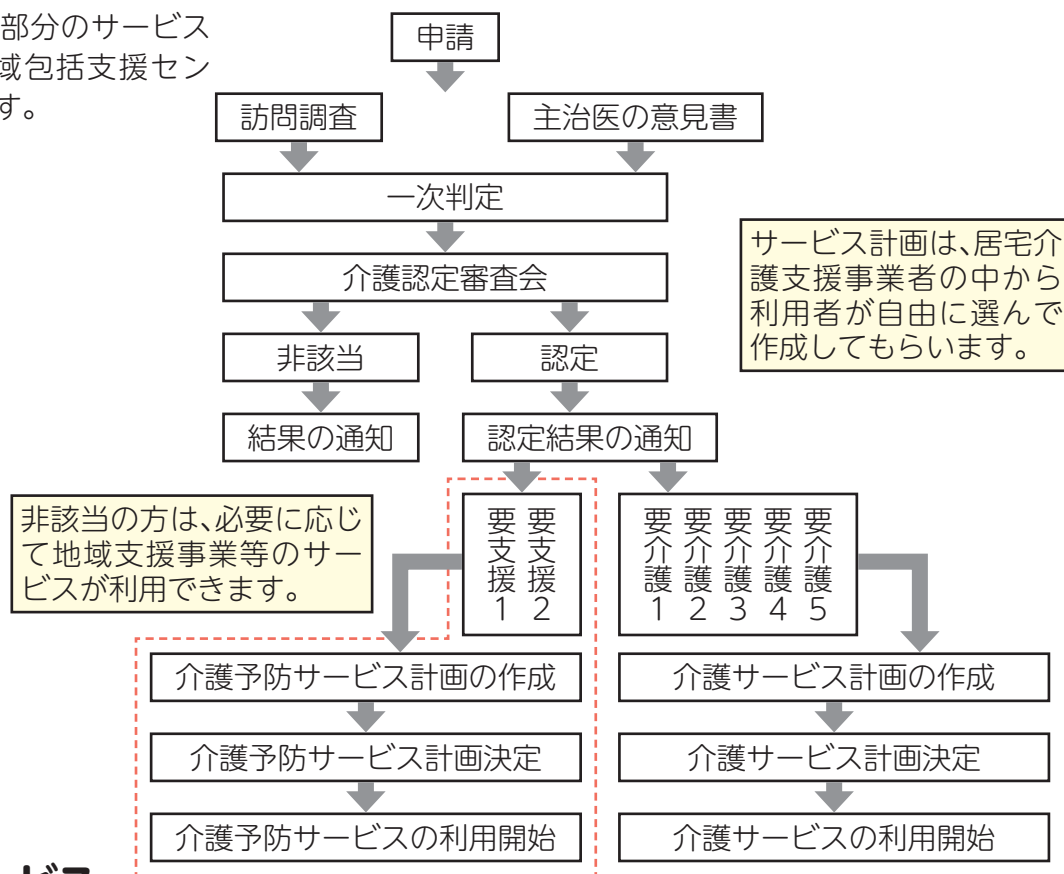


介護保険とは

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・介護医療院・地域密着型介護老人福祉施設)の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。要支援1・2の人は利用できません。

広告

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



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。

高齡福祉課業務係 ☎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

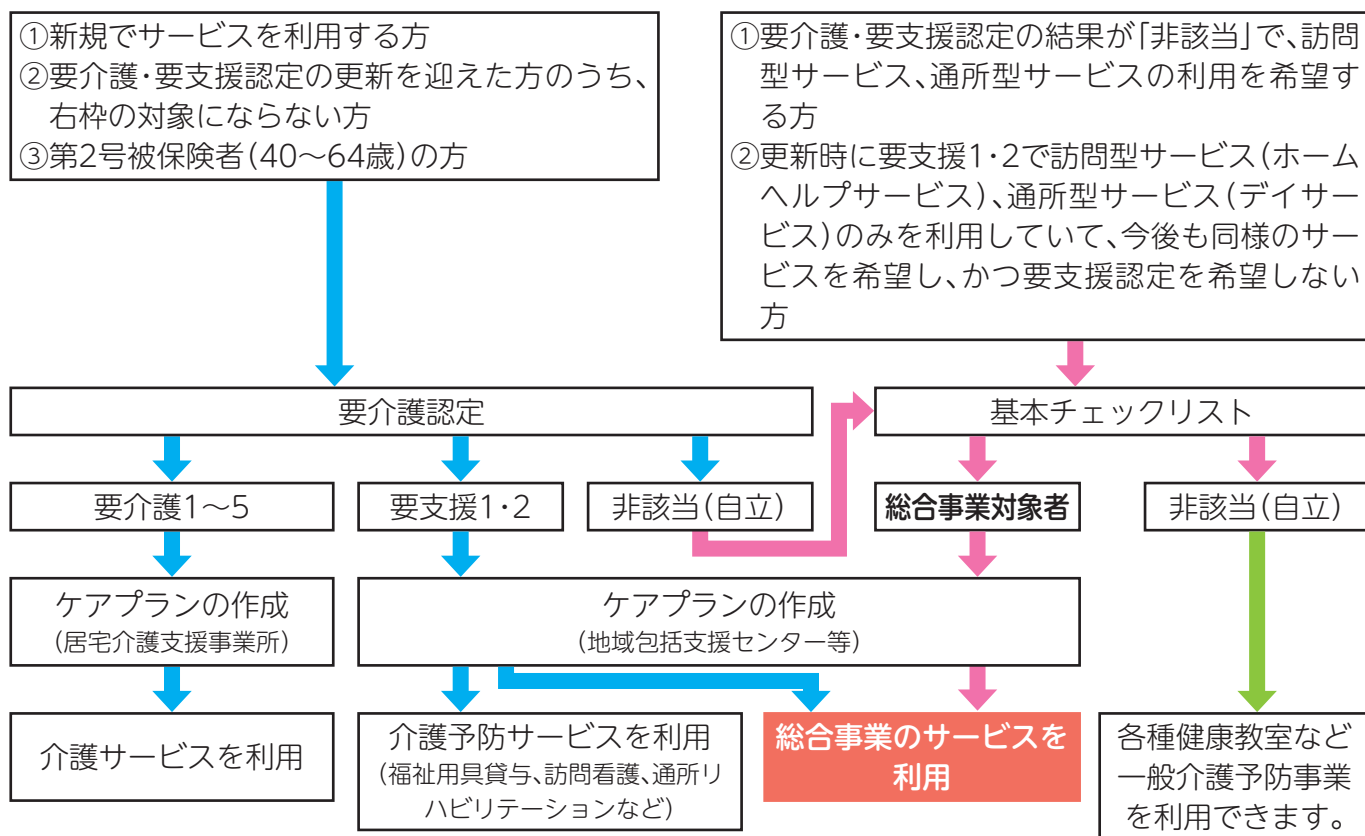
◎平成29年4月1日から

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歳以上の人ができる「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 11,760円/月
 - ・週2回程度 23,490円/月
 - ・週3回程度 37,270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) 17,980円/月(4回以上)
 - ・要支援2相当 3,910円/回(月7回まで) 36,210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)

📍 大洲市地域包括支援センター ☎24-1714



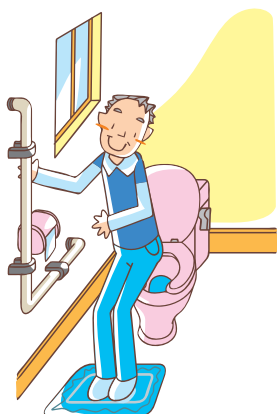
バリアフリーリフォームのコツ



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。健康なうちに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。

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。

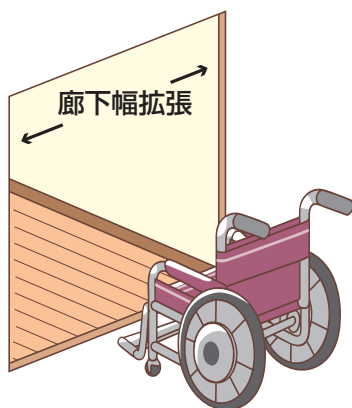
段差解消▶

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もなう大規模なものになりがちです。



廊下幅拡張

※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。



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

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

大洲市徳森1366番地1

TEL 0893(57)7120



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す。

重要なのは将来の様々な状況に対して、対応できるよう、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。



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ので、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。



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？

誰でもあっても「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…ということもありえます。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とお親切です。



【親戚・友人・知人について】

いざというとき知らせたい親戚・友人・知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こと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とい良いでしょう。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。

久保不動産開発株式会社

◆不動産売買 ◆買取リユース

クリア・アップ・サービス
家財整理・遺品整理
事業部

お気軽にご相談ください。

0893-25-4501

〒795-0071

愛媛県大洲市新谷乙1528番地1

ご家庭の不用品

丸ごと回収!!



Sanitation Truck

有限会社 大洲サニテーショントラック

ゴミの処分に困ったら何でもご相談ください!

0893-23-4591

愛媛県大洲市柚木663-6

一般廃棄物収集運搬業・産業廃棄物収集運搬業
一般貨物自動車運送事業・一般貨物自動車利用運送
再生資源リサイクル





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

解体工事は お任せください

- 架設工事 ■足場材リース
- 足場図面作成 ■土木工事
- クレーン工事 ■産業廃棄物の収集・運搬
- 鉄骨工事 ■重量物据付・搬出・運搬工事
- 建築工事 ■リフォーム工事
- 一般貨物運送事業



株式
会社

MIRAI

大洲市新谷乙487-2

TEL/FAX 0893-23-9229



生活情報

大洲市
シニア
ガイドブック

