



岡田マリの渋谷区ガイド Vol.19



健康を守るために伝えたいこと 後悔しない介護生活のために

2020年12月現在の情報です。新型コロナウイルス感染症拡大等や制度変更により情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

はじめに 03

-健康-

- 1 渋谷区の新型コロナウイルス感染症対策について 04
- 2 Stop感染! みなさまが予防で気をつけていること 08
- 3 区民健診とかかりつけ医・かなり手厚い「がん一次検診」 09
- 4 みなさまに聞きました、普段どんなことに気をつけているの? 11
食の健康、運動、心の健康、こんなことやってよかった

このガイドの中でも
みなさんに寄り添います。



-介護-

- 5 介護はどんなときにはじまるの? どんなことが大変なの? 17
- 6 高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」そしてケアマネジャー 18
- 7 地域包括支援センター一覧表 20
- 8 介護保険って? 22
- 9 介護にかかる費用1カ月のシミュレーション 24
- 10 高齢者向け施設について、介護施設や住宅型施設など様々あります 26
- 11 有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅など施設を選ぶときのポイント 32
- 12 高齢者施設の種類と料金の目安を簡単に一覧にまとめました 34
- 13 渋谷区内の高齢者施設一覧 36
- 14 認知症のご家族を介護している方たちのお声 42
- 15 知っておくと便利な高齢者福祉サービスと新施設について 45
- 16 みなさまの介護体験をご紹介します 48
- 17 看取り、葬儀・生前整理などについて 51
- 18 相談先・広聴商談一覧 54
- 19 お手元に置いておきたいシニア向けお役立ち資料 62

終わりに 63

はじめに

いつも有難うございます。岡田マリです。

19冊目のガイドは「健康」と「介護」がテーマです。

昨年作成した「困ったときのお助けガイド」の内容で、興味があるテーマについてご意見を伺ったところ、多くの方が「介護」「認知症」「健康」を挙げられました。そして2020年、「新型コロナウイルス感染症」は世界中の人々を不安に陥れ、当たり前だった日々が一変しました。

渋谷区も日々対応に追われ、私も所属する会派「シブヤを笑顔にする会」から区長にコロナ対策についての要望書を提出するなどし、様々な課題に取り組んできました。

今回ガイドの中で、「健康」では渋谷区が行う感染症対策や、これからも健康に過ごしていただくために区が行う健診等について、またみなさまが取り組んでおられる健康対策などについてまとめました。

「介護」についてまとめたのは、以前は子育てに関する相談を受けることが多かったのですが、渋谷区の子育て支援、発信が充実してきたことや、また私の同年代でご家族の介護をする人が増えたせいか、介護についての相談が増えてきたこともきっかけです。

今は様々なサービスを利用しながら介護に取り組める時代になったと思います。しかし、その仕組みは複雑で、どんなサービスがあるのか、全体像はどうなっているのか、施設はいつ入れるのか、どのようなところなのかなど、実際に経験してみないとわからないことばかりです。そこで「介護の流れ」や介護で押さえておきたいポイントを岡田マリのこのガイドにまとめました。

介護は受ける側の体調、所得、ご家族、お住まいの環境などでやり方は異なり、同じ介護をする人は誰ひとりいません。このガイドの中で紹介しているみなさまの声は全ての人に当てはまるわけではありません。それでもどんな支援、選択肢があるか事前にわかっているれば、いざ介護がはじまったときに慌てないですむかと思います。

今回のガイドはいつも「岡田マリの渋谷区ガイド」を読んでくださっているみなさまと一緒に作った特別なガイドです。

このガイドがみなさまにとってお役に立てますように。

1 渋谷区の 新型コロナウイルス感染症 対策について

①PCR検査について

●「どうやってPCR検査が受けられるの？」

- ・新型コロナウイルス感染症の疑いがある人。
- ・症状のない人

新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」をインストールしましょう。新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。



相談窓口についてはP.54をご確認ください。

コロナに関するお問合せ：渋谷区新型コロナ相談窓口

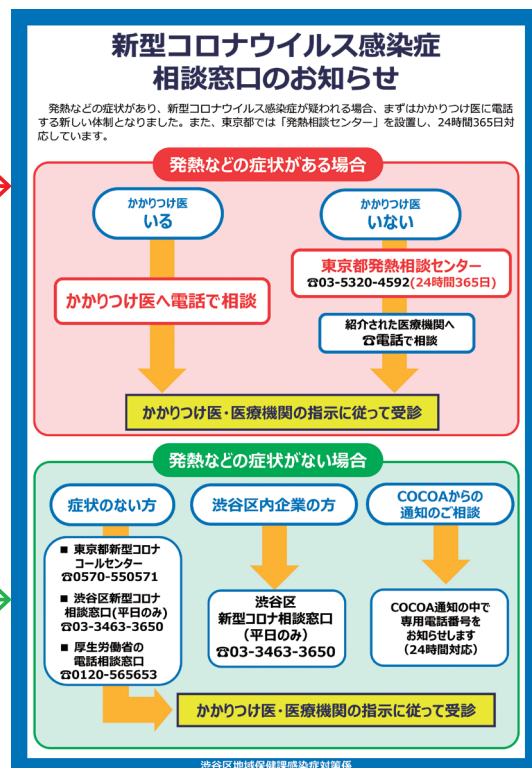
03-3463-3650

- ・無症状の人で就業や海外渡航などの理由で検査希望の方は唾液検査が受けられる医療機関も増えています。
- 厚生労働省のホームページに自費検査機関検査一覧が載っています。



●「検査結果が陽性でした、入院やホテル療養はお金がかかるの？」

- ・入院は公的保険適用となり、自費分も公費となります。
- ・宿泊療養施設（ホテル）についても公費となります。東京都が実施するホテル療養は陽性と判断され無症状、基礎疾患がない方（薬で安定）、食物アレルギーのない方、身の回りのことが一人でできる、日本語・英



語で会話ができるなどに当てはまる方が宿泊療養となります。保健所から案内があります。

●「濃厚接触者になったようです」

- ・陽性が判明した場合、保健所がその陽性者ご本人に調査をし、濃厚接触者を判断します。濃厚接触者には保健所から連絡が入りますので保健所の指示に従ってください。またご家族が濃厚接触者と判断され連絡を受けたら、ご自身の対応については判断された保健所等機関にご確認ください。

・どこに滞在する？お金は？

- 陽性者でない濃厚接触者でホテル滞在を希望の方：ホテルはご自分で探していただく必要があります。実費となります。
- 仕事を休む人は会社に有給休暇、休業手当（会社都合で従業員を休ませる場合賃金の6割支給。濃厚接触者が対象になる可能性もあるので勤務先に相談を）を申請しましょう。

●患者発生から消毒までの流れ

保健所等から消毒の指示があった場合は、その場所を管理している管理者が消毒します。自宅：患者またはご家族。事業所や店舗：従業員

- ・消毒方法：ペーパータオルなどに消毒液を含ませ、患者が触れた部分を拭き、乾かします。ゴム手袋やマスクをして作業を。消毒に使った用具やゴミはゴミ袋に入れしっかりと口を閉じて捨ててください。

●感染したら生活はどうなるの？

陽性者として東京都指定のホテル療養や入院した際の入院費、滞在費は雑費等を除いて無料です。ただ仕事を休む必要も出てきますので退院後の生活などについては下記の支給や給付制度などをご確認ください。

- ・新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給制度
申請をすると4日以上休んだ場合、給与のおよそ2/3が支給されます。対象：渋谷区の国民健康保険に加入していて、給与などの支払いを受けている人。お問合せ：国民健康保険課給付係 03-3463-1776



※勤務先の健康保険などの加入者は勤務先にご確認ください。パート・アルバイトの方もご確認ください。

- ・新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金
対象：事業主の指示により休業し、休業手当が受けられない中小事業主に雇用されている労働者。休業前の1日当たりの平均賃金の80%の日数分（上限1日当たり11,000円）。

お問合せ：新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター 0120-221-276 (月)～(金) 8:30～20:00 (土)・(日) 祝日 8:30～17:15



- 働いている飲食店で複数従業員等の感染者が出たときの休業協力金給付事業（渋谷区独自事業）：一つの店舗から複数従業員等の感染者が出て、保健所から要請があった場合、店舗従業員の濃厚接触者全員がPCR検査を受診し、14日間休業した際、店舗に対して50万円の休業協力金を給付。感染拡大を防ぐ事業です。
お問合せ：渋谷区保健所

②渋谷区のコロナ対策、給付金免除等について一部をご紹介します

- 国の持続化給付金の対象に満たない高齢者・障がい者福祉施設を対象に事業所の運営費を助成。
- 介護施設や障がい者施設に従事する職員や利用者で、濃厚接触の疑い等で心配な方等を対象にPCR検査を実施する体制を作りました。お問合せ：各事業所、障がい者福祉課福祉計画推進係 03-3463-1922、介護保険課介護相談係03-3463-2137
- 「地域外来・検査センター」運営の延長：医師会と連携して運営するPCRセンターの開設を延長すると共に、医療機関との連携体制を強化。
渋谷区では4月に障がい者施設でクラスターが発生し、お一人が亡くなりました。心からご冥福をお祈り申し上げます。この件を教訓にマニュアルが作成され、区内の福祉施設が連携し今後に備えることとなりました。



- 保険料の減免について（国民健康保険料、介護保険料）

◇国民健康保険料の減免について

申請：郵送または渋谷区役所3F窓口「国民健康保険課資格賦課」係。申請期限：令和3年3月31日（必着）。お問合せ：03-3463-1781

- ・次のような場合に、申請すると保険料が減免されます。

保険料の全額免除

対象：新型コロナウイルス感染症により、その方の属する世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った方

保険料の一部を減額

対象：新型コロナウイルス感染症の影響により、その方の属する世帯の主たる生計維持者の事業収入等の減少が見込まれ、次の3つの要件全てに該当する方

- ・主たる生計維持者の事業収入等が、前年の当該事業収入等の額の10分の3以上減少する見込みであること。
- ・前年の合計所得金額が1,000万円以下であること。

- ・減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。

合計所得金額によって保険料の10分の8から全額免除となります。



◇介護保険料の減免について

1. 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った人
 2. 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入などの減少が見込まれ、次のア、イの両方に該当する人
- ア 事業収入などのいずれかの減少額が令和元年の事業収入などの額の10分の3以上であること。
- イ 減少することが見込まれる事業収入などに係る所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下であること。詳細はお問合せください：介護保険課保険料係 03-3463-2013

こうした情報は渋谷区ホームページ「新型コロナウイルス感染症に係る手続きや暮らしに関すること」でご確認ください。



③渋谷区の施設利用について

●スポーツ施設（12月25日現在）個人利用の際の注意点

- 個人利用と自主教室を中心に開館しています。入館時に体温チェック、手指消毒、個人カードの記入にご協力ください。
- ・プール：入場制限をしている場合もあります。コースでも十分な距離を空けること、コースエンドや休憩時は間隔に配慮し会話は控える。
- ・更衣室：密にならないようにロッカーの使用を少なく、更衣室の人数制限をしていることもあります。
- ・ジムの利用：マスクの着用、周囲となるべく距離をとること。

●松濤美術館

入館時に体温チェック、手指消毒、入館時に個人カードの記入にご協力ください。

その他の区施設においてもみなさまの協力をお願いいたします。

④相談について

★新型コロナウイルス感染症により日常生活が大きく変わりました。家庭内暴力等の相談も増えています。一人で我慢しないでまずは相談してみてください。P.56に相談窓口をご紹介します。



2 Stop感染! みなさまが 予防で気をつけていること



区民のみなさまが取り組んでいる感染症対策をご紹介します。

1. マスクについて -

マスク着用はすっかり「当たり前」になりましたが、みなさまの工夫をご紹介します

○予備のマスクを持つようにする ○行く先によってマスクを使い分ける：病院や人混みには使い捨ての不織布マスク。普段の買い物などには、洗えるマスク) ○きれいな色や柄のハンカチや手ぬぐいでマスク作り

2. 外出時に気をつけていること

○消毒用アルコールやウェットティッシュの携帯 ○外出時にやたらと触らない ○手袋をして外出 ○お店に入るときと出るときにアルコール消毒 ○人混みを避ける ○改札の通過時はICカードを直接つげずに浮かして通る ○家族以外の人との食事や飲み会は我慢!

3. 外出から帰宅時

○うがい手洗いの習慣 ○服を着替えず洗濯機へ ○すぐにお風呂に入る

4. 家庭で

○消毒をする ○遊びに来る人お断り ○窓を開けて空気を入れ替える。

5. こんなお声もありました

○公衆トイレにせっけんがないところがあって困ります。
○偏った情報に左右されない。

「家庭内感染」「企業内感染」から
大切な人を守るために



3 区民健診とかかりつけ医・ かなり手厚い「がん一次検診」

P.04のPCR検査の流れをみても、頼れる「かかりつけ医」は大切です。地域のどのお医者さんにかかればいいのかよくわからないという方、区民健診やがん検診を受けてみて自分に合う「かかりつけ医」を見つけてみてはいかがでしょうか?

「国民健康保険」は、個人事業主や自営業者、年金受給者、無職の方などが加入します(私も国民健康保険です)。渋谷区の国民健康保険の方が対象となる無料健診と一定以上の年齢から受けられる無料がん一次検診などについてをご紹介します。

○国保無料健康診査(医科)(18歳~39歳)

年2回国保無料健康診査を区内指定医療機関で行っています。

健診内容は問診・身体測定・尿検査・血圧測定・心電図・胸部X線撮影・血液検査で費用はかかりません。区役所からお知らせは送られませんので申込期間内にご自身で申請をする必要があります。

2020年の申込時期は1回目は4/1~5/29、2回目は9/1~10/30でした。日程は毎年送付される「国保のしおり」や区ホームページで確認できます。申し込み：電子申請、郵送。

健診結果により、30歳~39歳で生活習慣の改善が特に必要な人は、専門家による保健指導が受けられます。お問合せ：国民健康保険課経理係 03-3463-1768



○特定健診・特定保健指導(40歳~74歳)

健診内容は問診、身体計測(身長、体重、腹囲、BMI値)、血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、血糖)、尿検査。さらに医師の判断により胸部X線(65歳以上の人は必須)、眼底検査、心電図という内容です。これらを無料で受けられます。受診券は誕生月により、5月・8月・11月中旬までに個別送付されます。特定健診の結果に基づき、生活習慣の改善が必要な人は、特定保健指導を受けてください。



○国保人間ドック受診費用助成(40歳~74歳)

上記特定健診を「事情があって誕生月まで待てない、早めに受診を受けたい」という方は「人間ドック受診費用助成金交付事業」をご利用ください。最大8,000円の助成が受けられます(必須検査項目があります)。

受けられるのは特定健診か人間ドック受診費用助成のどちらかになります。お問合せ：国民健康保険課経理係 03-3463-1768



○郵送型血液検査（36歳～39歳）

様々な事情で健診を受けることができない場合、自宅で簡単に血液検査ができる「郵送型血液検査」を実施しています。
先着100人 検査費用：無料



○後期高齢者医療健康診査（75歳以上）

受診券は誕生月により、6月・8月・11月中旬までに個別送付されます。
お問合せ：国民健康保険課高齢者医療係 03-3463-1897

○がん一次検診

一部区民負担という区市町村も多い中、渋谷区は無料で受診できます。
ご自身で検査を受けると大腸がん検診の便潜血検査は1千円～、胃カメラは2万円程度の検査費用がそれぞれのがん検診についてかかります。

がん一次検診で精密検査が必要と診断され、かかりつけ医を経て総合病院で早期のがんの手術を受け、今も元気に過ごされている方がいらっしゃいます。

渋谷区がん一次検診無料クーポン券の発送

誕生月により対象者宛てに年3回に分けて一括発送します。対象者は過去3年間に渋谷区のがん検診を受けたことのある人。20歳・40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢の場合。※つまり過去3年間受診歴のない方にはがん一次検診のクーポン券は郵送されませんのでご希望の方はお問合せください。

お問合せ：中央保健相談所保健予防係 03-3463-2433

令和2年度のがん検診名・対象・内容

- ・胃がん検診：50歳以上で偶数年齢の方：胃内視鏡検査（バリウムX線検査選択可）、50歳以上で奇数年齢（注1）、44歳～49歳の方：バリウムX線検査（注1：前年度に区のクーポン券で胃内視鏡検査を受診された方を除く）
- ・肺がん検診：40歳以上の方 ・大腸がん検診：40歳以上の方
- ・乳がん検診：40歳以上で偶数年齢の女性
- ・子宮頸がん検診：20歳以上で偶数年齢の女性
- ・前立腺がん検診（医師会独自事業）PSA検査が1,000円（税込）で受けられます：渋谷区の無料がん検診と同時受診のみ可能。対象：40歳以上の区民男性。



4

みなさまに聞きました、 普段どんなことに気をつけているの？ 食の健康、運動、心の健康、 こんなことやってよかった

区民40代から90代までのみなさまにご協力いただき、健康についてどんなことに気をつけているか教えていただきました。みなさまの健康について関心の高さに驚きました。

食の健康で気を付けていること

40代

玄米、野菜、魚、おみそ汁など汁物、オーガニック系のものを食べる、炭水化物を減らして野菜、肉を中心に食べるようにしている。また、良質なオイルを使うなど。

50代

納豆やヨーグルト、玄米黒酢、また野菜ジュースなどでも栄養をとる、ストレスを軽減して、食べ過ぎや飲み過ぎに気をつけるなど。

60代

- ・バランス良く、多くの食材をとり、偏らないようにしているという方が多かったです。
- ・急いで食わずにゆっくりたくさんかんで食べる。塩分を控えめに味付けを工夫している（出汁を効かせる、ミネラル分の多い岩塩を使う、レモンや酢などの酸味を加えるなど）。Kさん

70代

- ・1週間の献立を決めて多くの食品を食するよう心がけています。Iさん
- ・食は自分で料理する楽しさを日々味わうこと。Kさん
- ・年齢を考え、食べ過ぎないように残す勇気も必要。多様な食材で和食。
- ・地産地消。旬の恵みを感謝、被災地の産物を優先して買う。
- ・一人暮らしなので外食と家食の半々です。なんでも食べます。コロナ前後に変化なし。Nさん

80代

- ・自分で作っていると好きなものに偏ります。Tさん
- ・食物繊維などに気をつけている。Tさん
- ・自分で料理し、出来合いのものは極力買わない。独りの食事を楽しむため、夕食には3、4日に1本の赤ワイン。Yさん

90代

- ・食事は1日2回、10時から18時。
- ・バランスのとれた食事をするなど。

感想：みなさま共通して食事の栄養バランスを考えていらっしゃいますね。



運動で気をつけていること

40代

家事で体を動かす。軽い筋トレ、ランニング、ウォーキング、早寝、早起き、早歩きなど。



50代

ウォーキング、運動をしなくても姿勢重視、適度な運動など。

60代

- ・1日8千歩（そのうち2千歩は速足）、スマホに歩数計を入れて1日7千歩など目標歩数をもつ、また1駅はなるべく歩くなど、歩いている方が多数。
- ・毎日お酒を飲むので、カロリー消費も含めてジムで筋トレと有酸素運動、月一ぐらいで山の中を走るトレイルランニングをやっています。Pさん
- ・チア*や日舞、ゴルフなど友人と楽しめることを続けています。Nさん
- ・今は自粛中だが、ホットヨガで汗をかくと調子が良い。Uさん
- ・運動が嫌いで歩きもせず非常に気になっています、というお声も。

*シニアチア「渋谷アイリス」- 自立支援事業

「渋谷区つばめの里・本町東」と「渋谷区ひがし健康プラザ」で練習を行っています。表情を輝かせる顔のエクササイズ、そして「かっこよく立ち、歩くための意識」を大切にしています。これまでたくさんの行事でチアを披露してきました。コロナ禍ではオンラインでレッスン。最初は使い方に不慣れだったメンバーも、スマートフォンに替えるなどして前向きに取り組んでいます。今ではダンス動画や笑顔写真を共有しながら親睦を深めています。募集は「しぶや区ニュース」などで。

70代

- ・毎日のラジオ体操というお声が多かったです。他にはストレッチ、水泳、ウォーキングなど。
- ・カーブス（女性だけのフィットネス）に週2、3回行きます、プロテインも飲んでタンパク質の摂取を心がけています。Mさん
- ・今日できた運動を明日も続ける覚悟、最後まで自分で歩いてお手洗いに行くことが目標。
- ・ダイヤモンド体操**を楽しみに出席しています。ずーっと休みで残念です。

→ 再開はご確認ください。

**社会参加事業「若返るダイヤモンド体操」

渋谷区のオリジナル体操です。区内の施設で実施しています。

1.座って行う体操 2.立って行う体操 3.エアロビクス 4.セラバンドを使った体操の4部構成で、転倒や認知症の予防と、口腔機能維持を目指します。

お問合せ：高齢者福祉課サービス事業係 03-3463-1873

こちらは井上順さんバージョンの動画。短時間バージョンです。ストレッチ効果もあり。



「スマートフォンに挑戦してみたい」

「せっかく持っているスマートフォンをもっと使いこなしたい」という方は「なんでもスマホ相談」事業がはじまりました。人気のようなので今後開催場所がもっと増えるとういすね。

「なんでもスマホ相談」

日時：毎週（火）（金）12:00～16:00（一人30分程度）

場所：渋谷ヒカリエ8F「渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ」

予約制：03-6451-1418 またはシブカツ窓口（渋谷ヒカリエ8F「渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ」）



80代

- ・ウォーキング、転ばないように気をつける、ストレッチなど。
- ・コロナ感染予防のため運動は全くしていません、というお声もありました。コロナの感染対策を万全にして、少しずつ渋谷区主催の介護予防事業***なども再開しています。お問合せください。

***区内のスポーツ施設のコロナ対策についてはP.07をご覧ください。介護予防事業実施の施設については各施設にお問合せください。

90代

- ・毎朝1時間体操をする。Aさん
- ・TV体操や散歩。Hさん
- ・用事のない日も出かけて歩く。コーヒー店に立ち寄る。Kさん、など



感想：みなさま無理せず持続可能な運動で健康を保っているという方が多いですね。



心の健康のためにやっていること

40代

ドラマ鑑賞、散歩、1日8時間以上の睡眠、音楽鑑賞、読書、友人との会話、リフレッシュのため外出、ウィンドーショッピング、動画を見るのが好きで、見ている間は現実逃避しています、など。

50代

- ・太陽を浴びる。声をだす。笑う。Mさん
- ・よく寝るようにする、という方も多数。
- ・がんばりすぎない。なるべく弱音を吐いて助けを求めるようにしています。Nさん
- ・大脳辺縁系に作用し、リラックスするよう入浴時にポジティブになるアロマエッセンス（ラベンダーやローズ、オレンジなど）を入れている。Tさん
- ・人に相談し、また自分の時間も持っています。Kさん

60代

- ・鉢植えの世話をすると、心が和む。たくさん増えてしまっていたら、もらってくださる方がいて、喜ばれるのが励みになっている。Kさん
- ・人と会って話をすること。ノンフィクションやドキュメンタリーで他の人の人生や生き方を参考にして自分自身頑張るようにしている。Mさん
- ・娘たちとおしゃべり。犬をなでること。Uさん
- ・問題があっても悩まず、解決に向け考えること。そして何より笑顔を絶やさないこと。Nさん
- ・やりたいことを無理せずやる。Yさん
- ・自然の中にひたる機会をつくっている。ネイチャー番組をよく見る。楽器の演奏。Aさん
- ・古い古いアルバムを見る。Oさん

70代

- ・2年前よりオカリナをはじめました。指使い、楽譜どれも大変でしたが、家事を終えた夜に練習、このコロナ禍で心が和みます。Tさん
- ・毎日ジャズを聴いています。
- ・（感染に気を付けて）より多くの人々と話をするようにし、話す内容は読書、TV、身の回りの出来事、ニュースなどを話題にする。Tさん
- ・俳句、ナンプレ(数独)の勉強をはじめたところ。Mさん
- ・韓国ドラマにはまって癒されています。Tさん ← わたしもハマっています
- ・朝ベッドで目覚めてから床の中で1時間必ずボーっともの思いにふけること。Nさん
- ・嫌われない程度に若い人と会話をする。Oさん

- ・ボランティア活動をしています、など多数

「しぶやボランティアセンター」

ボランティア活動を行いたい人と、ボランティアの手助けがほしい人との橋渡し役の調整を行っています。渋谷区役所2F 03-5457-2200（私も登録して福祉施設等に伺い楽器演奏などをしていたことがあります。P.27）



80代

- ・ラジオ体操をやっている方多数、一生懸命やると汗をかきます。
- ・手紙やはがきを書くことも多い。一人でも、バレエ、コンサート、演劇、映画、絵画等々興味のあるものには足を運ぶ。Yさん
- ・隠居して時間ができてから、大学院に入学して若者やシニアの人たちと一緒に勉強をして、今年3月に博士後期課程を修了して退学しました。Tさん
- ・著作と読書、ネットで映画鑑賞。Mさん
- ・終活、断捨離。Gさん
- ・ボケないように友人とおしゃべり、社会の話題、批判もいいね。Tさん
- ・シニアクラブの体操をしています。Tさん

「シニアクラブ」とは

シニアクラブは、スポーツ（ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、フラダンス、踊りなど）やレクリエーション、教養講座（作品展、教養講座、囲碁将棋大会）、ボランティア活動などを行っている自主的なクラブ。区内に45のクラブがあります。福祉部管理課民生係 03-3463-1832

90代

- ・キーボード等音楽を楽しんでいます。
- ・「まさか」と「しかたない」は私の人生哲学でありますから時として孤独を感じ、時に排除する。
- ・新聞をよく読んで心の健康に気を付けています。

感想：自身が心地よくなることをやり、ストレスをためないように過ごされているというのが印象的です。特にシニアのみなさまのゆったりとご興味のあることを楽しまれている様子に、私もそうなりたいたいと思いました。



その他

40代・50代

- ・保険の見直し、年に1度の人間ドック。→P.09参照
- ・無理をした後、寝ただけ寝る日を作る。

60代

- ・鏡の前で口角をあげる。

70代

- ・電話でもオンラインでも誰かと話して笑う。晴耕雨読。日本語本の音読、時に手で書き描く。
- ・アクティブに過ごすには健康第一！ 近所のかかりつけクリニックで月イチの健診で体調チェックを欠かさない。

80代

歯の保全、インフル予防接種は毎年します。毎朝、血糖値を測ります。一日の行動、一週間の行動、一カ月の行動の予定を立てる。

90代

朝晩の血圧測定、血糖値測定、薬をきちんと飲む、思い出せない人名を無理して思い出す。



感想：みなさまの取り組み、勉強になりました。日々のちょっとした積み重ねが健康の秘訣ですね。
ご協力ありがとうございました。



5 介護はどんなときにはじまるの？ どんなことが大変なの？

介護はどんなタイミングではじまるか、介護がはじまったらすぐに施設に入れるのか、介護の流れはどうなっているのか……。子育てだったら成長ステージに合わせて事前に本を読んだり情報収集などをして準備ができますが、介護は目の前の状況に追われ、先のことが見えない中ではじまってしまいます。

ご家族の介護を少しでもサポートしてくれるのが介護保険サービスです。

また、公共の「特養施設」にすぐに入所できるのか？ということをよく聞かれます。原則、介護保険で要介護3以上の人が入所申請可能ですが、申請しても数年間入所待ちのこともあります。

「要介護3」とは「自力で立ち上がることや歩くことが難しく、認知症の症状がみられる場合があるなど、食事や排泄など身の回りのことほぼ全てに介護が必要な状態」です。

Tさんのケースをご紹介します

「夫婦2人で暮らしていたが妻の様子がおかしくなった。鍵をなくしたり、スーパーで同じものを買ってきて、冷蔵庫は賞味期限切れ食品であふれている、友だちとの約束をすっぽかすことも多くなり、地域包括支援センターに相談に行き検査を受けた結果、アルツハイマー型認知症と診断されました。最初の介護認定は要介護1。在宅でデイサービス、ヘルパーなどを利用しながら在宅介護していましたが、あるとき転倒し骨折、入院、老健に入所してしばらくたって特養施設入所となりました。在宅介護期間は2年半、老健に約半年、特養施設に入所するには要介護4でした。」

在宅でご家族を最期まで介護される方もいらっしゃいます。介護はその家庭それぞれ異なります。

要介護3になるまでどのように介護体制をとるか。

恐らく、在宅で介護、老健に入所、民間の有料老人ホームに入所という流れではないでしょうか。

このガイドの中では「介護保険について」「在宅介護について」「施設について（要介護3より前に入所ができる民間の施設含む）」を大まかに説明します。どんな種類の施設があるのか知っていると調べやすくなるのではと思います。

「こんな選択肢もあるんだ」と参考になれば幸いです。

6

高齢者の総合相談窓口 「地域包括支援センター」 そしてケアマネジャー

ケアマネジャー（介護支援専門員、以下「ケアマネ」）

介護の知識を幅広く持った専門家。

介護を受ける人やご家族の相談、ケアプランの作成、区市町村・サービス事業所・施設、ご家族などとの連絡調整などを行います。

介護をする中で、二人三脚で介護を支えてくれるとても大切な存在です。

ケアマネが離れて暮らすご家族から連絡を受けたことがきっかけで介護へとつながることはよくあることです。ぜひ連絡を取ってみてください。私も両親が住む地域の地域包括支援センターのケアマネさんにはよく連絡を取り、助けてもらいました。

介護は専門用語が多いので、（この冊子作りでも介護用語や介護の仕組みは複雑だと実感します）わからないときはどんどん質問しましょう。

担当ケアマネどうしても相性が合わないときは、他のケアマネに変えてもらうことも可能です。地域包括支援センターや区役所の福祉部介護保険課、在籍している居宅介護支援事業所などにご相談ください。

◎突然入院をし、そこから介護がはじまる方もいらっしゃいます。その際は病院のソーシャルワーカーさんに相談をし、退院したらすぐに介護がはじめられる体勢をとっておくことも大切です。

「地域包括支援センター」（P.20）：高齢者の総合相談窓口

渋谷区内には11カ所あります。社会福祉士や保健師（看護師）、主任ケアマネが高齢者介護の相談や助言をします。担当地域制なのでみなさまがお住まいの地域の地域包括支援センターがどこかはP.20をご確認ください。

・窓口、電話相談サービス：高齢者の総合的な相談を受けます。ご本人、ご家族、または離れて住んでいるけれど渋谷区に住む親が心配というご家族などもご相談ください。

- 相談内容の一例 -

「病院嫌いの親に何と言ったら認知症検査を受けてもらえるのでしょうか」「親が歩くのが大変になっていたので家の中の段差解消や歩行器を使いたい」「近所のご高齢者

の様子がおかしい」など。

窓口開設時間：（月）から（土） 9:00 ～ 19:00

休業日：（日）・祝休日（敬老の日除く）、年末年始

・要支援1・2の方の介護予防ケアプランの作成も行っています。要介護1～5の方は居宅介護支援事業所でプランの作成をします。

費用負担：自己負担はありません。

「居宅介護支援事業所」

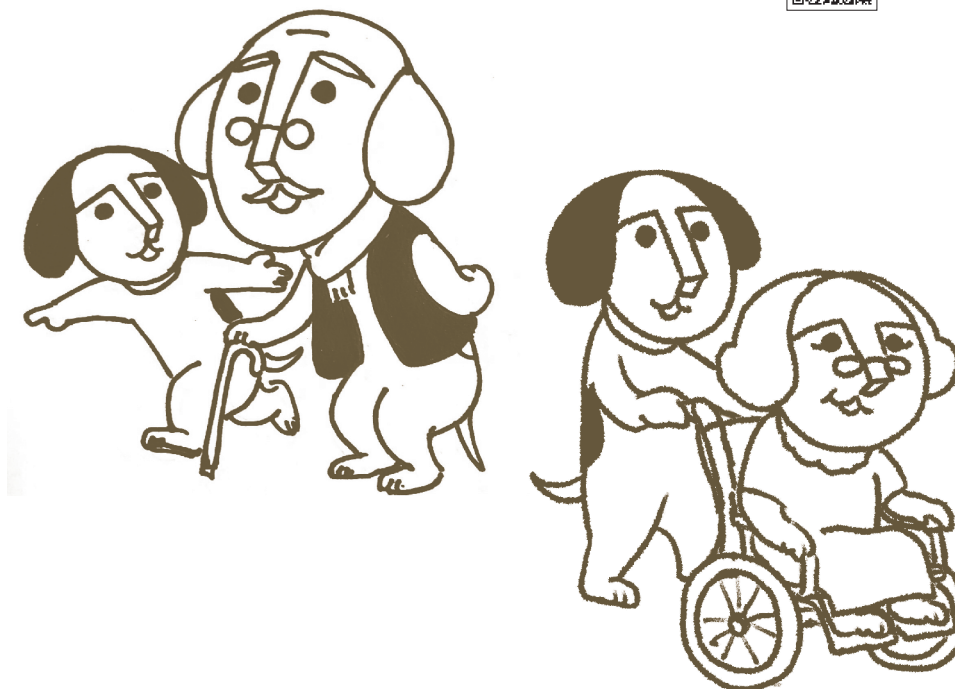
ケアマネを配置している事業所です。要介護認定の申請代行やケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス事業者との連絡・調整をします。

費用負担：自己負担はありません。

渋谷区内には54カ所の居宅介護支援事業所があり、近隣区の事業所の利用も可能です。地域包括支援センターと同じ建物内に居宅介護支援事業所が設置されているところもあります。

事業者選びは地域包括支援センターへ相談する、介護経験者の近所の方の口コミ、地域包括支援センターで配布している冊子「ハートページ」（P.62）をご参考ください。

渋谷区内の居宅介護支援事業所は介護事業者情報検索システムで確認することができます。



7 「地域包括支援センター」の所在 お住まいの担当地域です。ご確認ください

地、連絡先、 ください。

地域包括支援センター（月）～（土）9：00～19：00（注）祝休日（敬老の日を除く）、

年末年始（12月29日～1月3日）を除く

施設名	担当地区／高齢化状況	所在地	電話番号
豊沢・新橋地域包括支援センター	恵比寿1～4丁目、広尾1・2・5丁目 高齢者人口4,586人、高齢化率19.42%	恵比寿2-27-18 恵比寿保健相談所内2F	03-3440-1671
地域包括支援センターパール →2021年4月1日に「渋谷区恵比寿西二丁目地域包括支援センター」に移転予定	猿楽町、鶯谷町、鉢山町、代官山町、 恵比寿西、恵比寿南、桜丘町、南平台町 高齢者人口3,745人、高齢化率18.91%	鉢山町3-27 1F → 恵比寿西2-13-5（旧 恵比寿西都営住宅跡地）2021/4/1～	03-5458-4814 → 移転後現在未定
ひがし健康プラザ地域包括支援センター	渋谷3丁目、東、広尾3・4丁目 高齢者人口3,560人、高齢化率21.07%	東3-14-13 ひがし健康プラザ1F	03-5468-5901
大向地域包括支援センター →2021年5月1日に「渋谷区かなみの杜・ 渋谷地域包括支援センター」に移転予定	道玄坂、円山町、神泉町、宇田川町、 神南、神山町、松濤 高齢者人口2,051人、高齢化率16.60%	松濤1-26-6 → 神南1-8-6（旧高齢者ケ アセンター跡地）2021/5/1～	03-5465-0520
富ヶ谷・上原地域包括支援センター	富ヶ谷、上原 高齢者人口3,158人、高齢化率15.65%	富ヶ谷2-27-12 はつらつセンター富ヶ谷 1F	03-3467-2371
総合ケアコミュニティ・せせらぎ 地域包括支援センター	西原、元代々木町、大山町、 幡ヶ谷1丁目、笹塚1丁目 高齢者人口5,305人、高齢化率18.66%	西原1-40-10 せせらぎ1F	03-5790-0881
あやめの苑・代々木地域包括支援センター	代々木神園町、代々木3～5丁目、初台 高齢者人口4,420人、高齢化率16.47%	代々木3-35-1 あやめの苑・代々木1F	03-3372-1038
つばめの里・本町東地域包括支援センター	本町 高齢者人口5,090人、高齢化率18.46%	本町3-46-1 つばめの里・本町東1F	03-5334-9977
笹幡地域包括支援センター	幡ヶ谷2・3丁目、笹塚2・3丁目 高齢者人口4,606人、高齢化率19.79%	幡ヶ谷2-42-15	03-5365-1611
千駄ヶ谷・北参道地域包括支援センター	千駄ヶ谷、代々木1・2丁目 高齢者人口3,042人、高齢化率18.05%	千駄ヶ谷4-25-14 千駄ヶ谷出張所2F 平日17：00以降・（土）はインターホンをご利用 ください	03-3475-1461
ケアコミュニティ・原宿の丘 地域包括支援センター	渋谷1・2・4丁目、神宮前 高齢者人口3,440人、高齢化率22.60%	神宮前3-12-8 ケアコミュニティ・原宿の丘1F	03-3423-2112

高齢者人口・高齢化率は2020年4月1日現在

8 介護保険って？

家族だけで介護をするのは体力的にも精神的にも大変です。P.48の介護を経験された方たちのアンケートからも介護保険サービスを上手に利用されているのがわかりました。

介護保険を利用するとどんなサービスが使えるの？

- ・歩くのが大変になった！ → 歩行器、段差解消のスロープ、車いす（レンタル）、手すりの取り付け、段差の解消（住宅改修）
- ・がんの末期であとは自宅で過ごしたい → 医師の指示による医療処置、訪問看護（各医療専門職とチームを組むこともあります）
- ・介護者も休息が必要 → 日中は通所介護（デイサービス）、短期入所（ショートステイ）を利用してもらうことができます。

介護サービスはどうやったら利用できるの？

介護サービスを受けるには申請、認定という手続きが必要。認定まで約1か月かかりますので早めに申請をしましょう。

まずは申請する：ご本人、またはご家族が担当の「地域包括支援センター」（P.18）または渋谷区役所2Fにある福祉手続き・相談のフロアに相談し「要介護・要支援認定の申請書」を申請してください。

介護保険が受けられる対象者は？

- ・65歳以上の方（第1号被保険者）・40歳から64歳までの末期がんや関節リウマチなど特定疾病のある方で医療保険加入者（第2号被保険者）です。



介護保険の申請から認定の流れ

1. 要介護（要支援）認定

- ①訪問調査：申請書を提出すると調査員が訪問し、ご家族も立ち会いながら聞き取り調査を行います。 ←一言！ ぜひご家族も立ち会うことをお勧めします。
- ②主治医の意見書：心身の状態について主治医に意見書を作成してもらいます。



一言！

かかりつけ医や現在かかっている先生によく相談し、現状がしっかり伝わる意見書を作成してもらいましょう。

③介護認定審査会：医師や福祉関係者などの審査員で構成されている審査会で、訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに審査されます。

認定：介護を必要とする度合い「要介護度」または「要支援度」が認定されます。非該当の方は「自立」となります。

認定費用：認定を受けるのに費用はかかりません。

2. 認定結果の通知

申請から原則約1か月後に通知が郵送されます。

※認定結果の有効期間は新規6か月、更新認定は12か月～36か月です。

☆「要支援」や「要介護」認定されない人：「自立」という位置づけで運動プログラムなどがあります。地域包括支援センターにご相談ください。

☆認定後に状態が変化した場合も地域包括支援センターにご相談ください。

3. 介護保険を利用するには

「要支援」「要介護」認定を受けたら介護度をもとにケアマネと相談しながらケアプランを作成します。そのケアプランをもとに事業者と契約し介護保険の利用が開始となります。

4. どんなサービスが利用できるの？

「在宅サービス」は介護度によって利用限度以内で様々な介護サービスが利用できます。自己負担割合は限度額の1～3割（収入によって決まります）です。

在宅サービスではどんなサービスが受けられるの？

□訪問系サービス → 訪問介護（ヘルパー） 訪問入浴、訪問リハビリテーション

・訪問介護で受けられること

生活援助◇食事の用意 ◇洗濯 ◇掃除 ◇買い物 ◇薬の受け取り ◇主治医など関係機関との連絡 など

身体援助○通院、外出介助 ○食事介助 ○排泄介助 ○入浴介助 ○身体
の清拭 ○移動介助 ○衣類の着脱 ○体位変換 ○洗面・洗髪 ○移乗
○見守りの援助 など

□その他、通院時の乗降車介助など。

通院時の乗車・降車等介助

□通所系介護

- ・通所介護（デイサービス）：施設で食事、入浴などの日常生活上の支援などを日帰りで行います。
- ・通所リハビリテーション：日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

□短期入所生活介護（ショートステイ）

特養などに短期間入所し、日常生活の支援や機能訓練などが受けられます。

□福祉用具貸与

○車いす ○歩行器 ○徘徊感知機器 ○床ずれ防止用具など

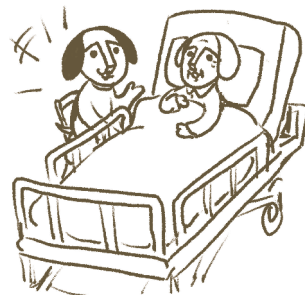
□住宅改修：手すりの取り付けなど住宅改修する際20万円までを支給。利用者負担は実際の工事額の1～3割。

- 廊下や階段、浴室、トイレに手すりの設置
- 段差解消のためのスロープ設置など

以上が介護保険を使った在宅で受けられるサービスの一部です。

ぜひ介護申請を受けてどんなサービスが利用できるかを担当ケアマネさんとよく相談しましょう。より良い介護ができるようプランを作成してもらうことにより、介護者への負担軽減にもなります。

9 介護にかかる費用1カ月のシミュレーション



要介護・要支援の状態の目安

要介護状態区分	状態の目安
非該当(自立)	自立した生活ができ、今のところ介護や支援を必要としていない ※基本チェックリストを受けて対象者と判定された場合は、「介護予防」「日常生活支援総合事業」が利用できます。
要支援1	ほぼ自立した生活ができるが、介護予防のための支援や改善が必要
要支援2	日常生活に支援は必要だが、それによって介護予防できる可能性が高い
要介護1	歩行などに不安定さがあり、日常生活に部分的な介護が必要
要介護2	歩行などが不安定で、排泄や入浴などの一部または全部に介護が必要

要介護状態区分	状態の目安
要介護3	歩行や排泄、入浴、衣服の着脱などに、ほぼ全面的な介護が必要
要介護4	日常生活全般で動作能力が低下しており、介護なしでの生活は困難
要介護5	生活全般に介護が必要で、介護なしでは日常生活がほぼ不可能

介護にかかる費用1カ月のシミュレーション

「在宅介護」「特別養護老人ホーム」「有料老人ホーム」「サービス付き高齢者向け住宅」に要介護5の1割負担の方が利用した場合

	在宅(居宅)	特別養護老人ホーム (ユニット型個室)	介護付き 有料老人ホーム	サービス付き 高齢者向け住宅
介護サービス 自己負担料	36,013円	29,856円	24,120円	33,563円
介護サービスの 内容	(例) 訪問介護(身体) 30分 13回/月 訪問入浴 9回/月 デイサービス 9回/月 加算あり 福祉用具貸与 車いす/特殊寝台 /床ずれ防止用具	施設の中で 介護サービスを 受けます	施設の中で 介護サービスを 受けます	(例) 訪問介護(身体) 30分 13回/月 訪問入浴 9回/月 デイサービス 9回/月 加算あり
月額費用	生活費(食費・ 光熱費他) (各家庭による)	105,180円 (33,600円) (居住費、食費)	328,000円 居室料、管理 費、食費	196,000円 賃料、管理費、 光熱費、 共益費、生活 支援サービス費
その他	20,000円	10,000円	10,000円	15,000円
合計	56,013円	145,036円 (73,456円)	362,120円 (入居一時金除く)	244,563円 (敷金除く)

「その他」は配食サービス、介護食やおむつ（在宅）などの介護関連品の購入費用や医療費、医療機関への交通費等が含まれます。

特養のカッコ内（）金額：低所得等の負担軽減（P.28）適用の場合

施設や介護サービスの使用状況などは様々で、全て上記の費用ではないですが、目安としてご覧ください。

10 高齢者向け施設について、介護施設や住宅型施設など様々あります

今や高齢者向け施設は種類がたくさんあります。私も父の施設を探すときに苦勞をしました。

完全介護の施設を希望しているのか、自分のことは自分でやりながら食事や見守りがある施設を望んでいるのか、人それぞれだと思います。現状は自立でも介護が必要となったときにその施設が介護にも対応しているかなど、未来も想定しながら自分らしく過ごせる施設を選ぶことは大切です。

○「介護保険施設」とは

介護保険で利用できる施設で主に「特別養護老人ホーム」（以下「特養」）、「老人保健施設」（以下「老健」）、「介護療養型医療施設」があります。

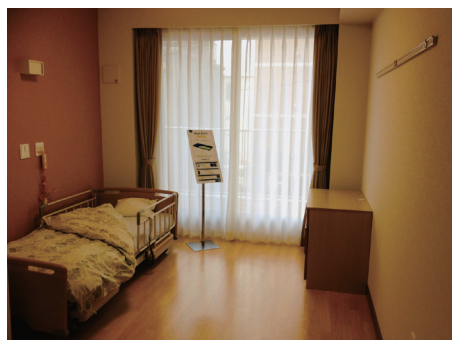
「特養」について

公的な施設で料金も低めに設定されている施設。自宅で介護が困難な重度の人が対象。原則要介護3以上となっています。

渋谷区は特養の申込箇所の数に制限はありません。申し込みは第一希望の施設でまとめて手続きを。ただ申請をしても場合によっては数年待つこともあります。2020年10月1日現在、渋谷区で特養待ちの高齢者は386人です。数年前は約700人でしたが申請方法の変更や新規特養施設の開設、有料老人ホームなどの入居者も増えたことから減ったと考えられます。



特養ユニット



特養居室

区内特養施設の一覧はP.36、特養については区外にも協力施設があります。環境がよく見学してみて本人も気に入って入所されている方もおられます。

居室のタイプ：ユニット型 共有スペースであるリビングを囲むように10室程度の居室が配置され、常に同じメンバーで生活をし、決まったスタッフがケアにあたるという形です。

特養はいくらかかるの？

自己負担	=	① 居住費 (全額)	+	② 食費 (全額)	+	③ 介護保険負担額 (施設介護サービス費 の1割・2割・3割)	+	④ 日常生活費 (全額)
------	---	------------------	---	-----------------	---	--	---	--------------------

①居住費（1カ月を30日で計算しています）

- ・多床室：25,200円／月（840円／日）
- ・従来型個室：34,500円／月（1,150円／日）
- ・ユニット型個室：60,180円／月（2,006円／日）

②食費41,760円／月（1,392円／日）

③介護保険負担額：介護度の違いと居室タイプの違いによって利用者が負担する介護保険の負担額が異なります。

- ・従来型個室と多床室の場合の1割負担額
【要介護3／22,792円／月（1日759円／日）】
【要介護4／25,016円／月（1日833円／日）】
【要介護5／27,207円／月（1日906円／日）】
- ・ユニット型個室の場合の1割負担額
【要介護3／25,441円／月（1日848円／日）】
【要介護4／27,665円／月（1日922円／日）】



【要介護5／29,856円／月（1日995円／日）】

④日常生活費：理美容、日用品など

要介護3 多床室の施設に入所の月額費用の目安

施設介護サービス費（1割）	22,792円	総額100,752円
居住費	25,220円	
食費	41,760円	
日常生活費	11,000円	

要介護3 ユニット型施設に入所の月額費用の目安

施設介護サービス費（1割）	25,441円	総額138,381円
居住費	60,180円	
食費	41,760円	
日常生活費	11,000円	

渋谷区内の施設の金額等についてはP.36を参照ください。

食費と居住費は世帯の所得に応じて負担額が軽減されます - 「負担限度額認定証」

特養など「介護保険施設」に入所したときや、ショートステイサービスを利用したときの居住費と食費は、「介護保険負担限度額認定申請書」を申請し、「負担限度額認定証」の交付を受け、施設利用の際に認定証を提示することで軽減されます。自己負担額は所得や預貯金等に応じて決まります。

対象者・認定要件

- 所得基準：世帯全員が住民税非課税の方。世帯を問わず、配偶者も住民税非課税者
※年金収入のみの場合は、120万円以下で住民税が非課税になります。
- 預貯金・有価証券等の基準
 - ・配偶者がいない方 1,000万円以下
 - ・配偶者がいる方 合計2,000万円以下

非課税世帯で預貯金の合計によって居住費と食費が低く設定（居住費0円～1,310円、食費300円～650円）されます。

居住費・食費の負担額（日額）

段階	区分	居住費	食費
第1段階	世帯全員が住民税非課税で、生活保護受給者又は老齢福祉年金を受給している人	0円～820円	300円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、年金収入と合計所得の合計が80万円以下の人	370円～820円	390円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、年金収入と合計所得の合計が80万円を超える人	370円～1,310円	650円

詳細・お問合せ：介護保険課介護給付係 03-3463-1997
申請方法：区役所2F福祉手続き・相談のフロアに申請書を提出

社会福祉法人による利用者負担軽減制度

社会福祉法人が運営主体となっている介護老人福祉施設利用者のうち、生計が困難であると認められると負担軽減が適応されます。

対象費用：施設介護サービス費の利用者負担1割分、食費、居住費を1/4から1/2軽減。

年間収入や預貯金などに要件があります。

詳細・お問合せ：介護保険課介護給付係 03-3463-1997

特養の申し込み

対象：要介護認定3～5の方、居宅において日常生活を送ることが困難な要介護認定1・2の方。

申込方法：希望する特養に直接申し込み（複数箇所を申し込みの場合は第一希望の施設へ）。区外施設（P.36）のみの申請は地域包括支援センターまたは渋谷区高齢者福祉

民間のホーム

高齢者施設、住宅は様々な種類があります。平成27年は渋谷区内の特定施設「有料老人ホーム」「サービス付き高齢者住宅」は5カ所でしたが令和元年には16カ所となりました。2020年開催した「介護トーク」には、民間の施設に親御さんが入所しているという方も何人か参加されました。

1. 「介護付き有料老人

11 有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅など施設を選ぶときのポイント

現場で仕事をしている方に聞きました。

最初に

- ☐最初にどれくらいの費用が必要か事前にシミュレーションする。保有財産、年金や収入などから可能な入居費用や月額費用が見えてきたところで予算内の施設を中心に探し出す

医療ケアについて

- ☐看護師が24時間対応とはどんな体制か（24時間常駐とは限りません）
- ☐複数の医療関係機関と連携しているか、持病に対応しているか
- ☐糖尿病が悪化したときにインスリン注射を打ってくれるのかや胃ろうの入居者に対応しているか
- ☐□から食べられなくなり経管栄養や点滴となったときの対応はしているか
- ☐看取りが可能かどうか実績を確認
- ☐入所後に認知症が進行したときに継続して入居ができるか。認知症であるときは事前にしっかり症状を伝えた上で快く受け入れてもらえる施設か確認しておきましょう
- ☐入院しても退居にならないか

リハビリなどについて

- ☐リハビリについて：訪問リハビリの有無、リハビリプラン策定を理学療法士や作業療法士などの専門家が行っているか
- ☐認知症ケアについて：センサーなどの安全装置が導入されているか、介護福祉士がいるか、浴槽が同じフロアにあるか、施設内において対策がされているか
- ☐レクリエーションについて：レクリエーションが個人の趣味にもつながる内容か

費用面などについて

- ☐重要事項説明書を入手してチェックすること
- ☐施設の経営母体は？
- ☐毎月かかる費用について
- ☐前払い方式を選択の際、返還されるお金についての確認。途中退去する場合、

施設が倒産した場合、亡くなった場合などの返還金

- ☐ご夫婦で入居を希望の場合、途中でどちらかが退居の場合の返還金は？

施設見学時に確認したいこと

- ☐家族が通いやすい施設か
- ☐看護師が常駐しているか
- ☐医療サポートを受けている入居者がいるか
- ☐衛生面のチェック。掃除が行き届いているか、施設内を見た上で掃除の体制などを聞く（スタッフの人員不足や管理体制の確認になります）
- ☐介護者一人につき入居者が何人の体制か
- ☐食事は必ず、試食させてもらう。食事を残している人がいないか。入居者の食事介助の体制もチェック
- ☐施設長の理念を確認 → 入居者の生活をどのように考えているか見学のときに話をするなどして確認
- ☐スタッフの雰囲気
- ☐認知フロアと自立のフロアを見て、居住者がどのように過ごしているか確認
- ☐部屋の広さ（居室は見ることは難しいですが現地で聞いてみましょう）
- ☐ナースコールの有無。トイレとベッドにあるか確認を
- ☐施設内において（24時間オゾン脱臭を設置している所もあります）
- ☐どんなレクリエーションを行っているか掲示板などをチェック

有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅は民間の施設のため、自治体にはほとんど情報がありません。地域包括支援センター、HP、□コミなどからチェックしましょう。

全てが満点の施設はありません、どのようなポイントで施設を選ぶか優先順位を決める参考になれば幸いです。

※状況によっては
見学ができないところもあるようです。
直接施設に
お問合せください。



12

高齢者施設と住まい

(金額は目安です)

①②③…等の番号の区内施設はP.36～をご覧ください。

*個室の広さは最低基準なので各施設にご確認ください。

	施設の種類 (番号はP.36～の 施設にあたります)	入居 対象	ついで 終の すみか	個室の 広さ基準*	入居時の 費用 (目安)	月額費用 (目安)	特徴	申込 方法	
介護が 付いている 施設系	公的 施設	①特別養護 老人ホーム(特養)	原則 要介護 3以上	○	10.65㎡ 以上	0円	5万 ～15万円	常に介護が必要な重度の要介護高齢者が対象。介護や日常生活の世話、機能訓練などを行う生活施設。収入に応じた費用で利用できる。終のすみかとして利用可能。入院が長期化する場合は退去となることがある。	渋谷区の特養施設に直接申し込み(P.29)
	公的 施設	②介護老人 保健施設(老健)	要介護	×		0円	5万 ～15万円	リハビリ中心。要介護1以上で安定し、入院や治療の必要のない高齢者が対象。在宅復帰を目指して、看護、医学的管理下での介護、機能訓練、医療サービスを行う施設。リハビリが中心。入所期間はおおむね3カ月で住み続けることはできない。	施設に 直接
	公的 施設	③介護療養型 医療施設	要介護	○		0円	6万 ～17万円	療養生活。医療処置が必要な要介護者が入院する施設で、病院の一角に設けられることが多い。	施設に 直接
	民間 施設	④認知症高齢者 グループホーム	要支援 2以上	△	7.43㎡以上	0～ 数十万円 (敷金)	15万 ～20万円	認知症の高齢者が少人数で共同生活をします。自宅と同じような家庭的な環境で施設職員による24時間の見守りと介護を受けながら認知症の進行を抑え、落ち着いた生活を送れるようにする。	施設に 直接
	民間 施設	⑤介護付き 有料老人ホーム	自立、 要支援、 要介護	○	13㎡以上	0～数億円	20万～ 100万円	24時間体制の介護サービスが付いた高齢者向け居住施設。自立のうちは広めの居室で生活でき、介護が必要になったら同じ施設内の介護向けの部屋に移るなどし、介護サービスを施設職員から受けられる。	施設に 直接
介護が 付いていない 住宅系	公共	⑥ケアハウス (軽費老人ホーム)	自立、 要支援、 要介護1まで	×	21.6㎡以上、 2人部屋 31.9㎡	保証金 使用料の 2カ月分	10 万～ 20万円	自炊ができない程度の高齢者を対象とした、軽費老人ホーム。ダイニングルームでの食事の提供や、生活相談等も受けられる。入浴は共同浴室を利用。個室で職員の見守りや生活援助を受けられる。	空きがでたら しぶや区ニュース などでお知らせ
	民間 施設	⑦都市型軽費 老人ホーム	自立、 要支援、 要介護1まで	×	7.43㎡以上	保証金0円～ 使用料の 2カ月分		入所要件はケアハウスと同様ですが、居室面積要件などを緩和した新たな基準による軽費老人ホーム。	施設に 直接
	公共	⑨シルバーピア (渋谷区高齢者向け 区営住宅)	自立、 要支援 1まで	×		敷金家賃 2カ月分		バリアフリー仕様の公的な賃貸住宅。所得に応じた利用料になる。生活協力が配置され生活相談や安否の確認などに対応。7月に年間分の空室待ちの登録の募集を行い、抽選。	7月に年間分の 空室登録 募集を行う
	公共	⑩借り上げ等 高齢者住宅	自立	×		敷金家賃 3カ月分		住宅に困っている人を対象とした高齢者向け賃貸住宅。	空きがでたら 募集
	民間 施設	住宅型有料老人 ホーム(自立入居)	自立、 要支援	△○	13㎡以上	0～2億円	10万～ 100万円	自立から入居ができます。介護が必要になったときは併設や外部の介護サービスを契約。	施設に 直接
	民間 施設	住宅型 有料老人ホーム	自立～ 軽度の 要介護	△○	13㎡以上	0～ 数千円	10万～ 80万円	食事提供や生活支援などのサービスが付いた要介護高齢者向け居住施設。介護は併設や外部事業者が提供する介護サービスを利用。身体状態や認知症が進むと居宅可能かは確認が必要。	施設に 直接
	民間 施設	⑧サービス付き 高齢者向け住宅	自立、 要支援	△○	25㎡以上	0～100万円 (敷金)	15万～ 50万円	バリアフリー対応の賃貸住宅で自立や軽度の要支援高齢者向け。日中は生活相談員が常駐し、入居者の安否確認や生活支援サービスを提供。介護が必要になった場合は外部と契約して介護サービスを利用。	施設に 直接

詳細は直接お問合せください。

13 渋谷区内の高齢者施設一覧

①②③…等の番号はP.34に説明があります。

①特別養護老人ホーム 申請先：第一希望の施設へ

施設名称	住所	お問合せ	法人名	定員	居室タイプ 1カ月の居住費+食費（目安）		
					従来型個室*	多床室**	ユニット型***
けやきの苑・西原	西原2-19-1	03-5453-0515	(社福)武蔵野療園	120名	76,890円	67,410円	
あやめの苑・代々木	代々木3-35-1	03-3372-1103	(社福)渋谷区社会福祉事業団	70名		67,410円	
渋谷区美竹の丘・しぶや	渋谷1-18-9	03-5464-6800	(社福)渋谷区社会福祉事業団	127名			101,940円
総合ケアコミュニティ・せせらぎ	西原1-40-10	03-5790-0887	(社福)奉優会	24名	76,890円	67,410円	
つばめの里・本町東	本町3-46-1	03-6383-3870	(社福)カメラア会	100名			101,940円
杜の風・上原（民間施設）	上原2-2-17	03-6407-4233	(社福)正吉福祉会	80名			105,180円
パール（民間施設）	鉢山町3-27	03-5458-4811	(社福)パール	50名	76,890円	67,410円	
つるとかめ（民間施設）	笹塚2-31-8	03-3376-1341	(社福)中都	50名	81,900円		
日本赤十字社総合福祉センター レクロス広尾（民間施設）	広尾4-1-23	03-6861-4800	日本赤十字社	110名			144,600円
かなみの杜・渋谷	神南1-8-6 (高齢者ケアセンター跡地)	開設前： 03-5738-6601、 開設後現在未定	(社福)エンゼル福祉会	84名		令和3年5月開設予定	

①特養区外協力施設 申請先：地域包括支援センター

施設名称	住所	お問合せ	法人名	区民枠	居室タイプ 1カ月の居住費+食費（目安）		
					従来型個室*	多床室**	ユニット型***
和楽ホーム	青梅市富岡1-318	0428-74-4411	(社福)博仁会	10名	76,890円	67,410円	101,940円
聖明園寿荘	青梅市根ヶ布2-724	0428-24-5702	(社福)聖明福祉協会	1名	67,410円	67,410円	
第二喜久松苑	青梅市柚木町2-460-1	0428-76-2211	(社福)真光会	30名	90,000円	70,650円	
大洋園	青梅市今井5-2440-141	0428-31-3666	(社福)一石会	10名	84,360円	67,410円	101,940円
愛生苑	多摩市和田 1547	042-376-3555	(社福)大和会	10名	83,130円	73,650円	
ひらお苑	稲城市平尾2-49-20	042-331-5666	(社福)平尾会	15名	76,890円	67,410円	

*従来型個室：1人が1部屋に入るタイプ

**多床室：複数人が1部屋に入居するタイプ

***ユニット型：1人1部屋の個室で、10人程度のグループを1つの生活単位とし、浴室などが用意されているタイプのこと。

特養施設は対象者によっては利用者負担限度額認定制度により減額になることもあります（P.28）。

①特養区外協力施設

申請先：地域包括支援センター

施設名称	住所	お問合せ	法人名	区民枠	居室タイプ 1カ月の居住費＋食費（目安）		
					従来型個室*	多床室**	ユニット型***
草花苑	あきる野市草花1980	042-559-8131	(社福) 溪流会	10名	86,760円	69,360円	
諏訪の森	八王子市諏訪町110-2	042-652-3711	(社福) 秋桜の会	13名	76,890円	67,410円	
もくせいの苑	昭島市松原町2-9-2	042-545-5318	(社福) ゆりかご会	10名		67,410円	
羽生の里	西多摩郡日の出町大久野 1263	042-597-6661	(社福) 浴光会	10名	86,760円	67,410円	
神明園	羽村市神明台 4-2-2	042-579-2711	(社福) 亀鶴会	20名	77,760円	73,260円	
ファミリーイン堀之内	八王子市堀之内1206	042-679-1161	(社福) 清心福祉会	20名	76,890円	67,410円	
愛全園	昭島市田中町 2-25-3	042-541-3100	(社福) 同胞互助会	20名	80,130円	70,650円	

②介護老人保健施設(老健)

申請：施設へ直接

施設名称	住所	お問合せ	法人名	定員	居室タイプ 1カ月の居住費＋食費（目安）		
					従来型個室*	多床室**	ユニット型***
グリーンポート恵比寿（民間施設）	恵比寿3-36-5	03-3444-2322	(医財) 宏寿会	100名	110,040円	84,450円	144,600円
日本赤十字社総合福祉センター レクロス広尾（民間施設）	広尾4-1-23	03-6861-4800	日本赤十字社	100名	144,600円	69,600円	144,600円

③介護療養型医療施設(療養病床)

申請：施設へ直接

施設名称	住所	お問合せ	法人名	定員	居室タイプ 1カ月の居住費＋食費（目安）	
					従来型個室*	多床室**
セントラル病院	松濤2-18-1	03-3467-5131	(医社) 明生会	64名	123,600円	93,600円

*従来型個室：1人が1部屋に入るタイプ

**多床室：複数人が1部屋に入居するタイプ

***ユニット型：1人1部屋の個室で、10人程度のグループを1つの生活単位とし、浴室などが用意されているタイプのこと。

特養施設は対象者によっては利用者負担限度額認定制度により減額になることもあります（P.28）。

④認知症高齢者グループホーム

申請：施設へ直接

施設名称	住所	お問合せ	法人名	居室タイプ 1カ月の居住費＋食費（目安）	
				居室タイプ	1カ月の居住費＋食費（目安）
グループホーム笹塚	笹塚2-33-9	03-3299-2691	(社福) 中都	9名×2ユニット	129,000円
つばめの里・本町東	本町3-46-1	03-5304-7132	(社福) カメリア会	9名×2ユニット	129,000円
花物語しゅや (旧名称：笑がおの園渋谷本町)	本町6-28-12	03-3376-0048	(株) 日本アメニティライフ協会	5名×1ユニット、6名×1ユニット	139,500円
高齢者グループホーム レクロス広尾	広尾4-1-23	03-6861-4804	日本赤十字社	9名×2ユニット	159,000円
グループホーム広尾	広尾4-2-12	03-6418- 5587	(社福) 福田会	9名×2ユニット	119,100円

※認知症高齢者グループホームは敷金が必要なところもあります。

④ 認知症高齢者グループホーム

申請：施設へ直接

施設名称	住所	お問合せ	法人名	居室タイプ	1カ月の居住費+食費（目安）
ミモザ代々木	代々木3-54-10	03-5304-2080	ミモザ(株)	9名×2ユニット	153,960円
渋谷区グループホーム つばめの里・本町東	本町3-46-1	03-5304-7132	(社福)カメラア会	9名×2ユニット	129,000円
渋谷区グループホーム 恵比寿西二丁目（2021/03開設予定）	恵比寿西2-13-5	施設開設前： 03-6383-3870、 開設後現在未定	(社福)カメラア会	9名×2ユニット	129,000円

※認知症高齢者グループホームは敷金が必要なところもあります。

⑦ 都市型軽費老人ホーム

申請：施設へ直接

施設名称	住所	お問合せ	法人名
広尾グリーンハウス	広尾4-2-5	03-6418-5548	(社福)福田会
ケアホーム渋谷本町	本町4-35-8	03-6300-5825	(株)ソラスト

⑥ ケアハウス 申請：空きがでたらしぶや区ニュース、HP

施設名称	住所	お問合せ	法人名
ケアハウスせせらぎ	西原1-40-10 総合ケアコミュニティ せせらぎ内	03-5790-0902	(社福)奉優会

⑨ 区営高齢者向け住宅（シルバーピア含む）

⑩ 借り上げ等高齢者住宅

お問合せ：都市整備部住宅政策課住宅管理係 03-3463-1848

⑤ 介護付き有料老人ホーム（特定施設入居者生活介護）

全国に約4,070軒あります。ご参考までに区内の施設をご紹介しますが、いろいろな施設を見学、

施設名称	住所	お問合せ	運営	人数	入居費用	月額費用（目安）
トラストガーデン常磐松	東4-4-10	03-5778-9886	トラストガーデン(株)	55名	0～12,190万円	33.1万～127万円
アリア恵比寿南	恵比寿南3-11-6	0120-17-1165	(株)ベネッセスタイルケア	40名	386.5万～9,200万円	29.2万～238万円
トラストガーデン南平台	南平台町9-6	03-5728-4181	トラストガーデン(株)	45名	0～8,790万円	33.7万～159万円

申請：施設へ直接

体験されることをお勧めいたします

小規模多機能型居宅介護

「通所・訪問・泊まり」の全てのサービスを一つの事業所で包括的に、
また定額で利用することができるサービス。

施設名称	住所	お問合せ	法人名
ミモザ代々木	代々木3-54-10	03-5304-2080	ミモザ(株)
ほっとステーション 原宿	千駄ヶ谷3-54-15 ベルズ原宿5F	03-3401-4684	NPO法人 ほっとステーション

看護小規模多機能型居宅介護

申請：施設へ直接（P.47）

施設名称	住所	お問合せ	法人名	登録定員
恵比寿西二丁目 高齢者在宅 サービスセンター (2021/3/15開設予定)	恵比寿西2-13-5	03-6383-3870	(社福)カメラア会	29名

⑤介護付き有料老人ホーム(特定施設入居者生活介護)

全国に約4,070軒あります。ご参考までに区内の施設をご紹介しますが、いろいろな施設を見学、

申請：施設へ直接

体験されることをお勧めいたします

施設名称	住所	お問合せ	運営	人数	入居費用	月額費用(目安)
アリア松濤	松濤1-15-11	0120-17-1165	(株)ベネッセスタイルケア	51名	500万～10,585万円	25.7万～252.4万円
グランダ初台	初台1-4-11	0120-17-1165	(株)ベネッセスタイルケア	47名	258.2万～5,998万円	20.7万～157.5万円
アライブ代々木大山町	大山町27-15	0120-650-915	(株)アライブメディアケア	45名	234万～4,600万円	38万～96.4万円
グランレーヴ渋谷	西原1-32-8	0120-477-166	(株)ケアネット徳洲会	36名	0～1,500万円	20.1万～45.1万円
アリア代々木上原	西原3-43-18	0120-17-1165	(株)ベネッセスタイルケア	40名	403.6万～3,200万円	29.2万～90.8万円
もみの樹・渋谷本町	本町5-25-1	0120-90-1650	大和ハウスライフサポート(株)	57名	119万～3,653.8万円	26.9万～59.5万円
チャームプレミアグラン松濤	神山町19-15	03-5738-5102	(株)チャーム・ケア・コーポレーション	36名		
チャームプレミア代々木初台	初台2-25-4	03-5308-5055	(株)チャーム・ケア・コーポレーション	36名	0～2,100万円	24.7万～59.7万円

上記は全て有料老人ホーム(混合型)ですので、要介護認定の方も認定されていない方も入居できます。

⑧サービス付き高齢者向け住宅 申請：施設へ直接

令和2年7月現在全国で7,604棟、255,062戸あります。

施設名称	住所	お問合せ	運営	人数	入居費用	月額費用(目安)
ニチイホーム渋谷本町	本町4-49-15	0120-555-800	(株)ニチイパレス	44名	62.8万～980万円	22.6万～43万円

14 認知症のご家族を介護している方たちのお声

認知症は怖いと思われる方も多いかと思います。

認知症医療の第一人者である医師の長谷川和夫先生が認知症になり、自ら公表しました。認知症になってわかったことは、認知症には調子が良いときと、悪いときがあるのだそうです。先生は朝方が調子良く、午後1時を過ぎると自分の居場所やしていることがわからなくなり、疲れがきて負荷がかかりトラブルが起こったりする。そして夜眠って翌日の朝になるとまた頭が元に戻りすっきりしているそうです。また、認知症であっても会話は聞こえているそうです。そして「こうしましょうね」と話をどんどん進められると認知症の人は混乱して自分の思ったことが言えないそうです。「何をやりたいですか」「何をやりたくないですか」と聞くのがよいそうです。

また認知症になるということは、本人にとってもつらい思いの連続です。だからこそ笑いが大切。接するときは笑いを忘れないでください。認知症になったからといって全てのことがわからなくなるというわけではないということを教えていただきました。

認知症の親御さんを介護していた人たちの経験談をご紹介します。接し方を一工夫

人によって症状は異なりますが対応次第では混乱が解消されることもあるようです。

- ・認知症の母のために、トイレや洗面所のドアや電気スイッチなどはそれぞれわかるように文字や絵を貼って表示しています。かわいい絵も描いて家の中にたくさん貼っています。混乱が減りました。Iさん
- ・同じことを何度も聞かれるとついイラッしますが、最近は「お茶でも飲もうか!」「テレビ見ようか」などと言って関心をそらすとうまくいきます。Tさん
- ・連続して予定を立てるのが難しくなってきたので、ひとつの予定、ひとつのお手伝いだけを紙に書いて伝えています。Nさん

- ・母はお財布がなくなったことを人のせいにします。「お母さんがどっかにしまったんでしょ!」などと言うと混乱するので、お財布を必ずしまう箱を決めて、必ずそこに入れてもらうようにしました。またバッグはポケットの少ないものにしたら、鍵がなくなったと言わなくなりました。Iさん
- ・できないことについて責めるのではなく、できることをお手伝いしてもらうようにして母に心からお礼を言うようにしました。今となっては母との良い思い出です。Tさん

認知症、介護について勉強する

- ・自分の夫と両親、4人の面倒をみました。介護に関しての研修を受けたり、ヘルパー資格を取りました。Tさん

○認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識と理解を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座。

事前申込制ですので、受講を希望される場合は、受付先の地域包括支援センターにご連絡を。高齢者福祉課高齢者相談支援係 03-3463-1989

○介護職員初任者研修の受講料補助

(2013年、ヘルパー2級は介護職員初任者研修に変更になりました)

- ・区内在住で介護職員初任者研修課程を修了した人に受講料の一部を補助します。受講料5割(上限50,000円)
- ・介護職員初任者研修課程を修了した日から3か月以内に介護職員として区内の介護事業所に従事し、同事業所で3か月以上就労し、申請時においても就労している方に受講料の全額(上限100,000円)を補助。申込期間があります。お問合せ: 高齢者福祉課サービス事業係 03-3463-1873

○認知症の人や家族との交流「渋谷区オレンジカフェ」

現在区内に21カ所あります。認知症の方を介護されているご家族とお話することをおすすめします。各カフェの詳細(開催日時、場所、連絡先など)は、『ものわすれのしおり』の20～23ページ(P.62)をご覧ください。また、最新の情報は、各カフェまたはお住まいの地域の担当地域包括支援センターにお問合せください。

こうしたお声もありました

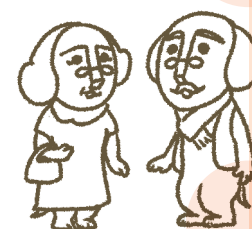
- ・認知症で一人暮らしの母親は骨折を機に入院、その後施設へ入所。優しいスタッフともなりましたが、その1か月後老衰で亡くなりました。本人は自宅療養希望でしたのでどのタイミングで施設に入るか判断が難しかったです。何が本人にとって幸せなのか子どもにもわからず、認知症の親の介護の難しさを痛感しました。Mさん

看取りについて

- ・認知症の主人を自宅で看ることが難しくなり特養に入所、その後病院に入院し1週間 で亡くなりました。看取りは話し合うことができませんでした。Yさん

認知症でお困りのときは、地域包括支援センターの経験豊富な介護職の方に相談し、認知症疾患医療センター(P.58)や「認知症サポーター」になる講座を受けたり、認知症カフェ「渋谷区オレンジカフェ」でとにかく一人で抱え込まないようにしましょう。

15 知っておくと便利な 高齢者福祉サービスと 新施設について



実際に利用されている方が「助かりました!」というサービス、岡田マリの的にこれはおすすめ! というものをご紹介します。

・大人用紙おむつのお届けサービス

対象: 渋谷区に住み票があり下記に該当する方。

- ・65歳以上で、要介護認定が要介護1以上の人・3歳以上で、身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳を有する人・3歳以上で、障害者総合支援法第4条に基づく難病等の人

限度月額: 3,500円まで。委託業者がご自宅に配送(渋谷区内)。

お問合せ: 渋谷区社会福祉協議会地域福祉課 03-5457-2200



・セーフティネット見守りサポート事業

一人でお住まいの高齢者、または高齢者のみの世帯で日常生活に不安があり、時々見守ってほしい方。地域の見守りサポート協力員がチームで継続的な日常生活の見守り訪問、介護サービスの橋渡しなどをします。渋谷区独自事業。お問合せ: 地域包括支援センター(P.20)



・ゴミを集積所まで持ち出せないご高齢者、障がいのある方をお手伝い

身近な人などのご協力が難しい方、玄関先などに引き取りに行きます。事前に確認、

打ち合わせをします。条件はお問合せください。

対象：65歳以上の方・障がいのある人のみの世帯

お問合せ：渋谷区清掃事務所 03-5467-4300



・自宅で急に具合が悪くなったときに心配な方・緊急通報システム

病気などの緊急事態発生時に緊急通報ボタンを押すことで民間事業者に通報し、緊急出動員が駆けつけると同時に救急車を要請します。対象：65歳以上の一人暮らし、または65歳以上のみの世帯（日中高齢者のみになる人を含む）で、身体に慢性疾患があるなど日常生活を営む上で常時注意が必要な方。利用者負担：月額198円、月額300円程度の通信費。民間事業者のホームネット（株）または総合警備保障（株）（ALSOK）のどちらかと契約。お問合せ：地域包括支援センター（P.20）



・身体機能の低下や住宅環境などにより布団を干すのが困難になった方・寝具の乾燥サービス

毎月1回お宅を訪問し、乾燥車でご本人がいつも使用している寝具の乾燥を行います。対象：居宅で生活する65歳以上で、次の全てに該当する人・一人暮らし、または65歳以上のみの世帯の人・介護保険で要介護・要支援の認定を受けた人・虚弱等により寝具を干しづらい人・介護保険の訪問介護の利用による寝具乾燥が困難な人。利用者負担：【乾燥】1回300円、【年1回は寝具の丸洗い】1回385円。お問合せ：地域包括支援センター（P.20）



介護する側に役立つ口コミ情報

離れて住む親御さんが心配な方が実際に利用されているアイデアをご紹介します

- ・据え置き型スクリーン付きスマートスピーカー「Amazon Echo Show」を実家のキッチンのテレビの横に置いて食事をしながらテレビ電話で話をしています。
- ・Wi-Fiを整え見守りカメラを設置して認知症の母を見守っています。
- ・航空会社の介護割引運賃
離れて暮らすご家族の介護に通常料金より3～4割引で利用できます。介護される人と介護者の住居の最寄りの空港を結ぶ1路線。対象：「二親等以内の親族の方」と「配偶者の兄弟姉妹の配偶者」ならびに「子の配偶者の父母」。事前の情報登録が必要。
- ・介護休業：1年で最大5日間、対象家族が2人の場合は1年度に10日まで、1日もしくは半日、単発的に休みをとることができる制度。介護休業や年次有給休暇とは別になります。詳細は職場にお問合せください。

・介護休業給付金制度

家族に介護が必要になった場合、最大で93日間の休業を3回まで分割して取得できる制度。休業中は会社の給料は支払われませんが、要件を満たせば雇用保険から休業前の賃金の67%がハローワーク経由で支給されます（介護休業給付金）。申請は休業後となります。対象は雇用保険加入者。制度については勤務先の人事・総務担当に相談してください。申請先：原則として雇用主が管轄するハローワーク

・介護のための短時間勤務制度

事業主は従業員の求めに応じ、時短勤務ができる「短時間勤務制度」を導入することが義務付けられています。条件にあてはまれば利用する旨を伝えてみましょう。



区内に新しい施設が開設します！

1. 2021年3月以降順次オープン 「恵比寿西二丁目複合施設」

住所：恵比寿西2-13-5（旧恵比寿西都営住宅跡地）

保育園、住宅、福祉関連の機能が集まった複合施設です。

○高齢者福祉関連

- ・認知症高齢者グループホーム（認知症対応型共同生活介護）定員18名
- ・看護小規模多機能型居宅介護*（P.41）
法人：社会福祉法人カメラア会
- ・地域包括支援センター（現在の地域包括支援センターパール（鉢山町3-27）から移転予定）法人：渋谷区社会福祉事業団（P.20）

○障がい者福祉関連

- ・障がい者グループホーム ・障がい者生活介護施設
法人：2020年12月現在未定

*看護小規模多機能型居宅介護（看多機）とは？

渋谷区で初の事業です。「通い」「泊まり」「訪問」の3種類のサービスと「訪問看護」サービスを、介護と看護の両面から組み合わせたサービス。

在宅介護をされている方のところに医師の指示のもと訪問看護師が自宅に伺い実施する看護ケアが受けられ、恵比寿西二丁目複合施設で「デイサービス」と「ショートステイ」を受けることが可能。介護度が高く医療ニーズのある方も自宅で過ごしなが利用ができる介護サービスです。

2. 2021年5月開設 「渋谷区かなみの杜・渋谷」

住所：神南1-8-6（旧高齢者ケアセンター跡地）

- ・地域包括支援センターかなみの杜・渋谷（大向現在の地域包括支援センター（松濤1-26-6）から移転予定）法人：渋谷区医師会（P.20）

- ・特別養護老人ホーム：84床（P.36） ・デイサービス：一般型35名、認知症対応型12名、通所型サービスA20名 法人：社会福祉法人エンゼル福祉会

3. 2024年6月（仮称）神宮前三丁目障がい者施設開設予定

16 みなさまの介護体験をご紹介します



介護保険について - みなさま上手に利用されています。

- ・5年介護に取り組んでおりますが、様々なサービスにお世話になり本当にありがたいです。Kさん 50代
- ・私の両親、主人の両親、主人をがんで看取り、介護保険のない時代でしたので苦労しました。介護する側の体力、ストレスは生死に関わる大事なことです。Oさん 70代
- ・義父が高齢で手術を受けたときに初めて介護認定の申し込みをして時間がかかった経験から、実父母のときは元気うちに介護認定手続きをしておき助かりました。60代
- ・自宅で介護、介護の方、訪問の先生、他。なんの悔いもないです。みなさまに感謝です。Tさん 70代
- ・我が家では在宅介護、訪問医療で看取りました、後悔はありません。Tさん 80代
- ・母の介護を10年しました。いろいろありましたが最後は施設に入って母も私も助かりました。Mさん 80代：
- ・母の介護。若かったので無理しても頑張れた。Yさん
- ・高齢になり不安も大きい中、公的サービスを上手に利用していきたい。70代
- ・薬の管理について：薬をちゃんと飲んでいなかったのも、お薬カレンダーに毎回の薬をチャック袋に小分けにして、飲んだか確認できるようにした。
- ・ケアマネさん：両親が健在のときは、母が声掛けしてくれていたが、母の死後は、ケアマネさんの方からいろいろ気づいてくれた。
- ・配食サービス：宅配弁当の人が配達時に、玄関先で手渡すだけでなく、お薬カレンダーから薬をテーブルまで運んでくれた。顔見知り家が家に上がっても抵抗なかったからでもありますが助かりました。
- ・デイサービス、ヘルパーサービス：お世話になる薬局を一カ所にし、薬を分包してもらったのも助かった。デイサービスにたくさん行けるようにして、朝の支度をヘルパーさんに頼みました。

- ・薬の管理をきちんとしていたら、薬が多すぎたことがわかり、減らせました。いろいろな人の目によって気づいてもらえるのは良いと思いました。
- ・寄り添い：何かと病院に行きたがる父が、体調不良をあまり言わなくなったのは、ヘルパーさんたちが自分をよく見てくれている安心感ではなかったかと思います。
- ・ケアマネさんが、本当によくアドバイスをしてくださった。利用できるサービスは言ってもらわないと知らないことばかり。助かりました。Kさん 60代

口腔ケアの重要性

- ・施設入居後、足腰には気をつけて外部からリハビリやマッサージなどを利用したが、口腔ケアは入れ歯調整や歯磨き指導程度でした。嚥下障害に気づいてケアをはじめようとしたら、誤嚥性肺炎を起こし食べることが不自由になっていきました。移動は足腰が悪くても車椅子などを利用できますが、食べるのは口だけ。口腔リハビリをもっと早くから気をつけるべきでした。Kさん 60代

○ケアマネジャーについて P.18

○ホームヘルパー、デイサービスは介護保険で利用できます。

○配食サービス

配食事業：介護保険の要介護認定で「要支援」「要介護」と認定された在宅の方を対象に、配食事業協力店が栄養バランスの取れた食事をお届けし、同時に安否確認を行うサービス。利用料は区の補助額150円を差し引いた食事代がかかります。

※食事券事業との併用はできません

〔申し込み〕お住まいの地域担当の地域包括支援センター

お問合せ 渋谷区社会福祉協議会 03-5457-2200

高齢者福祉課サービス事業係 03-3463-1873

○口腔機能の向上事業

要介護状態になることを予防するため、歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングなど、口腔機能低下予防のための事業を行っています。

渋谷区口腔保健支援センタープラザ歯科診療所 03-5466-2770

介護保険課介護総合事業係 03-3463-1888

介護者向けサポート

- ・なるべく散歩に行くようにしました。介護疲れで介護者のケアも必要だと思います。大変でしたが、なるべくトイレに連れて行きおむつはしませんでした。Aさん 70代

○入院から介護保険申請、老健、特養施設利用

- ・母親の介護を13年くらい、一般病棟 → 老健 → 特養。自分なりに満足している。Rさん 80代

どんなふうに接しましたか？

会話をする、話を聞くという方が多かったです。

- ・身体の不安を聞いてあげるようにしています。Mさん 50代
- ・時間が許す限り話を聞くこと。60代 Nさん
- ・一緒に生活して本人の気持ちを理解し、悔いのないようにする。60代 Hさん
- ・気持ちに沿うように気をつけました。Nさん 60代
- ・できるだけそばにすること。Uさん
- ・老親と散歩をしたことはとても良かった。できるかぎりのことはしたつもりでもまだできることがあったように思う。Mさん
- ・興味のあることを引き出す。Kさん
- ・自宅で介護できてありがたかった。主人はじめ家族が優しくかった。本人ができることをなにかつづいてあげればよかった。Mさん 70代
- ・呼吸ができていないか見つめる介護。やり尽くしました。Sさん
- ・ゆっくりゆったり話を聞く。もっと笑顔で接すれば良かった。Fさん
- ・もう少し深く話を聞けばよかった。Kさん 70代
- ・50～60代に介護をしていました。情報としては理解していたつもりですが、自分が70代になって無理解だったなとつくづく思います。Yさん 70代
- ・現在介護をしています。相手のプライドを傷つけずに介護をするのはなかなか大変。Tさん 70代
- ・一日一日を自分ができる時間と範囲で精いっぱい共に生きる（よく見る、よく聞く、よく観察する）。Kさん 70代
- ・その人の気持ちになってとりあえず返事をする。違っていてもすぐ正さない。Tさん 80代

寄り添う

- ・行く度に寝顔をスケッチした。じっと見るので思わぬ感情が込み上げ泣けたことも。端にそのときの気持ちを書き添えたスケッチ帳は今も大切にしている。Nさん 60代

一人で抱え込まない・兄弟姉妹、余命告知、家族との介護

- ・ケアマネさんとのコミュニケーションは大切。また近所の人に母の状況を伝えておくこと見守りにもなり、介護についての情報を教えてくれてありがたいです。Cさん 50代
- ・母と一緒に旅行ができて良かった。余命を告知することは、家族の時間を作るので今思えば必須。今は在父の介護を姉妹で分担中。Nさん 50代
- ・子どもたちと連携を取り役割分担をする。Iさん 70代
- ・兄弟姉妹での親の介護の話し合いを早めしておいたほうがよいと思います。

コロナの影響

- ・施設にいる親になかなか会えないのがさびしい。Yさん

グリーフケア

- ・何をしても必ず後悔します。突然の看取りは残った人達のサポートが必要かと。Pさん 70代

感謝

- ・3年前に100歳の母を見送りました。悔いの残ることばかりでしたが母との楽しい介護でした。感謝のみです。Nさん 70代
- ・実父は最後の一息までしっかり生きた人でした。「みんなでビールをやってくれ」なんて言って。1週間くらい前に洗面器のお湯で足を洗ってあげて気持ちよかったと言ってくれました。Iさん 80代

がん対策

- ・私の母はがんで80歳で他界しました。早期発見していれば良かったと今も悔やみます。Tさん

→ 渋谷区のがん検診についてP.10をご覧ください。



一言！
心のこもった家族への介護の取り組みを読んでいると
優しい気持ちになりました。

17 看取り、葬儀・生前整理などについて

みなさまからいただいた終活についてのお声です。

- ・元気なときに聞きにくいことも話しておく。多数
- ・遺影をとっておけばよかった。Kさん
- ・今からお互いに病院、資産、お墓、葬式について具体的に話すことで気持ちの負担を減らしています。Kさん 50代

- ・延命治療の可否については自分から話題にしています。Pさん 60代
- ・最期を自宅で看取ることができて良かった。Hさん 60代
- ・実家を片付けるときに体力も費用も大変だったので、本人達が体力と意欲があるうちに少しずつ断捨離すれば良かったと思います。Tさん 60代
- ・一人暮らしなので自分の死後やお墓が心配。Nさん 70代
- ・そろそろ終活の時期だが何もできていない。相談する相手もない。Nさん 80代
- ・家内の介護を。身辺整理を少しずつ。Sさん 80代
- ・90歳で法定相続人に財産目録の書類を渡しておきました。Kさん 90代

○看取りについて

終末期に向けて決めておきたいこと

「自然死か延命治療か」「終末期を迎える場所はどこなのか、病院、自宅、入所している施設なのか」「看取る場所を家族で話し合っておけばよかった」という声を聞きます。

自然死とは：延命治療しない形での死です。胃ろうによる栄養補給や延命のための人工呼吸器を希望するかどうか。

○葬儀について

私の母は3年前突然亡くなりました。今でもあれでよかったのかと思います。事前に知っておけばよかったこと、また葬儀などについてアンケートでも多かったお声を紹介します。

- ・**遺影の写真** - 「葬式の遺影なんてどれでもいい」と考える方もいらっしゃるかもしれませんが、家族は故人らしい素敵な写真で最後までしっかりと見送りたいものです。
- ・**葬儀を誰に知らせるか** - 葬儀に来てほしい人の学校や勤め先、習い事などのグループの代表者の名前と電話番号がわかると助かります。
- ・**葬儀、お別れのときの服** - 母の納棺時にどの服を着せるか迷いました。
- ・葬儀のときにかける曲、お花の種類、誰に何を形見分けするか聞きたかったです。
- ・**本籍地はどこか** - 死亡届等の手続きで戸籍謄本が必要になります。相続税の申告などでは出産から死亡までの連続した戸籍謄本が必要になります。

葬儀の費用について

大切なご家族が亡くなった後に葬儀準備がはじまります。

さっきまで介護に追われていたのにいきなり死後の手続きに追われ、葬儀業者や料金を自分で調べる時間もなくて病院やお寺などが紹介してくれた葬儀業者にそのままお願いして、いつの間にか葬儀が終わっていたという方が多いのではないのでしょうか。

「区民葬儀」

葬儀で対象となる費用（祭壇、霊きゅう車、火葬など）の標準料金が一覧で示されており、利用券を指定の区内葬祭業者で利用して葬儀ができます。

死亡届を出す際に申請が必要です。料金は23区の協議会で統一されているそうです。

標準葬儀料金：21万～50万円弱（料金表から組み合わせて計算しました）

お問合せ：庁舎3F 住民戸籍課戸籍係窓口 03-3463-1678

○葬祭費7万円が支給されます。

対象は「渋谷区の国民健康保険に加入されていた方」および「後期高齢者医療制度に加入し渋谷区から被保険者証の交付を受けていた方」が亡くなられたときに葬祭を行った方。申請が必要で葬儀の領収書の写しなども必要です。社葬や献体などのお別れ会も該当します。葬儀の翌日から2年以内に申請を。お問合せ：国民健康保険の方：区役所6F 国民健康保険課給付係 03-3463-1776、後期高齢者医療の方：区役所6F 国民健康保険課高齢者医療係 03-3463-1897

○自筆証書遺言書保管制度

令和2年7月から法務省では「自筆証書遺言書保管制度」がはじまりました。

自筆の遺言書（様式があります）を法務局で保管し、遺言者の死亡の事実が確認された場合にはあらかじめ遺言者が指定した人に、遺言書が保管されていることが通知される制度です。これは法務省だからこそできる制度ですね。

手数料：3,900円（保管料はかかりません）。手続きは予約制。遺言書を作成した本人が法務局（東京は東京法務局（九段下）のみ）に持っていき申請。保管、通知によって遺言書が相続人に発見されない、改ざん、ということが解消される制度です。法務局では遺言書の内容、作成に関する相談は一切行いません。遺言書の相談については弁護士、行政書士、司法書士などにご相談ください（P.60）。



○法定相続情報証明制度

相続手続きなどの簡素化のために2017年新設の制度です。

最初に戸籍謄本一式や法定相続情報一覧図を作成し法務局（東京法務局渋谷出張所でも受付可）に提出すれば法定相続情報一覧図を発行してもらえ、相続手続きのたびに書類準備をする手間が省けるという制度です。



〇生前整理について

「生前整理」とは - 自分でやること。

「遺品整理」とは - 本人以外の人がやること。



私もそうだったのですが、親に「生前整理を」とはなかなか言えませんでした。そんなことを口に出したら親が早く死んじゃうんじゃないかとか、親の死を待っていると思われてしまわないかなどと思っていました。

そんな中、母は突然この世を去りました。遺品整理は想像以上に大変でした。遺された人の負担が少しでも軽くなるように銀行口座などの一覧作成は非常に重要だと実感しました。

一覧作成の中身例

銀行関係、株式・債権・投資信託などの有価証券、不動産、生命保険（どこに加入しているか家族は意外に知りません）・損害保険・個人年金、ゴルフ会員権、クレジットカード、ローン・借入金、車、パソコンやスマートフォンのパスワード、毎月引き落とされているものの情報（IDやパスワードなど）。

通帳がないネット型の金融機関については、特に書き留めておくことが重要です。

〇「死後事務委任契約」

ご相談いただく中で「独身で子どもはおらず親兄弟も亡くなり、親戚に迷惑をかけたくない。自分が死んだら家やお墓をどうしたらよいか…」とお困りの方がいらっしゃいます。

渋谷区のサービスではないのですが、「死後事務委任契約」という方法があります。

「死後事務」：人が亡くなった後に発生する相続手続き以外の事務手続きのこと。

「死後事務委任契約」：自身の死後のそれらの事務手続きを第三者に任せることを生前に依頼しておく方法です。

契約して公正証書を作成、生前に費用を払っておき死後に執行してもらうことができます。

お願いする委任の例

〇葬儀 〇納骨・埋葬 〇電気やガス、銀行やクレジットカード等の停止 〇入院していた病院や介護施設の費用の支払い 〇自宅や介護施設の片付け 〇ペット引渡手続き（残されたペットを希望先へ連絡して、引き取っていただくまでお世話します） 〇パソコン・スマホ、アカウントの情報抹消手続きなど

一般的には弁護士、司法書士、行政書士などの専門家に相談をするようです。

財産承継の内容を入れることはできません。財産承継は別途遺言書の作成となります。認知症など契約に必要な判断ができなくなった場合は、法律上契約が締結できなくなるので心身が健康な間に締結しておくといいでしょう。

〇死ぬ前に絶対かなえたいことリスト

死ぬまでにかなえたいこと、頭に浮かんだことを書き出しませんか？

その中には日常生活でやりたいこと、2021年にやりたいこと、そして「生前整理」や「遺影を選ぶ」などもいれてみてはいかがでしょうか？

リストアップすることにより張り合いがでますよ。後悔なく生きましょう！

18 相談先・広聴相談一覧

相談先一覧

項目	相談内容	名称	住所	電話番号	備考	参考ページ
新型コロナウィルスに係る相談	かかりつけ医がない人(12/10現在)	東京都発熱相談センター		03-5320-4592	24時間受付	P.04
	一般的なご質問・不安に思う場合・症状がない場合	東京都新型コロナコールセンター		0570-550571	9:00~22:00(土・日・祝日を含む)	P.04
		渋谷区新型コロナ相談窓口		03-3463-3650	8:30~17:00(平日のみ)	P.04
		厚生労働省の電話相談窓口		0120-565653	9:00~21:00(土・日・祝日を含む)	P.04
	渋谷区内の企業にお勤めの場合	渋谷区新型コロナ相談窓口		03-3463-3650	8:30~17:00(平日のみ)	P.04

項目	相談内容	名称	住所	電話番号	備考	参考ページ
女性の権利、虐待相談	配偶者などからの暴力の相談 夫婦・親子・嫁姑関係や 結婚・離婚などの身分関係など	生活福祉課子ども女性相談主査	渋谷 1-18-21 第二美竹分庁舎1F	03-3463-2544	平日9:00 ~ 17:00	P.07
	女性からの様々な相談、DV相談	東京都 女性相談センター		03-5261-3110	平日9:00 ~ 21:00	P.07
	パートナーからの暴力にお悩みの方	東京都配偶者暴力相談支援センター 東京ウィメンズプラザ	神宮前5-53-67	03-5467-2455	毎日9:00~21:00 (年末年始を除く)	P.07
	夫・パートナーからの暴力、職場での いじめやセクシュアル・ハラスメント、 ストーカーなどご相談を	法務省 女性の権利ホットライン	千代田区九段南 1-1-15 九段第二合同庁舎12F	0570-070-810	平日8:30 ~ 17:15	P.07
男性のための 悩み相談		東京都配偶者暴力相談支援センター 東京ウィメンズプラザ	神宮前5-53-67	03-3400-5313	(月)(水)17:00~20:00、(土)14:00~17:00 面接相談 (水)19:00~20:00 ※全て祝日・年末年始を除く	P.07
医療・救急	休日・夜間の診療 内科	区民健康センター桜丘	桜丘町23-21 1F	03-3464-3478	休日・夜間診療 (区民健康センター桜丘) 対応調剤薬局もあります	
医療・ 救急福祉	休日・夜間の診療 小児科	「しぶやこども救急室」 日本赤十字社医療センター	広尾4-1-22	03-3400-1311	19:00~22:00 (平日(土)(日)祝日、 年末年始)。上記の時間以外でも救急の 診療を受け付けていますが「時間外選定療 養費」(中学生までの小児 3,240円)が別 途かかる場合があります。	
	休日歯科診療事業	渋谷区口腔保健支援センタープラザ 歯科診療所	東3-14-13 ひがし健康プラザ 2F	03-5466-2770	診療日時: (日)、祝休日、年末年始の 9:00~17:00	P.49
	一般の歯科診療所で治療を受けることが 困難な、障がい者・高齢者の歯科診療	渋谷区口腔保健支援センタープラザ 歯科診療所	東3-14-13 ひがし健康プラザ 2F	03-5466-2770	必ず電話で予約を。 診療日時: (土) 9:00~17:00	P.49
	病院へ行く? 救急車を呼ぶ?迷ったら	救急安心センター		#7119	24時間	
介護保険に ついて	資格・保険料について	介護保険課保険料係	渋谷区役所2F	03-3463-2013	平日8:30~17:00	P.22
	認定申請・認定結果について	介護保険課介護認定係	渋谷区役所2F	03-3463-2016	平日8:30~17:00	P.22
	給付・利用者負担について	介護保険課介護給付係	渋谷区役所2F	03-3463-1997	平日8:30~17:00	P.22
	介護予防・日常生活支援総合事業について	介護保険課介護総合事業係	渋谷区役所2F	03-3463-1888	平日8:30~17:00	P.22
	介護保険に関する相談・苦情	介護保険課介護相談係	渋谷区役所2F	03-3463-3304	平日8:30~17:00	P.22
	介護サービス苦情相談	東京都国民健康保険団体連合会 苦情相談窓口		03-6238-0177	平日9:00 ~ 17:00	P.22
福祉相談	経済的な問題で生活にお困りなど 生活の問題を抱えている人	生活福祉課生活支援主査	渋谷区役所2F	03-3463-2116	平日8:30 ~ 17:00	P.00
成年後見支援	成年後見支援	渋谷区成年後見支援センター	渋谷区役所5F 社会福祉協議会内	03-5457-0099	平日8:30 ~ 17:00	P.00

項目	相談内容	名称	住所	電話番号	備考	参考ページ
高齢者・介護相談	介護保険についての相談	介護保険課介護相談係	渋谷区役所2F	03-3463-3304	平日8:30～17:00	P.22
	寝たきりや虚弱な高齢者の生活上の問題や老人ホームの入所などについて	高齢者福祉課高齢者相談支援係	渋谷区役所5F	03-3463-1989	平日8:30～17:00	P.22
	高齢者福祉の総合相談。 まずはこちらにご相談を。	各地域包括支援センターP.20を ご参照ください				
高齢者や障がい者への虐待やいやがらせ相談	虐待やいやがらせ、差別などでお困りの高齢者や障がいのある方、周りで虐待などを見聞きしたという方、ご相談ください。	介護保険課介護相談係	渋谷区役所2F	03-3463-3304	平日8:30～17:00	
認知症相談	渋谷区の認知症専門病院	地域連携型認知症疾患医療センター (渋谷区担当) 東京女子医科大学附属 成人医学センター脳神経内科	渋谷2-15-1 渋谷クロスタワー ビル20F	03-3499-1917	(月)～(金) 9:00～16:00 (土)(第3を除く) 9:00～11:00 予約時間 (月)～(金) 9:00～17:00	P.44
	渋谷区の認知症専門病院	地域拠点型 認知症疾患医療センター 都立松沢病院 認知症疾患医療センター	世田谷区 上北沢2-1-1	03-3303-7211	(月)～(金) 8:30～17:15 (土)8:30～12:45	P.44
若年性認知症相談	若年性認知症相談	東京都若年性認知症 総合支援センター	目黒区碑文谷 5-12-1 TS碑文谷ビル3F	03-3713-8205	(月)～(金)(年末年始・祝日除く) 9:00～17:00、来所相談は予約制	P.00
便利な介護サービス	大人用紙おむつのお届けサービス	渋谷区社会福祉協議会地域福祉課		03-5457-2200	平日8:30～17:00	P.45
	セーフティネット見守りサポート事業	高齢者福祉課高齢者相談支援係/ 地域包括支援センター(P.20)		03-3463-1989		P.45
	ゴミの訪問収集(集積所まで 持って行くのが困難な方で65歳以上の 方・障がいのある人のみの世帯)	渋谷区清掃事務所		03-5467-4300		P.45
	寝具の乾燥サービス(1回300円)	高齢者福祉課サービス事業係/ 地域包括支援センター(P.20)		03-3463-1873		P.46
年金相談	年金相談	日本年金機構	神南1-12-1	来訪相談の予約 0570-05-4890	平日8:30～17:15 基礎年金番号のわかる年金手帳や 年金証書をご準備ください	
特殊詐欺	特殊詐欺	渋谷警察署		03-3498-0110	不審な電話は110番を	
		原宿警察署		03-3408-0110	不審な電話は110番を	
		代々木警察署		03-3375-0110	不審な電話は110番を	
ネットトラブル	インターネットに関連するトラブル	警視庁 サイバー犯罪対策課		03-5805-1731	平日8:30～17:15まで	
ネットトラブル・消費者相談	インターネット、 購入した商品などのトラブル	渋谷区立消費者センター		03-3406-7644	受付時間 平日9:30～16:30	

広聴相談（区役所2F 広報コミュニケーション課） 03-3463-1290

相談時間が限られているので事前に聞きたいことや資料をまとめておくとスムーズに相談できます。

相談内容	担当相談員	相談例	相談日	相談時間	予約方法
法律・交通事故相談	行政相談委員	法律全般に対する助言。	(月)(木)((月)が祝休日の場合は翌(火)に振替) 13:00～16:50 定員: (月) 10人、(木) 15人	40分間	当日または希望日前の(金)9:00から電話で(先着順)
不動産	宅建協会相談員	土地建物の売買および賃貸借、それともなう契約や更新などのアドバイス	第1・3(水)、13:00～17:00、各8人	60分間	当日9:00から電話で(先着順)
税務相談	税理士	確定申告、相続税、贈与税、事業をはじめたいなど税金全般のアドバイス	第2・4(水)、13:00～17:00、各4人	60分間	当日9:00から電話で(先着順)
司法書士相談	司法書士	相続・遺言書作成・成年後見・不動産相続の際の不動産登記などのアドバイス	第2・4(水)、13:00～16:00 定員: 第2(水) 12人、第4(水) 6人	30分間	当日9時から電話で(先着順)
行政書士相談	行政書士	遺言書作成、遺産分割協議書、相続手続きなどのアドバイス	第2・4(金)、10:00～16:00		当日(先着順)
社会保険相談	社会労務士	働きながら介護をしている方の介護給付相談、年金相談などのアドバイス	第1・3(金)、10:00～16:00		当日(先着順)
行政相談	行政相談委員	総務大臣から委嘱された相談員。国の仕事に対する要望などを受け付けています。手続きや申請についてどこが窓口になっているかわからないときもご相談ください。	第2(金)(注)8月・2月を除く、13:00～16:00(電話相談可)		当日(先着順)
人権擁護	人権擁護委員	いじめ、パワハラ・セクハラなど不当な扱い・いやがらせなど人権侵害と思われることについて	第2(金)、14:00～16:00(電話相談可)		当日(先着順)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、一部縮小、休止している相談があります。詳しくは暮らしと事業の無料相談会：弁護士・税理士・司法書士・土地家屋調査士・社会保険労務士や区ニュースをご確認ください。

お問合せください。

士・行政書士・不動産鑑定士と共に区施設で年4回開催。

その他の相談先	電話番号	住所	無料相談など（お問合せください）
渋谷シビック法律事務所	03-5428-5429	神南1-22-8 渋谷東日本ビル5F	夜間無料相談会、無料電話相談実施日あり。
法テラス東京	0570-078301	新宿区西新宿1-24-1 エステック情報ビル13F	条件を満たす方は無料相談が受けられます。
東京税理士会	03-3461-2938	桜丘町16-15 カーサ渋谷301	無料相談会を行っています。



19 お手元に置いておきたい シニア向けお役立ち資料

※これら資料を施設にもらいに行くときは事前に在庫の有無をご確認ください。

「しゅや高齢者のしおり」

渋谷区福祉部高齢者福祉課が発行しているA4サイズ全76ページ。介護保険制度や介護予防支援事業についてなどシニア向けサービス全般が載っている生活ガイドです。配布場所：地域包括支援センター、出張所・区民サービスセンター、渋谷区区役所2F 高齢者福祉課



「介護サービス事業者ガイドブック ハートページ 渋谷区」

介護保険を利用する人のための情報満載のガイドブック、A4サイズ全64ページ。配布場所：地域包括支援センター、渋谷区役所2F 福祉部介護保険課



「わかりやすい!介護保険のサービス」

介護保険のしくみから在宅サービス、施設サービス、地域密着型サービス、介護予防、日常生活支援総合事業と介護保険などについてとても詳しく、わかりやすく書かれています。A4 全40ページ。配布場所：地域包括支援センター



「渋谷区介護保険施設ガイドブック」

渋谷区の8つの特別養護老人ホーム、渋谷区が区民の受け入れについて協力を依頼している区外の13の特別養護老人ホーム、区内の老人保健施設および介護療養型医療施設の情報、グループホームなどの情報が載っています。A4サイズ。全74ページ。配布場所：地域包括支援センター、渋谷区役所2F 福祉部介護保険課



「ものわすれのしおり」

認知症の疑いから発症、進行と共に変化していく状態に応じてどのような医療や介護などの支援を受けられるのかを解説した冊子です。A4版全28ページ。配布場所：地域包括支援センター



P.53でご紹介した「区民葬儀」「自筆証書遺言書保管制度」「法定相続情報証明制度」などの資料は渋谷区役所3F 住民戸籍課戸籍係窓口でお問合せください。

「岡田マリの渋谷区ガイド Vol.17 親子に役立つ介護の話」について

2018年に作成した渋谷区ガイドは離れて暮らす親御さんのための今から知っておきたい・確認しておきたいチェックリストや、介護を実際にした私くらいの世代の人たちの介護者体験談などをご紹介します。このVol.19とセットどうぞ。区民の方に郵送いたします。



2020年12月現在の情報です。新型コロナウイルス感染症拡大等や制度変更により情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

終わりに

いかがでしたか「岡田マリの渋谷区ガイド 健康・介護編」。

この「終わりに」を書いている今日の東京都の感染者数は736人、渋谷区の感染者数は28人。2020年は新型コロナウイルス感染症で世界中が大きく変わった一年でした。

気軽に会えた人と会えない、当たり前だった行事が開催できない、職場にも行けない、かつての日常が遠い夢だったかのようです。それでも私たちは生きていかなければならなくて、前に進まなくてはなりません。このガイドの作成にあたり、みなさまに健康と介護についてのアンケートをお願いしたところ、たくさんの方からご協力をいただきました。ひとつひとつ読んでいくと、みなさまがいに前向きに過ごし、また介護などの課題に真剣に向き合っておられることが見えてきました。一方でこのガイドを作成したことにより新たな目標ができました。今年はご家族やDVなどの相談が増えた年でした。ご自身の健康を考える余裕のない方もいらっしゃると思います。相談体制のさらなる強化が必要だと感じます。生きる目標にもなる「終活セミナー」の実現を。また介護サービスが充実する一方で介護従事者は大きく不足しており、解決に向けてさらなる努力が必要です。

2021年、感染症が終息し、みなさまと笑顔でお目にかかれる日がきますように。このガイドの作成に当たり、ご協力くださったみなさまに心から感謝申し上げます。社会は変化していきますがこれからもみなさまに寄り添って活動して参ります。

愛をこめて

岡田マリ

プロフィール

岡田マリ 渋谷区議会議員（4期目）

副議長

福祉保健委員会、交通公有地問題特別委員会所属

会派：シブヤを笑顔にする会

1968年4月神宮前生まれ、恵比寿在住

渋谷消防団第4分団所属

履歴：駒澤短期大学国文科、米国スプリングフィールドカレッジ卒業（心理学専攻）

卒業後、外資系企業等、イタリア系銀行を経て、2007年より現職



ステイホームの過ごし方

- ・ストレス解消法：自宅でスポーツ（トランポリン、オンラインやVR（バーチャルリアリティ）でヨガやエクササイズなど）がすっかり定着、愛犬（16歳の老柴犬）と過ごす時間、バイオリン
- ・健康管理：一日2回の血圧測定、移動の際はできるだけ階段を使う（区役所13Fの区議会にも階段で移動）
- ・久しぶりにお菓子作りを再開：30代の頃働きながら夜間の製菓専門学校に通っていました。2年間で卒業し、都内の洋菓子屋さんでお手伝いをしたり、イタリアのケーキ屋さんで短期間修業していたこともありました。
- ・読書：様々なジャンルの本を60冊くらい読みました。

活動：オンラインでの子育てトーク・介護トーク：お役に立てるかなと思ってはじめましたが逆に皆さまから気づきや刺激などをいただき大感謝です。今後も開催する予定です。

自転車：もちろん移動は今も自転車です。

髪形：40cm伸ばした髪を寄付して、さらに短いショートヘアになりました。

挑戦：実はITオンチなのですが、VRやオンラインイベントの開催などががんばって挑戦しています。

大事にしていること

「寄り添った活動」

常に自分がその立場だったら、と想像をし、調査し、関連の本を読み、実際に声を聞いて少しでも改善を、という思いで活動をしています。

少しでもみなさまの笑顔につながるお手伝いができればうれしいです。

政務活動費について

儉約しながら少しでもみなさまのお役に立てるよう「渋谷区ガイド」の作成などで大切にに使わせていただきます。出費項目と金額についてはホームページで報告し、使わなかった分はお戻しさせていただきます。

渋谷区議会
シブヤを
笑顔にする会



〒150-8010
渋谷区宇田川町1-1
渋谷区役所 13F
渋谷区議会

<https://okadamari.com/>



渋谷区議会議員

岡田
マリ



Tel: 03-3770-6577

Fax: 03-6745-8477

forza@okadamari.com

Twitter: @MariOkada

