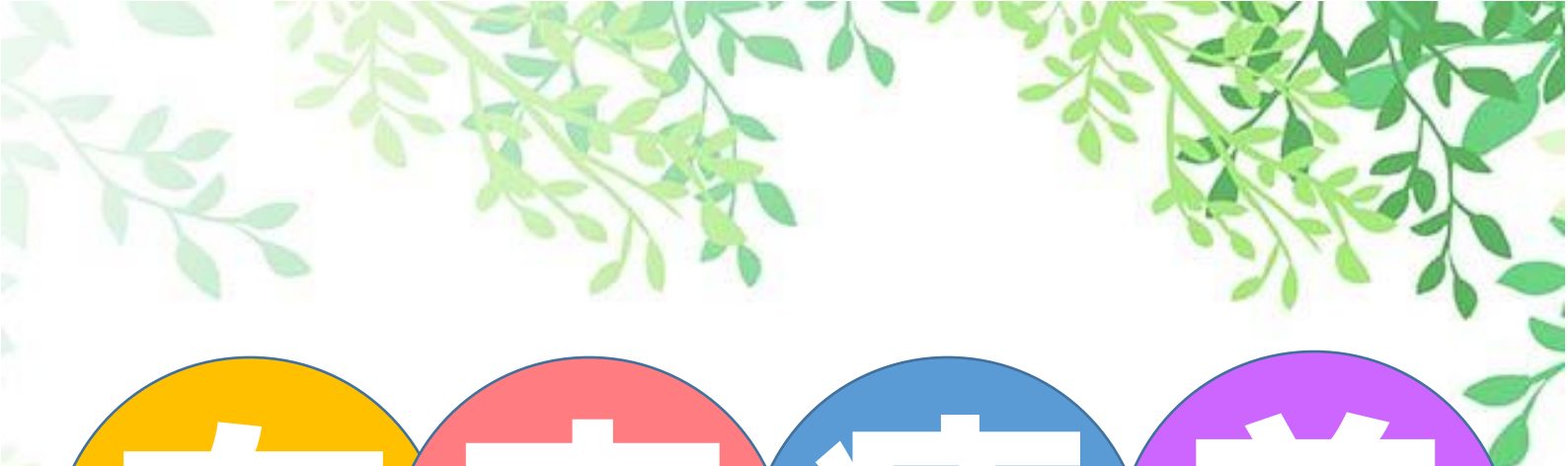




在宅療養

を支える
ハンドブック

笛吹市



在宅療養を支えるハンドブック

病気などで医療や介護が必要になったとき、どこで、どのように暮らしたいでしょうか。

医療や介護が必要になっても「住み慣れた家で過ごしたい」というご本人の思いや、「家族で介護をしたい」というご家族の思い、両者の思いを叶えるためのひとつの方法が『在宅療養』です。

このハンドブックでは、高齢者などの在宅療養をする方が、安心して療養生活を行えるよう、在宅療養を支えるさまざまな情報を紹介しています。



も く じ

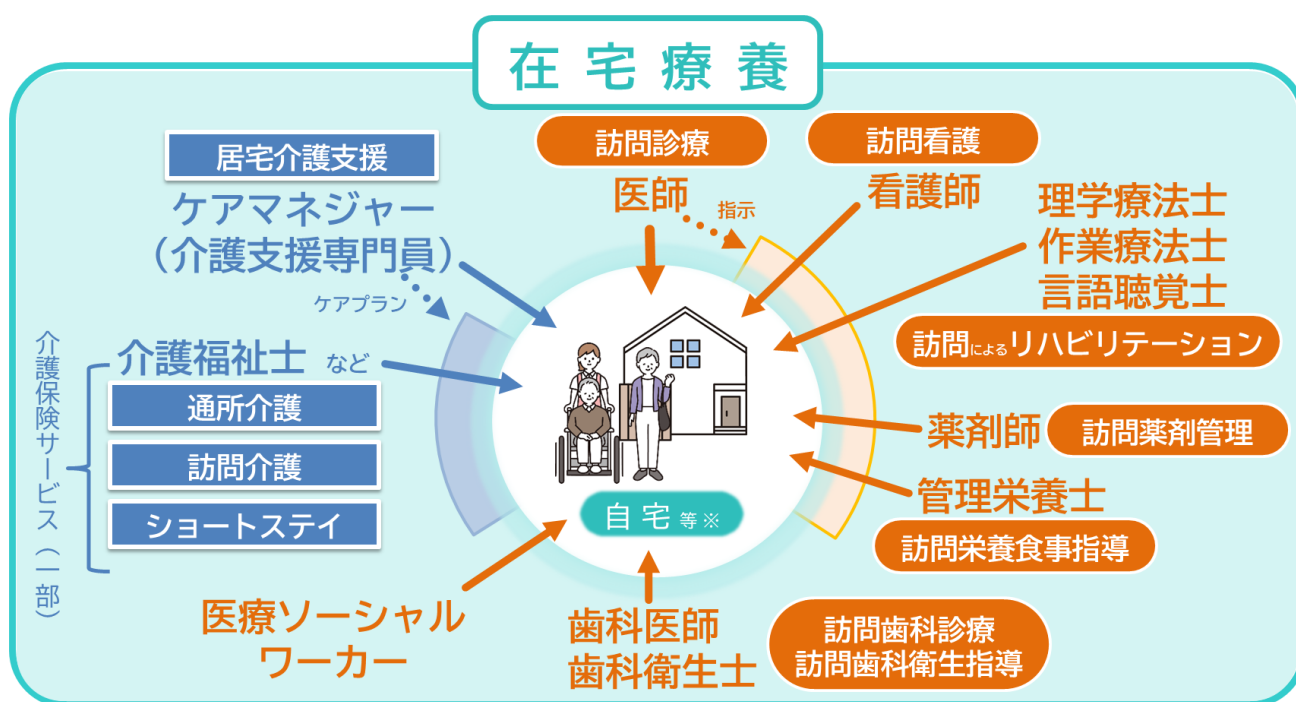
1	在宅療養とは？	3
2	在宅療養を始めたいときは	3
3	在宅療養を支える専門職	4
4	在宅療養を支えるメンバーの紹介	
①	医師	5
②	看護師	6
③	歯科医師・歯科衛生士	7
④	薬剤師	8
⑤	管理栄養士	9
⑥	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士	10
⑦	介護福祉士・訪問介護員（ホームヘルパー）	11
⑧	ケアマネジャー（介護支援専門員）	12
5	専門職の訪問による支援を受けた例	13
6	在宅療養を支える介護保険制度	14
①	介護サービスの紹介（一部）	14
②	看護小規模多機能型居宅介護	15
③	小規模多機能型居宅介護	16
④	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	17
7	最期まで自分らしく暮らすために	18
8	在宅療養中の急変時・緊急時に困らないための備え	19
9	相談窓口 地域包括支援センター	19
10	療養生活 お役立ち情報	20
11	在宅療養に関する動画	23

【在宅療養とは】

住み慣れた自宅など（※）に、医師・看護師・介護スタッフなどに来てもらい、医療や介護の支援を受けながら療養生活を送ることを、『在宅療養』と言います。

在宅療養は、ご本人やご家族の望む療養生活を送れるよう、医療や介護の専門職が『チーム』となって、連携・協力して療養生活を支えます。

※自宅など：ケアハウスや有料老人ホームなどの高齢者住宅を含む



【在宅療養を始めたいときは】

入院している場合



入院している病院の主治医や、医療ソーシャルワーカー、退院支援看護師などに相談しましょう。

自宅などで過ごしている場合



現在のかかりつけ医や、地域包括支援センター、ケアマネジャーに相談しましょう。

○医療ソーシャルワーカー：病院の相談室などに所属しています。本人や家族が抱える、経済的・社会的な心配ごとや、心理的な問題などの相談を受け、解決のためのお手伝いをします。地域の医療・介護・福祉などの関係者と連絡を取り合い、在宅療養ができるように支援します。

○地域包括支援センター：19 ページをご覧ください。

○ケアマネジャー：12 ページをご覧ください。

【在宅療養を支える専門職】

こんなときは…



- ・病気などで病院に通うことができない
- ・末期がんなどで、自宅で最期を迎えたい



支える専門職



医師

➡ 5 ページ

- ・体調の確認をしてもらいたい、体調の相談をしたい
- ・療養に必要な処置やケアをしてもらいたい

看護師

➡ 6 ページ

- ・歯科医院に通うことができない
- ・お口の動きが悪くなった、むせやすくなった
- ・歯磨きやお口のケアがきちんとできているか、虫歯にならないか心配

歯科医師
歯科衛生士

➡ 7 ページ

- ・薬局に薬を取りに行けない
- ・物忘れなどでお薬の管理が難しくなった

薬剤師

➡ 8 ページ

- ・医師から食事の制限を受けているが、
どんな食事にしたらいいか分からない
- ・体重が減った、低栄養状態と言われた
- ・飲み込みやすい食事の調理方法を知りたい

管理栄養士

➡ 9 ページ

- ・リハビリをして、体の動きをよくしたい
- ・安全に過ごすための福祉用具の提案などをしてほしい

理学療法士・作業
療法士・言語聴覚士

➡ 10 ページ

- ・お風呂や着替えなどの身の回りのことや、
家事が難しくなったので、手伝ってほしい

介護福祉士
訪問介護員

➡ 11 ページ

- ・介護保険サービスの利用について相談したい

ケアマネジャー

➡ 12 ページ

医 師

【医師の訪問診療 5つの安心】

- ①通院が困難な患者様のご自宅（施設）へ医師が定期的に診療に伺います。
- ②医療・介護・福祉との連携を行い、相談・対応を行います。
- ③夜間、祝日の緊急対応を行います。
- ④入院が必要な場合、近隣の医療機関への連絡や調整を行います。
- ⑤終末期医療（ターミナルケア）やお看取りについての対応を行います。

【訪問診療を受けられる方】

- ・ご自宅など（※）で療養をされている方
 - ・退院・退所後ご自宅など（※）で療養される方
 - ・病気や傷病のために通院困難な方
 - ・末期がんなどの終末期で、最期をご自宅など（※）で迎えたい方
- ※ケアハウスや有料老人ホームなどを含む



【在宅医療の種類】

- ・訪問診療：定期的、計画的に自宅を訪問して行う診療
- ・往診：急な病状変化があった時に、本人や家族からの連絡により不定期に自宅に訪問して行う診療

※訪問診療・往診を行っている医療機関は、『「県央ネットやまなし」医療・介護情報検索システム』で確認することができます。（二次元バーコード参照）



【利用料金】

年齢	負担割合（※）	自己負担金の目安
69歳以下	3割	約20,000円
70～74歳	2割	約12,000円
75歳以上	1割	約7,000円

介護保険の医師の訪問

回数	自己負担金（1割負担）
月2回 まで	1回515円 ※別途加算あり

※所得により負担割合や負担上限金額が変わります。（高額療養費制度により還付あり）

【申し込み方法、訪問診療を受けるまでの流れ】

- ・まずは、かかりつけの医師、またはケアマネジャーにご相談ください。
- ・ご相談・お申し込み ⇒ ご契約・診療計画書の作成 ⇒ 医師による訪問診療

看 護 師

【看護師の訪問 5つの安心】

- ①緊急時にいつでも相談ができます。
- ②必要時には訪問して、かかりつけ医師と連携し症状の観察、緊急の処置などを行います。
- ③色々なお医者さんにかかっている場合にも、病状のことやお薬のことを医師や薬剤師に確認して対応します。
- ④痛みや呼吸困難などの辛い症状の緩和に努めます。
- ⑤本人・ご家族の不安な気持ちを受け止め、支援します。

【利用料金】 ※別途加算あり

医療保険の訪問看護

基本料金（1回）	1割負担	2割負担	3割負担
月の1回目	約 1,350 円	約 2,700 円	約 4,050 円
月の2回目以降	約 900 円	約 1,800 円	約 2,700 円

※所得により、負担割合や負担上限金額が変わります。（高額療養費制度により還付あり）

介護保険の訪問看護

基本料金（1回）	自己負担金（1割負担）	
	要介護 1～5	要支援 1・2
所要時間 30 分未満	471 円	451 円
所要時間 30 分以上 1 時間未満	823 円	794 円
所要時間 1 時間以上 1 時間 30 分未満	1,128 円	1,090 円
リハビリテーション（20 分未満）	294 円	284 円

【申し込み方法】

- ・医師に指示書を書いてもらう必要があります。かかりつけの医師に相談をしましょう。
- ・ケアマネジャーがいる場合は、相談しましょう。



歯科医師・歯科衛生士

【歯科医師の訪問診療 3つの安心】

- ①歯の治療（身体の状態に合わせて、在宅でできる範囲で）や、専門的な口腔ケア（歯・舌・入れ歯の手入れ、頬や口唇など粘膜のチェック）を行います。
- ②入れ歯のかみ合わせ、歯周病などの状況を確認します。
- ③定期的にお口の相談が必要な場合は、歯科衛生士と協力しながら体調管理に努めます。

【利用料金】 ※別途加算あり

	回数	自己負担金（1割負担）
歯科医師の訪問	月2回まで	1回 517円



【歯科衛生士の訪問 4つの安心】

- ①歯科医師の指示のもと、歯科衛生士が訪問して専門的な口腔ケアを行います。
- ②お口の専門的な清掃を行うことで、お口からの感染症（誤嚥性肺炎など）を予防したり、口臭やお口の乾燥を軽減したりします。
- ③本人の体の状態に合わせた、お口の手入れ方法をお伝えします。
- ④お口の動きがよくなり、“むせ”や飲み込みを改善するためのお手伝いをします。

【利用料金】 ※別途加算あり

	回数	自己負担金（1割負担）
歯科衛生士の訪問	月4回まで	1回 362円



【歯科訪問診療・歯科衛生士の訪問の申し込み方法】

- ・かかりつけの歯科医がいる場合：かかりつけの歯科医に相談してください。
- ・かかりつけの歯科医がない場合：山梨県歯科医師会に相談してください。
訪問歯科を行っている歯科医を紹介してくれます。
- ・もしくは、ケアマネジャーに相談しましょう。

山梨県歯科医師会 住所：甲府市大手1丁目4番1号

TEL：055-252-6481

薬 剤 師

【薬剤師の訪問 7つの安心】

- ①いくつかの病院からお薬を出されている場合、薬の飲み合わせなどの確認をします。
- ②ご自宅にお薬を届けることができ、内容や副作用について説明します。
- ③飲み忘れを防ぐために、お薬カレンダーなどにセットすることができます。
- ④残薬を確認し、その後の飲み方の説明を行います。
- ⑤お薬を変更した際、副作用等の問題がないか確認をして、必要時に医師に連絡をします。
- ⑥お薬が飲み込みにくい場合は、飲みやすい形に変更できるか医師に連絡し、飲みやすい形状への変更について提案をします。
- ⑦ご本人に関わるサービス事業所の方に、お薬の服用上の注意について説明を行うことができます。

【利用料金】 ※別途加算あり

	回数の規定	自己負担金（1割負担）
病院または診療所の薬剤師の訪問	月2回まで	1回 566円
薬局の薬剤師の訪問	月4回まで（※）	1回 518円

※末期がんの方、中心静脈栄養を受けている方は、週2回かつ月8回まで

【申し込み方法】

- ・かかりつけの医師、または、ケアマネジャーに相談しましょう。
- ・訪問のためには、医師に指示書を書いてもらう必要があります。



管理栄養士

【管理栄養士の訪問 4つの安心】

- ①医師から食事の制限を受けている病気のある方（糖尿病・腎臓病・高血圧症・心疾患など特別な治療食が必要な方）や、低栄養や飲み込みにくい状況の方に対して、食事内容の指導や献立の提案を行います。
- ②噛めない、飲み込みにくい、むせてしまうなど、嚥下機能障害がある場合、食事形態や食べやすくする工夫について指導やアドバイスを行います。
- ③調理を担当する方（お家の人やヘルパーなど）へ調理指導を行います。
- ④低栄養状態の方には、嗜好や食事の摂取量と栄養状態を確認し、ご本人に合わせた食事内容の提案、必要時には介護用食品・栄養補助食品の紹介や使用方法のアドバイスを行います。

【利用料金】 ※別途加算あり

	回数	自己負担金（1割負担）
病院または診療所の管理栄養士	月2回まで	1回 545円
上記以外の管理栄養士		1回 525円

【申し込み方法】

- ・かかりつけの医師、または、ケアマネジャーに相談しましょう。
（ケアマネジャーから、病院や栄養ケア・ステーションに相談します。）
- ・訪問のためには、医師に指示書を書いてもらう必要があります。

山梨県栄養士会 栄養ケア・ステーション

住所：甲府市酒折 1-1-11

TEL：055-222-8593



理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

【理学療法士・作業療法士の訪問 7つの安心】

- ①機能を取り戻すことを目的にリハビリをすることや、今ある機能を活かして別の方法を提案することができます。
- ②体の動きが悪い時は、どこが影響しているか評価し、関節や筋肉をほぐすなど体の基礎を整えるリハビリを行います。
- ③ご本人の体力に合わせて、筋力向上のトレーニングや廃用症候群の予防などの対応を行います。
- ④日常生活の食事・排泄・着替えなどの生活動作や、調理・掃除・洗濯などの家事動作、趣味・外出などの活動の練習を行います。
- ⑤安全に過ごすために家の環境を確認し、手すりの設置や歩行器の利用など、環境調整や福祉用具の提案を行います。
- ⑥認知症や高次脳機能障害の方の評価を行い、日常生活での過ごし方の提案を行います。
- ⑦介護者が安全に介助できるよう介助方法の提案を行います。

【言語聴覚士訪問の3つの安心】

- ①お口や首の周りが動きにくくなっている場合には、ストレッチやマッサージを行い、お話ししやすく、食べやすいお口になるための、口腔機能の向上のための支援を行います。
- ②言葉が出にくい方について、コミュニケーション能力の向上のための練習を行います。また、言葉以外のコミュニケーション方法を提案します。
- ③飲み込みにくい場合は、お口の機能を確認し、機能向上のためのリハビリや症状にあった食事内容のアドバイスを行います。

【利用料金】 ※別途加算あり

	1回の時間	自己負担金（1割負担）
要介護1～5	20分	1回 308円
要支援1・2		1回 298円

※1回の訪問につき、40分（20分×2）での実施が多い状況です。



【申し込み方法】

- ・かかりつけの医師、または、ケアマネジャーに相談しましょう。
- ・訪問のためには、医師に指示書を書いてもらう必要があります。

介護福祉士・訪問介護員(ホームヘルパー)

【介護福祉士・訪問介護員(ホームヘルパー)の訪問 4つの安心】

- ①食事・入浴・排泄・着替えなど、日常生活の動作がひとりでは難しいときに、介助を受けることができます。
 - ②ベッドからの起き上がりや車いすへの移動など、体を動かす介助を受けることができます。
 - ③口腔ケア、内服の確認・介助、自動血圧測定器での血圧測定など、医療の専門的な判断を必要としないケアを受けることができます。
 - ④掃除・洗濯・買い物・調理など、家事の支援を受けることができます。
- (※①～③：身体介護、④：生活援助)

【利用料金】 ※別途加算あり

要介護1～5(1回あたり)

	1回の時間	自己負担金(1割負担)
身体介護中心	20分～30分未満	244円
	30分～1時間未満	387円
生活援助中心	20分～45分未満	179円
	45分以上	220円

要支援1・2

	内容		自己負担金(1割負担)	
訪問介護 (現行相当)	身体介護 生活援助	週1回程度	1,176円	1か月 あたり
		週2回程度	2,349円	
		週3回程度	3,727円	
訪問型 サービスA	生活援助	30分未満	142円	1回 あたり
		30分以上 60分未満	249円	
		60分以上 90分未満	380円	

【申し込み方法】

- ・ケアマネジャーに相談しましょう。



ケアマネジャー(介護支援専門員)

【ケアマネジャー（介護支援専門員） 4つの安心】

- ①ご本人の希望や心身の状態にあった介護サービスが利用できるように導いてくれる、介護サービスの窓口役です。
- ②ご本人やご家族がこれからどのように暮らしたいか確認し、望む生活ができるように相談しながら、ご本人やご家族の力を活かしたケアプランを作成します。
(介護サービスを利用するためには、ケアプランを作成することが必要)
- ③介護サービス事業所や医療機関など、関係する医療・介護スタッフとの連絡調整を行います。
- ④安心して介護サービスが利用できるよう、相談や支援を行います。

【利用料金】

- ・ケアプランの作成および相談は無料です。(全額を介護保険で負担)

【申し込み方法】

- ・ケアマネジャーが所属する、居宅介護支援事業所に直接相談しましょう。
- ・要支援1・2の認定を受けた方は、地域包括支援センターに相談しましょう。
(市の指定を受けた居宅介護支援事業者でも可能)



専門職の訪問による支援を受けた例

《歯科医師・歯科衛生士》

80代の父は、末期がんでした。

体重が減り、入れ歯が合わなくなってしまう、歯科訪問診療をお願いしました。歯科の先生が入れ歯を調整してくれて、ブカブカだった入れ歯は隙間が埋まり、ピッタリとしました。父は、鏡で入れ歯の入った表情を見て、満足そうにしていました。

その後、入れ歯を使いこなすための練習と、お口の中をきれいに保つために、歯科衛生士さんが週に1回訪問してくれることになりました。

歯科衛生士さんに教えてもらい、お口のケアを頑張りました。その成果もあり、父が最期を迎える直前の訪問では、歯科衛生士さんから、「お口の中は、目立つ乾燥も無く、とてもきれいですね」と言っていました。

自宅での介護は、本当にこれで良いのかと不安でしたが、専門家にアドバイスをしてもらえたので、安心して、父を送ることができました。

(参考：公益社団法人 日本歯科衛生士会 ホームページ)



《管理栄養士》

入院し、退院後は在宅療養をすることになった80代の母。

退院する時の栄養指導では、食事をミキサーにかけて、とろみをつけてくださいと教わったものの、食べることが好きな母に安全で喜んでもらえるものを用意できるのか不安でした。

ケアマネジャーさんに相談すると、管理栄養士さんが訪問してくださることになり、ミキサー食の作り方や献立を教えてもらいました。少しずつ口から食べられる量やメニューが増えて、今では1日3食を口から食べて楽しんでいます。栄養補給のための栄養剤も減りました。

管理栄養士さんは、「筋肉の量は減っていないようだし、いい栄養状態が保てていますね」とおっしゃっていました。食事がしっかり食べられるようになってきた影響もあり、リハビリの先生も「どんどん力が付いてきていますね」と驚いています。

食べることが好きな母は、口から食べられることをとても喜んでいます。

(参考：公益社団法人 日本栄養士会 ホームページ)



在宅療養を支える介護保険制度

40 歳以上の方が加入者（被保険者）となり、介護や日常生活に支援が必要になったときに、申請をして要介護認定を受けることで、サービスが利用できる制度です。

費用の一部（1～3 割）を負担することで、介護保険サービスを利用できます。介護が必要な度合い（要介護度）によって、利用できるサービスが異なります。

サービス利用については、ケアマネジャーに相談しましょう。

《在宅療養をしながら利用できる介護サービスの紹介①（一部）》

自宅を訪問してもらう	訪問介護（ホームヘルプサービス）	ホームヘルパー等に訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けられます。（詳細は 11 ページ）
	訪問看護	看護師に訪問してもらい、体調の確認や、医師の指示による処置を受けられます。（詳細は 6 ページ）
	訪問リハビリテーション	リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けられます。（詳細は 10 ページ）
	訪問入浴介護	自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けられます。
	居宅療養管理指導	医師、歯科医師・歯科衛生士、薬剤師、管理栄養士などに訪問してもらい、療養上の管理・指導を受けられます。 （詳細は、医師 5 ページ、歯科医師・歯科衛生士 7 ページ、薬剤師 8 ページ、管理栄養士 9 ページ）
施設を利用する	通所介護（デイサービス）	通所介護事業所で、食事・入浴などの介護や体操などを、日帰りで受けられます。
	通所リハビリテーション（デイケア）	施設や病院などの事業所で、リハビリや体操などを、日帰りで受けられます。
	短期入所生活介護（ショートステイ）	施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や体操などを受けられます。介護をする家族の用事や休息でも利用できます。
環境調整	福祉用具貸与	電動ベッド、車いす、手すりなどの貸し出しを受けられます。
	特定福祉用具購入	入浴用いす、ポータブルトイレなどの購入の補助が受けられます。
	居宅介護住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消などの工事の補助が受けられます。

市ホームページでは、市内介護保険事業所一覧を掲載しています。（二次元バーコード参照）

【申請窓口・問い合わせ先】

笛吹市役所 介護保険課

TEL：055-261-1903



看護小規模多機能型居宅介護

【看護小規模多機能型居宅介護 5つの安心】

- ①家に近い環境で、「通い」「泊り」「訪問介護」「訪問看護」の4つのサービスを組み合わせ、一体的に受けられます。
- ②「訪問看護」が受けられるので、医療やお看取りが必要な方でも安心して利用できます。
- ③利用者や家族の状況が変わった場合も、小規模多機能のケアマネジャーが臨機応変にサービスを見直し、柔軟な対応を受けられます。
- ④ひとつの事業所で「通い」「泊り」「訪問介護」「訪問看護」の4つのサービスを一体的に受けられるので、職員と顔なじみの関係を築きやすく、安心につながります。
- ⑤要介護度に応じた月定額制です。利用頻度や回数による増減はなく、介護費用が膨らみすぎることがないので安心です。

【利用料金】 ※別途加算あり

1 か月あたりの自己負担金

居宅介護費 自己負担金（1割負担）		その他の費用		
		食費	宿泊費	その他
要介護1	12,447 円	朝食 450 円 昼食 650 円 夕食 600 円 軽食 100 円	2500 円 （一泊）	おむつ代 理美容代 など
要介護2	17,415 円			
要介護3	24,481 円			
要介護4	27,766 円			
要介護5	31,408 円			

まいほ一むいさわ 資料 参照

【申し込み方法】

- ・施設に直接相談しましょう。
- ・看護師の訪問のためには、医師に指示書を書いてもらう必要があります。



小規模多機能型居宅介護

【小規模多機能型居宅介護 4つの安心】

- ①家に近い環境で、「通い」「泊り」「訪問介護」の3つのサービスを組み合わせ、一体的に受けられます。
- ②利用者や家族の状況が変わった場合も、小規模多機能のケアマネジャーが臨機応変にサービスを見直し、柔軟な対応を受けられます。
- ③ひとつの事業所で「通い」「泊り」「訪問介護」の3つのサービスを一体的に受けられるので、職員と顔なじみの関係を築きやすく、安心につながります。
- ④要介護度に応じた月定額制です。利用頻度や回数による増減はなく、介護費用が膨らみすぎることがないので安心です。

【利用料金】 ※別途加算あり

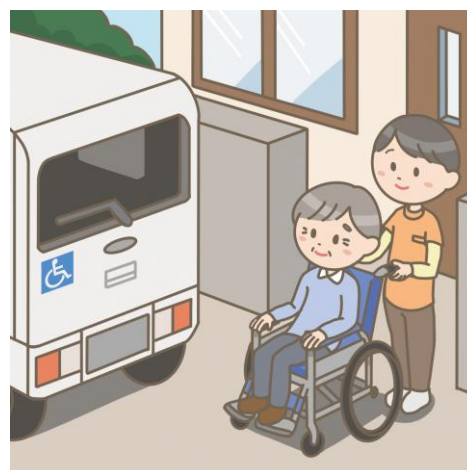
1 か月あたりの自己負担金

居宅介護費 自己負担金（1割負担）		その他の費用		
		食費	宿泊費	その他
要支援1	3,450 円	朝食 450 円 昼食 550 円 夕食 550 円 おやつ 100 円	2000 円 （一泊）	おむつ代 理美容代 など
要支援2	6,972 円			
要介護1	10,458 円			
要介護2	15,370 円			
要介護3	22,359 円			
要介護4	24,677 円			
要介護5	27,209 円			

寄りあい所みさか 資料 参照

【申し込み方法】

- ・施設に直接相談しましょう。



定期巡回・随時対応型訪問介護看護

【定期巡回・随時対応型訪問介護看護 5つの安心】

- ①介護職員による定期的な訪問を受けられます。1日何回でも利用できます。
- ②安否や内服確認などの短時間の訪問を受けられます。
- ③希望により、看護職員の訪問を受けることができます。
- ④24時間対応で、電話相談や随時訪問を臨機応変に受けることができます。
- ⑤利用料金はひと月定額制が基本のため、回数の増減により利用料が膨らみすぎることはなく安心です。

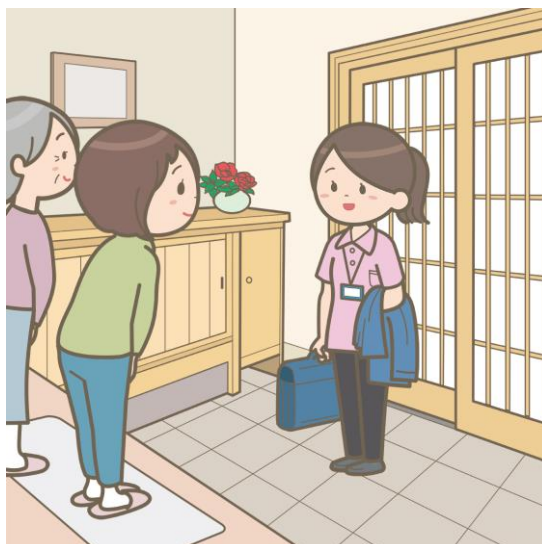
【利用料金】 ※別途加算あり

1か月あたりの自己負担金（1割負担）

要介護度	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護1	5,446円	7,946円
要介護2	9,720円	12,413円
要介護3	16,140円	18,948円
要介護4	20,417円	23,358円
要介護5	24,692円	28,298円

【申し込み方法】

- ・ケアマネジャーに相談しましょう。
- ・看護師の訪問のためには、医師に指示書を書いてもらう必要があります。



最期まで自分らしく暮らすために

日々の暮らしの中で、「こうしたい」「こうしてほしい」という思いがあるように、医療や介護についても、「してほしいこと」「してほしくないこと」など、ご自身の希望があるのではないのでしょうか。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療や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、できなくなると言われています。

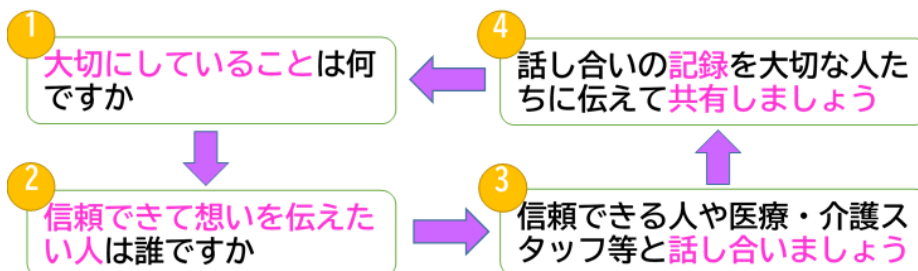
そのため、最期まで自分らしく暮らすためには、自分の思いを自分で伝えられるうちに、あらかじめ考え、ご家族などと話をしておくことが大切です。

【『人生会議（ACP）』とは】

（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）

自分の大切にしていることや望み、自分が希望する医療や介護、最期を迎えたい場所など、「自分はどう生きたいか」を、あらかじめ考えて、ご家族・大切な人、主治医、医療・介護スタッフ等と話し合い、知っておいてもらうための取り組みのことを言います。

【『人生会議』の進め方】



心や身体の状態に応じて意思は変化するものです。
何度でも繰り返し考え話し合いましょう。

※ただし、今は考えたくない方への配慮も必要です。



記入した『エンディングノート』や『わたしの想い手帳』をもとに、話し合いをするのもよいでしょう。

『エンディングノート』や『わたしの想い手帳』を活用することで、自分らしく暮らすための想いを形として残しやすくなります。ぜひご活用ください。

○『エンディングノート』や『わたしの想い手帳』を配布しています。

笛吹市役所 長寿支援課 地域包括担当 TEL：055-261-5065

在宅療養中の急変時・緊急時に困らないための備え

- 病状が悪化したときにどうするか、普段から家族やかかりつけ医と十分に相談をしておきましょう。
- 病状が急変したときや緊急のときの連絡方法を、かかりつけ医や訪問看護師とあらかじめ確認しておきましょう。
- 救急車を呼ぶかどうか迷ったときには、できるだけ、かかりつけ医や訪問看護師、または、救急電話相談窓口（救急安心センターやまなし：#7119 または 055-223-1418）へ連絡して、指示をもらいましょう。
- 救急車で運ばれたときや入院したときには、かかりつけ医やケアマネジャーなどに連絡しましょう。
- 最期まで自分らしく暮らすために、自分の望む療養生活や最期の迎え方について、ご家族や医療・介護スタッフと話し合いをしましょう。
（人生会議：詳細は 18 ページ）



相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、支援するための拠点です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員など、専門職が連携してさまざまな相談に対応します。介護に関する悩みや心配ごとへの対応のほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。

【石和・春日居】	北部長寿包括支援センター 笛吹市役所保健福祉館 2 階	TEL：055-261-1907
【一宮・御坂】	東部長寿包括支援センター 笛吹市役所一宮支所内	TEL：0553-47-8221
【八代・境川・芦川】	南部長寿包括支援センター 笛吹市役所八代支所内	TEL：055-225-3368

療養生活 お役立ち情報

在宅療養に役立つ制度などの紹介です。詳しくは、各問い合わせ先にご連絡ください。

1 医療費や介護費の助成や減額の制度について

制度名	制度内容	問い合わせ先
高額療養費制度	入院費・外来の受診費用・薬局の費用などの自己負担分が、所得に応じた限度額を超えた場合、手続きをすると超えた分の医療費が払い戻されます。 (下記の「限度額適用認定証」を利用しなかった場合や、複数の医療機関を受診している場合)	笛吹市役所 国民健康保険課 TEL:055-261-2043 または ご加入の 健康保険組合
限度額適用認定証	「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関の窓口に提示すると、ひと月に窓口で支払う医療費を、限度額までに抑えることができます。 この制度は、年齢や所得の状況によって、限度額や、認定証の種類が異なります。 マイナンバーカードを保険証として利用すると、手続きなしで限度額を超える支払いが免除されます。 (令和6年12月2日以降、限度額適用認定証は発行されなくなり、マイナ保険証に切り替わります)	笛吹市役所 国民健康保険課 TEL:055-261-2043 または ご加入の 健康保険組合
介護保険負担限度額適用認定	介護保険施設やショートステイを利用したとき、対象となる条件(※)を満たすと、食費と居住費(滞在費)が軽減されます。 ※市民税非課税、預貯金額が基準額以下 など	笛吹市役所 介護保険課 TEL:055-261-1903
高額介護サービス費支給制度	ひと月に利用した介護サービス費用の自己負担額の合計が高額になり、所得に応じた限度額を超えたときは、手続きをすると超えた分の費用が払い戻されます。	笛吹市役所 介護保険課 TEL:055-261-1903
高額医療・高額介護合算制度	医療費が高額になった世帯に介護保険の利用者がいる場合、自己負担の年額(8月～翌年7月)を合算して、所得に応じた限度額を超えたときは、手続きをすると超えた分の金額が払い戻されます。	笛吹市役所 国民健康保険課 TEL:055-261-2043 または ご加入の 健康保険組合

制度名	制度内容	問い合わせ先
自立支援医療	指定医療機関で医療を受けるとき、医療費と薬代の自己負担が原則 1 割になります。 世帯の所得に応じて、ひと月の自己負担の上限額が設定されています。 【更生医療】 身体障害者手帳所持者が、障がいを軽減させるため、または現状維持(生命維持)する事を目的とした特定の医療を受けるとき。(人工透析療法など) 【精神通院医療】 精神障害により、通院するとき。	笛吹市役所 障害福祉課 TEL:055-262-1273
重度心身障害者医療費助成	身体障害者手帳 1～3 級などの重度の障がい者が医療を受けたとき、医療費の自己負担分を全額助成します。 本人および世帯の所得制限があります。	笛吹市役所 障害福祉課 TEL:055-262-1273
医療費控除 (確定申告)	介護保険サービスのうち、訪問看護や訪問リハビリテーションなどの医療系サービスは、確定申告の際に医療費控除の対象となります。	笛吹市役所 税務課 TEL:055-261-2025
難病医療費助成制度	指定難病にかかわる治療に対し、長期の療養による経済的負担を軽減するため、医療費が助成されます。	峡東保健所 TEL:0553-20-2753
特定疾病療養受療証	厚生労働大臣の指定する特定疾病(※)の方は、「特定疾病療養受療証」を医療機関の窓口に提示すると、1 か月の自己負担額が 1 万円(年齢・所得により 2 万円)までになります。 ※人工透析が必要な慢性腎不全 など	笛吹市役所 国民健康保険課 TEL:055-261-2043 または ご加入の 健康保険組合

2 障がい者福祉について

制度名	制度内容	問い合わせ先
障害者手帳	障害者手帳には、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳などがあります。 障害者手帳を取得することにより、障がい種別とその程度に応じた各種サービスを利用することができます。 利用できるサービス（一部） ・タクシー券の交付 ・タクシー運賃、バス運賃、JR 運賃の割引 ・所得税・住民税の控除 ・自動車税（軽自動車税）の減免 ・やまなし思いやりパーキング制度（思いやり駐車区画利用証の交付） ・NHK 放送受信料の減免 など （上記サービスは、所得制限などにより対象とならない場合があります）	笛吹市役所 障害福祉課 TEL:055-262-1273

3 各種手当について

制度名	制度内容	問い合わせ先
傷病手当	会社員など健康保険に加入している方が、病気やけがで仕事を休んだとき、加入している健康保険組合から手当が支給されます。	ご加入の健康保険組合
基本手当（失業手当、失業保険）	失業中の生活を心配しないで、新しい仕事を探し、再就職できるようにするために、手当が支給されます。	ハローワーク 甲府 TEL:055-232-6060
障害年金	病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになったときに、受け取ることができる年金です。	甲府年金事務所 TEL:055-252-1431
特別障がい者手当	20 歳以上で、身体または精神に重複障がいなど著しい永続する障がいがあるため、日常生活において寝たきりで、常時、特別の介護を必要とする障がい者に支給されます。 本人もしくは扶養義務者の所得制限があります。	笛吹市役所 障害福祉課 TEL:055-262-1273

4 貸付制度について

制度名	制度内容	問い合わせ先
高額療養費貸付制度	高額な医療費の支払いが困難な方に対し、医療費の支払いに充てるための費用を貸し付け、適切な医療を受け、安定した生活ができるようにするための制度です。	笛吹市役所 国民健康保険課 TEL:055-261-2043 または ご加入の 健康保険組合
生活福祉資金貸付制度	低所得世帯、障がい者世帯、高齢者世帯に対し、経済的自立と生活の安定を目的に、資金の貸し付けを行う制度です。	笛吹市 社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:055-265-5182

5 権利擁護について

制度名	制度内容	問い合わせ先
日常生活自立支援事業	自分ひとりで契約などの判断をすることが不安な方や、お金の管理に困っている方をお手伝いします。 福祉サービス利用援助、日常的な金銭の管理、書類等の預かりを行います。 まずは、担当ケアマネジャー等にご相談ください。	笛吹市 社会福祉協議会 後見センター ふえふき TEL:055-265-5182
成年後見制度	判断能力が十分でない方を、法律的に保護する仕組みです。成年後見人などが、ご本人に代わって、財産管理や契約を行ったり、一緒に考えたりしながら、生活を支援します。 まずは、担当ケアマネジャー等にご相談ください。	笛吹市 社会福祉協議会 後見センター ふえふき TEL:055-265-5182

在宅療養に関する動画

県央ネットやまなしでは、在宅療養について知っていただくため、在宅療養普及啓発動画「在宅療養という選択肢～最期まで自分らしく生きるために～」を作成しました。YouTube等で配信しています。(二次元バーコード参照)



問い合わせ先：やまなし県央連携中枢都市圏在宅医療・介護連携分科会事務局

甲府市福祉保健部健康政策課医療介護支援係

TEL: 055-237-5484

メモ

【制作協力】 笛吹市在宅医療・介護連携推進協議会
笛吹市在宅医療・介護サポートセンター

【笛吹市在宅医療・介護連携推進協議会 参加団体（順不同）】

笛吹市医師会、笛吹地区歯科医師会、笛吹市薬剤師会、笛吹市介護保険事業者連絡会、
山梨県歯科衛生士会笛吹支部、山梨県看護協会峡東地区支部、
山梨県訪問看護ステーション連絡協議会峡東地域連絡会、山梨県理学療法士会、
山梨県介護支援専門員協会峡東支部、山梨県介護福祉士会、山梨県栄養士会



在宅療養

を支える ハンドブック

【問い合わせ先】 笛吹市役所 長寿支援課 地域包括担当
笛吹市石和町市部 800（笛吹市役所保健福祉館 2 階）
TEL：055-261-5065 FAX：055-262-1318

【発行】 令和 6 年 9 月