

# 介護保険サービスを 正しく利用しましょう

～ホームヘルパー編～



介護保険サービスは、介護が必要な状態になっても自分らしく生活ができるように、その人の能力に応じて必要なサービスを提供するものです。

また、要支援1・2と認定された人や要介護1と認定された人は、心身の状態の維持・改善が期待できる人なので、介護（予防）サービスなどを上手に利用しながら介護予防や状態の改善に取り組み、自分らしく自立した生活を送りましょう。

春日部市

## 元気なうちから「介護予防」に取り組みましょう

Aさん、Bさんに  
これからの生活について聞いてみました。

**Aさん**



最近、足腰が弱ってきたけど仕方ないかな。  
出来ないことがあったら誰かに頼もう。



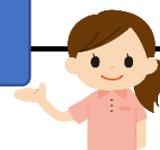
**Bさん**



これからも出来る限り自分らしく生活していきたいので、前向きに介護予防に取り組もう。



### ワンポイント



## 地域交流を大事にしながら健康寿命を延ばしましょう

介護予防とは、「介護が必要な状態にならないように予防すること」また、「介護が必要な状態になってもそれ以上悪化しないように取り組むこと」をいいます。

少子高齢化が進み、今以上に高齢者の割合は増えていきます。

春日部市では、元気な高齢者が支える側になり「生きがい」や「やりがい」を実感することで介護予防につながる「住民同士の支え合い」を推進しています。

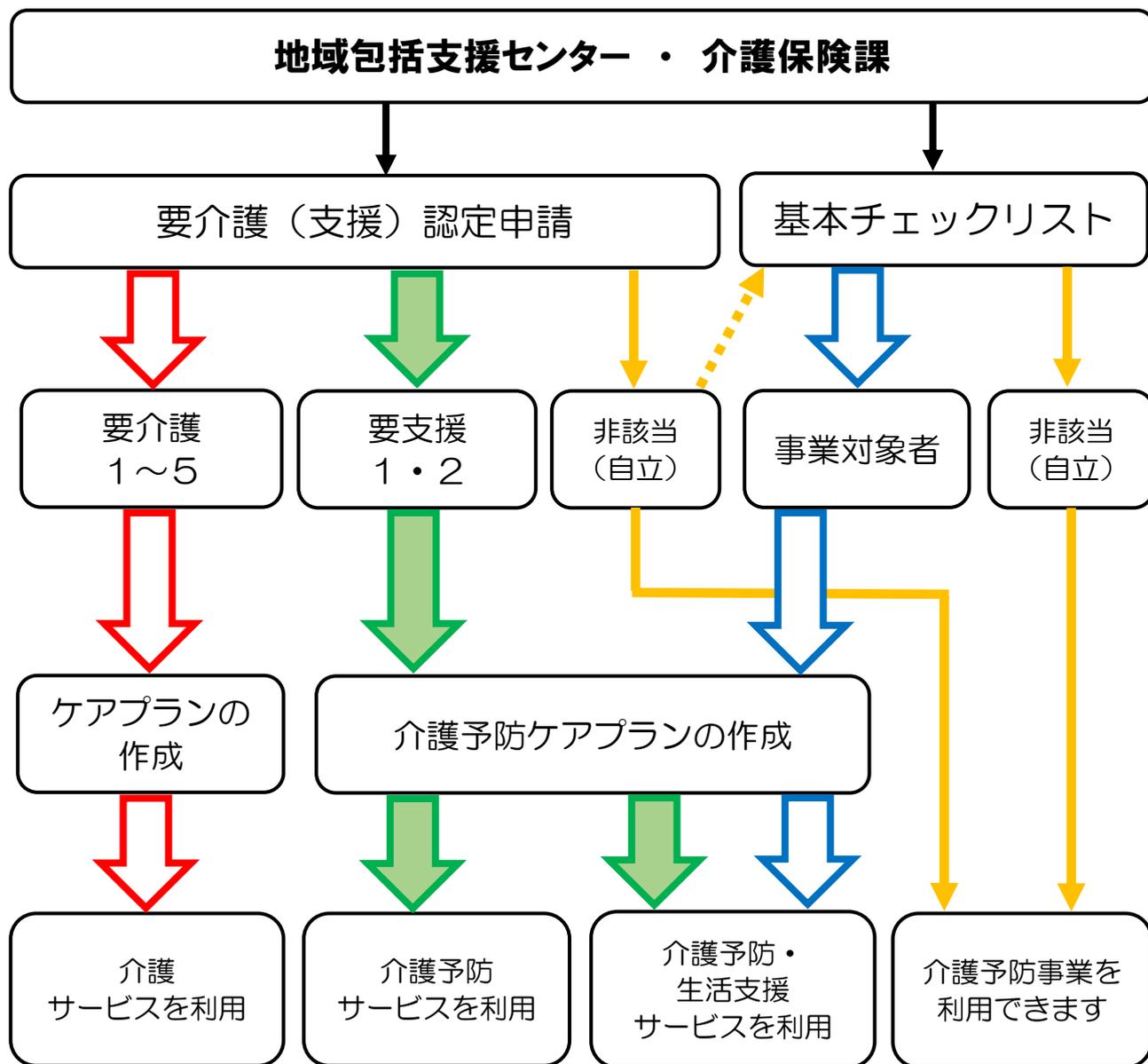
これからも地域で活躍しながら健康寿命を延ばしましょう。

## 支援や介護が必要と感じたら

日常生活の中で、支援や介護が必要と感じるようになったら、要介護（支援）認定申請を行うことができます。

まずは、地域包括支援センターや介護保険課にご相談ください。

### 地域包括支援センター ・ 介護保険課



- ケアプラン…本人の状況を踏まえて、その人に対する支援の方針やサービス内容をまとめた計画書

## サービスを利用するにはケアプランが必要というけど ケアプランは何のためにつくるの？

Aさん、Bさんは要介護（支援）認定を受けました。  
Aさんは、ケアプランを作るときに何を目標にして  
いいかわかりません。

**Aさん**



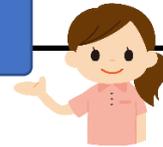
とりあえず、掃除と洗濯をお願いします。

**Bさん**



寝たきりにならないようにしたいし、もっと自分で出来ることを増やしたい。

### ワンポイント



**ケアプランは「自立支援」のために作ります  
ケアマネジャーと一緒にこれからの目標を決めましょう**

ケアプランを作成するときには、「自分がこれからどのような生活を送りたいのか」など、これからの目標を設定することが大切です。

そのためには、今の状態を改善するために生活の中で「出来ること」、「出来ないこと」、「出来そうなこと」を明らかにしましょう。

出来ないことを補うだけでなく、今出来ることを伸ばすことによって自分らしい生活が送れるように、家族、ケアマネジャーと目標を共有して、どのようなサービスが必要か相談・検討しましょう。



## ケアマネジャーは何をする人？

ケアマネジャーは、介護を必要とする人やその家族の相談に乗り、その人の身体の状態に応じた適切なサービスが受けられるようにケアプランを作成する専門職です。

**ケアマネジャーは、このようなことを意識しながら  
ケアプランを作成しています**



### ○課題を明らかにします

利用者の身体状況や、生活環境などの情報を把握し、利用者や家族が抱える困りごとや日常生活を送る上での課題を明らかにします。

### ○自分で出来ることを伸ばします

利用者の身体状況に応じて自立した日常生活を送ることが出来るように支援します。また、利用者自身が出来ることを伸ばすように働きかけるとともに、その意欲を高めるように支援します。

### ○目標を共有します

課題を解決する（目標を達成する）ためにどうしたらいいか具体的な目標を設定します。サービス事業者をはじめとする関係者が、同じ目標に向かって取り組むことが出来るように目標を共有しながら支援します。

### ○地域の社会資源を活用します

介護保険サービス以外の地域における活動や福祉サービスなどの利用についても視野に入れながら支援します。

## 何でもホームヘルパーにお願いしていいの？

Aさん、Bさんは、自分ひとりでは今までどおりに家事をすることが出来なくなりました。

**Aさん**



ホームヘルパーさんが掃除・洗濯・買物などやってくれるなら全部お願いしよう。



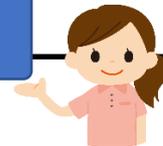
**Bさん**



簡単な掃除や料理は出来るけど日用品の買い物は自分で出来ないから、ホームヘルパーさんにお願いしよう。



### ワンポイント



**自分でできることは自分でやりましょう**

介護保険のホームヘルパーは家政婦ではありません。自分で出来ることまでホームヘルパーに頼っていると、徐々に身体機能が弱ってきて今まで出来ていたことも出来なくなってしまう。

自分で出来ることは自分で行い、出来ないことだけをホームヘルパーにお願いしましょう。



## 見守りや話し相手のためにそばにいてくれるの？

Aさん、Bさんは、ホームヘルパーにいろいろなことをお願いしようとしています。

**Aさん**



いつも1人で寂しいし、不安だから、たまにはホームヘルパーさんに話し相手になってもらって気分を変えようかな。

**Bさん**



自分の出来ることを増やすために、ホームヘルパーさんに何をお願いするか考えよう。

### ワンポイント



**単なる見守りや話し相手のために介護保険サービスは利用できません**

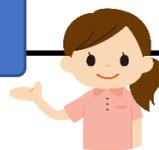
1人では心配だからと不安を取り除くためにホームヘルパーにそばにいてもらったり、単に様子を見に行ってもらったり、単なる話し相手になってもらったりすることは出来ません。

また、趣味の相手なども出来ませんので、ホームヘルパーにお願いするときは、出来ることを把握しておきましょう。



# ホームヘルパーができること！できないこと！

## できること！



### 身体介護

#### 利用者の身体に直接接触して行う介助

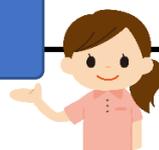
排せつの介助、食事や服薬の介助、清拭や入浴の介助、体位変換や移動・移乗の介助など

### 生活援助

#### 利用者が単身、または同居の家族が障害・疾病などのため、本人や家族が家事を行うことが困難な場合に行う日常生活の援助

掃除、洗濯、ベッドメイク、衣類の整理や補修、一般的な調理、生活必需品の買い物、薬の受け取りなど

## できないこと！



#### 直接本人の援助に該当しない行為

利用者以外の方に係る洗濯・調理・買い物、主に利用者が使用する居室等以外の掃除、来客の対応、自家用車の洗車など

#### ホームヘルパーが行わなくても日常生活に支障がないと判断される行為

草むしり、花木の水やり、犬の散歩等ペットの世話など

#### 日常的に行われる家事の範囲を超える行為

家具の移動・修繕・模様替え、窓ガラス磨き、床のワックスがけ、大掃除、家屋の修理・ペンキ塗り、正月・節句等のために特別な手間をかけて行う料理など

#### その他

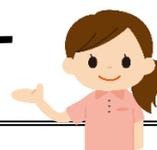
本人に代わって金銭の引出しや契約書にサインする行為、単なる見守りや話し相手、外食や美術館等日常生活の範囲を超える外出介助、入院・外出等で本人不在の場合などは利用出来ません。

## サービスを利用するときのチェックポイント

- チェック
- (1) ケアプランを作成するときに、担当のケアマネジャーに自分の要望をしっかりと伝えて  
いますか
- (2) 何でもホームヘルパーに頼らずに自分で  
出来ることは自分でやっていますか
- (3) ホームヘルパーが出来ない仕事を頼んで  
いませんか
- (4) 家事が出来る同居家族がいるのに生活  
援助を頼んでいませんか
- ※「家事をしたことがない」や、「家族に頼みにくい」では  
家事が出来ない理由になりません
- (5) サービスの提供方法や利用料についての  
説明は家族と一緒に受けていますか
- (6) 契約書・重要事項説明書に同意し、書面  
を受け取りましたか



# 春日部市地域包括支援センター



## ●春日部市第1地域包括支援センター

住所 中央2-24-1  
(あしすと春日部内)  
電話 048-754-3775

## ●春日部市第2地域包括支援センター

住所 内牧2072  
(清寿園内)  
電話 048-753-2020

## ●春日部市第3地域包括支援センター

住所 花積267-7  
(豊潤館内)  
電話 048-753-1136

## ●春日部市第4地域包括支援センター

住所 上大増新田109-2  
(春日部勝彩園内)  
電話 048-738-5764

## ●春日部市第5地域包括支援センター

住所 一ノ割948-1  
(フラワーヒル内)  
電話 048-734-7631

## ●春日部市第6地域包括支援センター

住所 大枝89  
武里団地3-23-101  
電話 048-738-0021

## ●春日部市第7地域包括支援センター

住所 藤塚2622-2  
(春日部ロイヤルケアセンター内)  
電話 048-733-7771

## ●春日部市第8地域包括支援センター

住所 米崎389  
(しょうぶ苑内)  
電話 048-746-5190

地区 (担当包括)			地区 (担当包括)		
あ	赤崎	7	た	武里中野	4
	赤沼	7		立野	8
い	飯沼	8	ち	中央	1
	一ノ割	5		銚子口	7
う	牛島	7	と	塚崎	8
	内牧	2		道口蛭田	3
	梅田	2		道順川戸	3
	梅田本町	2		豊野町	7
え	榎	8	な	永沼	7
お	大枝	6	に	新方袋	3
	大沼	4		西親野井	8
	大畑	6		西金野井	8
	大場	4		西宝珠花	8
	大袈	8		西八木崎	3
か	粕壁	1	は	八丁目	2
	粕壁東	1		花積	3
	金崎	8		浜川戸	1
	上大増新田	4		東中野	8
	上金崎	8		樋堀	2
	上吉妻	8		樋籠	2
	上蛭田	3		備後西	4
	上柳	7		備後東1~4	5
神間	8	備後東5~8	6		
き	木崎	8	ふ	藤塚	7
く	栲	8		不動院野	2
こ	倉常	8	ま	本田町	7
	小平	8		増戸	3
	小淵	2		増富	3
	米崎	8		増田新田	4
	米島	8		緑町	5
さ	栄町	2	み	南1~3	1
	下大増新田	4		南4~5	5
	下吉妻	8		南栄町	2
	下蛭田	3		南中曽根	3
	下柳	7		八木崎町	3
	新川	7		谷原	4
し	新宿新田	8	や	谷原新田	4
	水角	7		豊町	3
	薄谷	4		芦橋	8
せ	千間一丁目	6	ろ	六軒町	7

## 春日部市 健康保険部 介護保険課

住所 春日部市中央7-2-1  
電話 048-736-1111 (代)

### 担当窓口

- ◇**介護保険担当** 介護サービスに関すること  
介護保険料に関すること
- ◇**計画・事業指導担当** 介護保険事業計画に関すること  
介護サービス事業者に関すること
- ◇**介護認定担当** 要介護（支援）認定に関すること
- ◇**地域支援担当** 介護予防に関すること  
地域包括支援センターに関すること

