

保存版

令和5年度 安来市

# 障がい者福祉・介護予防 ガイドブック

手帳の申請方法……2ページ

障がい者福祉……2～5ページ

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 1. 医療費に関すること  | 5. 地域生活支援 |
| 2. 補装具・日常生活用具 | 6. 障がい福祉  |
| 3. 一時預かり支援    | 7. 各種料金   |
| 4. 障害児通所支援    |           |



(「こけないからだ体操」の様子)

介護予防……6～8ページ

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1. 健康づくり | 4. 在宅介護者の支援  |
| 2. 高齢者支援 | 5. 介護者家族の交流会 |
| 3. 生活支援  | 6. 介護ボランティア  |



お気軽に相談ください！

## 総合相談事業

安来市では高齢者の介護・健康・生活のことに関する相談、高齢者虐待の相談・支援等、相談業務を右記のセンターに委託し実施しています。また、地域包括支援センターはくたには、認知症相談室を設けています。

- 安来市地域包括支援センター(安来市社会福祉協議会広瀬支所内)  
総合相談 ☎32-9110 または 32-3310
- 安来市地域包括支援センターはくた(いきいきの郷はくた内)  
総合相談および認知症相談 ☎37-1540
- 安来市地域包括支援センターやすぎ(安来市社会福祉協議会内)  
総合相談 ☎27-7100
- 在宅介護支援センター  
ケアプランやすぎ ☎22-0500、しらさぎ苑 ☎28-8580、  
ひろせ ☎32-9280

【発行】

福祉課、介護保険課(安来市健康福祉センター内)

広報紙から抜き取ってご利用ください。

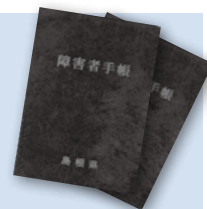
## 手帳の種類と申請方法

個人の状況によって申請方法が異なりますので事前に相談ください。

申請から取得までは約90日程度必要です。

**受付窓口** 福祉課（安来市健康福祉センター）、市民課（市役所安来庁舎）、伯太地域センター

**問い合わせ先** 福祉課 ☎23-3216



### （１）身体障害者手帳

身体に障がいのある人が、申請に基づき障がいの種類・等級に該当すると認められた場合に交付される手帳です。

区分	手続き	手続きに必要なもの
はじめて申請するとき	身体障害者手帳 交付・再交付申請	①指定医による診断書 ②写真 ③個人番号確認書類 ④身体障害者手帳（再交付）
障がいの程度や内容が変わったとき		

### （２）精神障害者保健福祉手帳

精神疾患（知的障がいを除く）のため、長期にわたり日常生活や社会生活に制約のある人が申請によって該当すると認められた場合に交付される手帳です。

区分	手続き	手続きに必要なもの
はじめて申請するとき	精神障害者保健福祉手帳申請	①手帳用診断書 ②写真 ③個人番号確認書類 ※手帳の有効期間は2年です。有効期限の3カ月前から更新手続きができます。
有効期限がきても引き続き手帳を持っていたいとき		
障がいの状態が重くなったまたは軽くなったとき		

### （３）療育手帳

発達期（概ね18歳まで）に何らかの原因で知的障がいが見られた人が、申請手続きを行い、該当すると認められた場合に交付される手帳です。

区分	手続き	手続きに必要なもの
交付を受けたい時	交付申請	写真
再判定の時	再判定申請	療育手帳・写真

## 利用できるサービスや制度

### 1. 医療費に関すること

身：身体障害者手帳、精：精神障害者保健福祉手帳、療：療育手帳

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
福祉医療	障がいのある人の医療費の自己負担分（入院時の食事代など、保険給付対象外の費用を除く）の助成があります。手帳の等級、所得に応じて該当・非該当が決まります。※原則1割負担（所得に応じて月額負担の上限あり）。	○	○	○	市民課 ☎23-3086
後期高齢者医療	65歳以上75歳未満で、手帳を所持している人は、後期高齢者医療制度で医療を受けることができます。手帳の等級に応じて該当・非該当が決まります。※原則1割負担（現役並み所得者は3割）。	○	○	○	

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
更生医療	身体上の障がいを軽くしたり取り除いたりし、日常生活を容易にするために必要な医療が受けられます（指定医療機関に限ります）。	○	×	×	福祉課 ☎23-3216

## 2. 補装具、日常生活用具の交付・修理

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
補装具	身体上の障がいを補うための用具の交付・修理が受けられます。 【例】義肢、装具、座位保持装置、電動車椅子、歩行器、歩行補助つえなど	○	×	×	福祉課 ☎23-3216
日常生活用具	在宅の重度障がいのある人に対し、日常生活がより円滑に行われるための用具が給付されます（障がい種別により給付用具が異なります）。 【例】ストマ用装具、収尿器など ※療養手帳Aをお持ちの場合、一部対象となる用具があります	○	×	△	※購入・修理前に申請が必要です

## 3. 一時預かり支援

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
就学前障がい児一時預かり事業	市内の指定された保育施設で、保育施設に入所していない就学前の障がい児を監護している保護者が、家族の用事や休息等により日中に監護する人がいない時に一時的に預かり等の支援を行います。	○	○	○	福祉課 ☎23-3216

## 4. 障害児通所支援サービス

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
児童発達支援	未就学の障がい児に、日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与、集団生活への適応訓練を行います。	○	○	○	▼福祉課 ☎23-3216
医療型児童発達支援	肢体不自由があり、機能訓練や医療的支援が必要な障がい児を対象に、通所による支援を行います。				▼安来地域活動支援センターステップ ☎23-0357
保育所等訪問支援	保育・幼稚・こども園、小学校等に在籍している障がい児に、児童発達支援センターが集団生活への適応のための専門的な支援等を行います。				▼櫻苑☎28-8778
放課後等デイサービス	就学後の障がい児に、授業の終了後や休日、生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流促進等を行います。				▼梨の木園 ☎28-6048
					▼相談支援センターサポーターズ ☎050-3708-5089
					▼相談支援事業所らばん ☎26-4577

## 5. 地域生活支援


事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
相談支援事業	障がいのある人、その保護者、介護者などからの相談に応じ、必要な情報提供等や権利擁護のための必要な援助を行います。	○	○	○	福祉課 ☎23-3216

身：身体障害者手帳、精：精神障害者保健福祉手帳、療：療育手帳

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
移動支援事業	屋外での移動が困難な障がいのある人を対象に、外出のためのヘルパーを派遣します。 ※原則1割負担（ただし、所得に応じて月額負担上限額有り）。	○	○	○	福祉課 ☎23-3216
日中一時支援事業	障がい者等の日中における活動の場の確保と、障がい者等を介護している家族の一時的な休息のため、日中の一時的預かりを行なう事業を実施します。 ※原則1割負担（ただし、所得に応じて月額負担上限額有り）。	○	○	○	
訪問入浴サービス事業	身体に障がいのある人が自宅で入浴するための支援、または簡易風呂での入浴の支援を行います。 ※原則1割負担（ただし、所得に応じて月額負担上限額有り）。	○	×	×	

## 6. 障がい福祉サービス

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
介護給付 利用には「障害支援区分」の認定が必要です。	<p>【居宅介護（ホームヘルプ）】 居宅で、入浴、排せつ、食事の介護、掃除、買い物、調理等の家事援助を行います。</p> <p>【重度訪問介護】 重度の障がいにより常時介護を必要とする人に居宅で、入浴、排せつ、食事の介護、外出支援などを総合的に行います。</p> <p>【同行援護】 視覚障がいの方が外出する際、同行して移動等を支援します。</p> <p>【行動援護】 知的または精神障がいの人に、行動により生じる危険を回避するために必要な支援を行います。</p> <p>【短期入所（ショートステイ）】 自宅で介護する人が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設で介護等を行います。</p> <p>【療養介護】 医療と常時介護を必要とする人に、医療機関で機能訓練、療養上の管理、看護、介護および日常生活の世話をします。</p> <p>【生活介護】 常時介護を必要とする人に施設（日中）で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。</p> <p>【施設入所支援】 施設入所者に夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。</p>	○	○	○	福祉課 ☎23-3216  安来地域活動支援センターステップ ☎23-0357  櫻苑 ☎28-8778  梨の木園 ☎28-6048  相談支援センターサポーターズ ☎050-3708-5089  相談支援事業所らばん ☎26-4577

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
訓練等給付 次の訓練、支援を受けられます。	<p>【自立訓練（機能訓練・生活訓練）】 自立した生活ができるよう、一定期間、身体機能または生活能力の向上のために必要な訓練を行います。</p> <p>【自立訓練（宿泊型）】 事業所の居室を利用し、日常生活を営むために必要な訓練・助言・相談を行います。</p> <p>【就労移行支援】 企業等への就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識および能力の向上のための訓練を行います。</p> <p>【就労継続支援（A型＝雇用型、B型＝非雇用型）】 一般企業等での就労が困難な人に、働く場を提供するとともに、知識および能力の向上のために必要な訓練を行います。</p> <p>【共同生活援助（グループホーム）】 共同生活住居での相談や日常生活上の援助。</p> <p>【就労定着支援】 一般就労に伴い生じる課題についての支援。</p> <p>【自立生活援助】 施設から一人暮らしへ移行を希望する人への支援。</p>	○	○	○	福祉課 ☎23-3216  安来地域活動支援センターステップ ☎23-0357  櫻苑 ☎28-8778  梨の木園 ☎28-6048  相談支援センターサポーターズ ☎050-3708-5089  相談支援事業所らばん ☎26-4577
地域相談支援 	<p>【計画相談支援】 障がい福祉サービス等を利用する人について、サービス利用時に利用計画を作成し、サービス利用のモニタリングを行います。</p> <p>【地域移行支援】 障がい者支援施設、精神科病院等を退所する人を対象に、地域へ移行するための相談、地域移行の計画作成等を行います。</p> <p>【地域定着支援】 居宅において単身で生活する障がいのある人を対象に、常時の連絡体制を確保し、緊急時には必要な支援を行います。</p>	○	○	○	▼福祉課 ☎23-3216 ▼安来地域活動支援センターステップ ☎23-0357 ▼櫻苑☎28-8778 ▼梨の木園 ☎28-6048 ▼相談支援センターサポーターズ ☎050-3708-5089 ▼相談支援事業所らばん ☎26-4577

## 7. 各種料金の割引

事業名	内容	身	精	療	問い合わせ
有料道路の料金の割引	有料道路通行料金が半額になります。事前に市役所の各庁舎で申請が必要となります。 ※療育手帳についてはAの人のみ対象となります。	○	×	○	福祉課 ☎23-3216
NHK放送受信料の減免	NHKの放送受信料の減免が受けられます。免除は全額免除と半額免除の2種類あります。手帳の等級および課税状況によって対象が決まります。	○	○	○	福祉課 ☎23-3216
バス運賃割引 タクシー運賃割引 航空運賃割引	運賃支払または乗車券等の購入の際、各手帳を提示することにより割り引きを受けることができます。 割引運賃、実施状況などは各会社に問い合わせください。	○	○	○	各運行会社
リフト付き乗用車等運行事業	常時車いすを利用している障がい者および視覚障害1・2級の障がい者の日常生活における移動を容易にするため、リフト付き乗用車等の利用を補助します。	○	×	×	福祉課 ☎23-3216

次ページから介護予防サービスのページになります。

## 1. 健康づくり

事業名	内容	対象者	問い合わせ
ミニサロン事業	月1回、自治会のボランティアなどによる半日程度の高齢者の集いを開催します。 ▼利用料：自治会により異なります。 ▼会場：自治会の集会所等 ▼期間：6月～3月 ※実施自治会は安来市社会福祉協議会にお問い合わせください。	65歳以上の人	○実施に関する事 ：安来市社会福祉協議会伯太支所 ☎37-1432 ○参加申込み：各自治会にお問い合わせください。
ミニデイサービス事業	月1回、地区のボランティアによるミニデイサービスを開催し、介護予防に効果のある簡単な運動等を行います。 ▼利用料：1回1,000円程度 ▼会場：各地区交流センター等 ▼期間：6月～3月 ※実施地区は安来市社会福祉協議会にお問い合わせください。	65歳以上の人	安来市社会福祉協議会伯太支所 ☎37-1432
いきいきウォーキング（ミニデイサービス）	月1回、ウォーキングを中心とした健康講座を開催します。参加者の募集は別途行います。 ▼利用料：会場により異なります。 ▼会場：市内2会場で実施 ▼期間：6月～3月	65歳以上の人	安来市社会福祉協議会伯太支所 ☎37-1432
ふれあい講座	月1回、転倒予防・健康増進のための簡単な体操や、栄養指導、口腔ケア、季節に合った趣味活動等を行います。 ▼利用料：1回1,100円程度 ▼会場：ふれあいプラザ ▼期間：4月～3月	65歳以上で、介護保険の認定を受けていない人	介護老人保健施設昌寿苑 ☎22-1234
いきいき健康教室	週1回、介護予防についての内容を取り入れた講話と運動などにより、運動機能を高めます。 ▼利用料：月1,000円 ▼会場：広瀬社会福祉センター（毎週木曜日の午後）、井尻老人福祉センター（毎週金曜日の午前）、安来市民体育館（毎週金曜日の午後） ▼期間：4月～3月	65歳以上で、介護保険の認定を受けていない人	安来レクリエーション協会（山根） ☎22-1433
口腔機能向上支援事業	地区の研修会、集会等に歯科衛生士が出向き口腔ケア、ブラッシング等の指導を行います。 ▼利用料：無料 ▼期間：6月～3月	65歳以上のおおよそ10人以上の団体・グループ	介護保険課 ☎23-3226
リハビリテーション専門職派遣事業	地区の集いの場等にリハビリテーション専門職が出向き介護予防に関する講義および実技指導等を行います。 ▼利用料：無料 ▼期間：5月～3月	65歳以上のおおよそ10名以上の団体・グループ	介護保険課 ☎23-3226
一般介護予防事業「こけないからだ体操」	週1回、フレイル・介護予防の体操を行います。定期的に管理栄養士・歯科衛生士によるミニ講座を実施します。 ▼利用料：無料 ▼会場：ふれあいプラザ「機能訓練室」 ▼日時：毎週木曜日14時30分～	65歳以上の人	安来市地域包括支援センターひろせ ☎32-9110

事業名	内容	対象者	問い合わせ
運動器の機能向上 支援事業	<b>【パワーリハビリ・転倒骨折予防】</b> 月2回、理学療法士の指導により、ストレッチ、バランス運動、マシンを利用した筋力トレーニングと有酸素運動などの実技と介護予防についての学習を通して、生きがいや健康づくりを支援します。 <b>▼利用料：1回200円 ▼会場：安来第一病院</b> <b>▼期間：4月～3月</b>	65歳以上で、介護保険の認定を受けていない人	ヘルスケアセンター アクティブ ☎22-3523
	<b>【パワーリハビリ・転倒骨折予防】</b> 月2回、昌林会が実施しているいきいき教室のプログラムの中で、転倒予防、健康増進のための簡単な体操や筋力トレーニングを行います。送迎有。 <b>▼利用料：1回700円（昼食代込） ▼会場：介護老人保健施設昌寿苑</b> <b>▼期間：4月～3月</b>		介護老人保健施設 昌寿苑 ☎22-1234
	<b>【水中運動】</b> 月2回程度、温水プールでインストラクター指導のもとストレッチ、筋力アップ、転倒予防など水の特性を利用した運動で健康維持増進を支援します。送迎バス有。 <b>▼利用料：1回200円 ▼会場：スイミングスクール安来</b> <b>▼期間：4月～3月</b>		スイミングスクール 安来 ☎22-0848 ※火曜休館

## 2. 高齢者支援

事業名	内容	対象者	問い合わせ
高齢者外出支援事業	自宅を起点として、次の場合に利用する介護タクシーの運賃を、片道7,500円を上限に市が負担します。 ①保健・福祉制度の申請・利用 ②福祉施設等への入退所 ③市主催の会議・研修会などへの参加 ④医療機関への受診および入院 ⑤二親等以内の親族の冠婚葬祭への参加 ※往復で1回とし、1カ月につき2回まで利用できます。 <b>利用料：片道につき7,500円を超える運賃と各種の料金（回送料金、待機時間料金、介護料金、有料道路料金等）は自己負担となります。</b> <b>実施機関：介護タクシー田辺、日本交通株式会社（安来営業所）、介護タクシーゆい、介護タクシーサポートきずな、介護タクシーいろは</b>	65歳以上の市県民税非課税世帯（同居を含む）の人で、車椅子で移動または寝たきりの人	福祉課 ☎23-3224
緊急通報電話	<b>内容：電話回線を利用して通話できる緊急通報装置を貸し出します。緊急ボタンを押すと警備会社に通報が入り、通話することができます。利用者の安否が確認できないときは、あらかじめ届け出た緊急連絡先に警備会社から連絡を取り、訪問による安否確認を依頼します。</b> <b>利用料：無料（ただし、電池交換時には電池代として300円必要です）</b>	65歳以上の1人暮らし世帯または高齢者世帯で、日常生活に何らかの不安がある人	福祉課 ☎23-3224

### 3. 生活支援

事業名	内容	対象者	問い合わせ
生活管理指導短期宿泊事業	家族の人が長期間不在になる場合、市内の施設等に宿泊できます。 利用料：食費・居住費等（原則1回の利用は7日間以内） 施設：市内介護保険入所施設など	65歳以上で介護保険の認定を受けていない家族の支援を必要とする人	福祉課 ☎23-3295
高齢者生活福祉センター（居住部門）事業	降雪期など自宅での生活が不安な人に、期間を定めて住まいの場を提供します。要事前登録。生活家電・日用品等は別途準備が必要となります。 利用料：利用者の収入に応じて、費用負担が変わります。 施設：いきいきの郷はくた	身体が虚弱なおおむね65歳以上で、介護保険の認定非該当または要支援と認定された人とその配偶者	福祉課 ☎23-3224

### 4. 在宅で介護している皆さんへの支援

事業名	内容	対象者	問い合わせ
介護用品支給事業	要介護4・5の人を在宅で介護をされている介護者に介護用品クーポン券を支給します。5,000円（1カ月）のクーポン券を支給し、指定店で使用できます。指定店は、別途お知らせします。	在宅で要介護4・5の人を介護している、住民税非課税世帯の人	介護保険課 ☎23-3226

### 5. 認知症の人や介護者家族の交流会

事業名	内容	対象者	問い合わせ
認知症家族のつどい	参加者同士で情報交換などを行います。 会場：ふれあいプラザ 参加料：無料 日時：偶数月の第3月曜日、10時～12時 アドバイザー：認知症の人と家族の会鳥取県支部の相談員、認知症地域支援推進員	認知症の人を介護する家族や介護に関心のある人	
オレンジカフェ（認知症カフェ）	誰もが気軽に参加し、情報交換やお茶を楽しむことができる「集いの場」です。 会場：ふれあいプラザ 参加料：弁当代等 日時：毎月第1木曜日（祝日の場合変更あり）10時～14時	認知症の人やご家族、医療職や介護等専門職、地域在住の人	安来市地域包括支援センター（はくたサブセンター） ☎37-1540
のんびり会（本人交流会）	認知症の当事者相互で語り合う会です。 会場：ふれあいプラザ 参加料：弁当代等 日時：奇数月第3金曜日 10時～14時	認知症の当事者	

### 6. 介護のボランティアをしたい

事業名	内容	対象者	問い合わせ先
生活支援ボランティア養成講座	地域福祉の充実に向けたボランティアの育成を行います。詳細は、別途募集案内時にご確認ください。 期間：9月頃実施予定	安来在住で、ボランティアに興味・関心のある人	安来市社会福祉協議会伯太支所 ☎37-1432