

令和2年1月31日

報道各位

敦賀市福祉保健部長寿健康課

### 介護者相談体制の周知について

在宅で介護をしている介護者を支援する取り組みの一つとして、介護者が抱える悩みやストレスに早く気づき、相談機関につなげられるよう、「こころの“気づき”シート」を作成しました。

このシートは、介護者本人や、介護者と関わりのある周囲の方が、介護者の心身の疲れや異変に気づくことができるチェックシートです。チェック項目に該当がある場合や異変に気づいたときに、すぐに相談機関に繋がられるよう相談機関の連絡先をシートの裏面に記載しています。

また、高齢者及び介護者等の相談窓口を周知するため、地域包括支援センターの周知チラシをリニューアルし、介護者の相談受付について明記したほか、地域包括支援センターの連絡先を記載した名刺サイズのカードも新たに作成しました。

令和2年2月2日（日）開催の在宅医療・在宅介護市民講座の参加者全員に配布するほか、介護サービス事業所や医療機関などの関係機関や介護予防教室の参加者などに配布します。

### 記

#### 1 周知物

- (1) こころの“気づき”シート
- (2) 地域包括支援センター周知カード
- (3) 地域包括支援センター周知チラシ

#### 2 周知方法

- (1) 在宅医療・在宅介護市民講座（令和2年2月2日開催）にて配布
- (2) 地域包括支援センター窓口に設置（随時配布）
- (3) 介護サービス事業所に配布
- (4) 関係機関に配布（医療機関、薬局、公民館、二州健康福祉センター等）
- (5) 介護予防教室等で周知

※「こころの“気づき”シート」は、介護支援専門員を通じて、在宅の介護者（約1,700名）に配布

#### 3 参考資料

別紙のとおり

#### 【問合せ先】

担当課 長寿健康課

電話 22-8181（内線544）

担当者 江戸・大道



# こころの “ 気づき ” シート

チェック

シートに  して、今の状態を確認してみましょう。



・介護をしているあなたへ・・・毎日の介護、ちょっと疲れていませんか？

## 【 介護をしている方（介護者）用】

- 介護やお世話を代わりにしてくれる人がいない
- 介護のことを相談できる人がいない
- 介護やお世話のために家事や仕事に影響が出ている
- だるくて意欲がわからない
- 食欲がなく、体重が減っている
- 眠れない日が続いている

・ご家族や身近に介護をしている方はいますか？その方の様子はいかがですか？

## 【 介護者の周りの方用】

※ あなたが知っている介護者の様子についてチェックしてください。

- ひとりで介護をしている
- 介護以外に負担の大きな役割がある（仕事、子育て等）
- 介護者本人に病気や障害がある
- 介護サービスを利用していない、または利用しようとしていない
- 介護についてどこにも相談していない
- 疲れた様子である、疲れたと言っている



チェック

がつく方は、知らない間に心身が疲れていることも…。ぜひ裏面の専門機関にご相談ください。

# ひとりで悩まず、ご相談ください



## 高齢者・介護の相談 (地域包括支援センター)

ご自宅に訪問してお話を伺うこともできます。

- 「あいあい」 【担当：栗野地区以外】 ☎0770-22-7272<sup>なになに</sup>  
(敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」内) 平日 8:30~17:30
- 「なごみ」 【担当：栗野地区】 ☎0770-21-7530<sup>なごみ</sup>  
(つるが生協在宅総合センター「和」内) 平日 8:20~17:20
- 「長寿」 【担当：市内全域】 ☎0770-22-8181<sup>はいはい</sup>  
(敦賀市役所長寿健康課 内) 平日 8:30~17:15

(※いずれの機関も祝日及び年末年始は除きます。)



## こころの相談

- 敦賀市健康センター はぴふる ☎0770-25-5311  
(敦賀市中央町2丁目16-52)  
★臨床心理士による相談(月2回)…9:30~17:15【要予約】
- 二州健康福祉センター ☎0770-22-3747  
(敦賀市開町6-5)  
★精神科医による定例相談(月2回)…14:00~16:00【要予約】  
★保健師による健康相談…平日8:30~17:15
- 福井県総合福祉相談所<ホッとサポートふくい>  
(福井市光陽2丁目3-36) ☎0776-26-4400  
★来所相談…平日9:00~17:00【要予約】  
★こころの電話相談…平日9:00~17:00

(※いずれの機関も祝日及び年末年始は除きます。)



## 心身の不調の相談

### ● かかりつけの病院へ

内科などで、不眠症状やストレスからくる心身の不調に対する治療が受けられます。

### ● 専門医療機関(精神科・神経科・診療内科等)へ

心身の不調に対して、より専門的な治療やカウンセリングが受けられます。

市内専門医療機関	所在地	電話番号
猪原病院	榎林32-5-2	☎0770-22-3558
敦賀温泉病院	吉河41-1-5	☎0770-23-8210
萩の実ストレスケアクリニック	清水町2丁目11-16	☎0770-62-1131 (嶺南こころの病院)

## 敦賀市 地域包括支援センター

まずはご相談ください！

高齢者・介護者・地域の方々が住み慣れた地域で安心して暮らしていくため、専門職が互いに連携をとりながら、様々な相談に対応し、みなさまを支えます。



ご相談はどなたでも！

相談



ご自宅へも伺います！



### 様々な相談に対応 (総合相談支援)

- ・介護保険のサービスを利用したい
- ・最近、もの忘れがあり気になる
- ・最近、近所の高齢者を見かけないので心配
- ・家族の介護のこと、誰かに聞いてほしい

★介護者が負担を抱え込まず、在宅介護を継続できるよう、介護者の方からの相談もお受けしています。



### 自立した生活を支援 (介護予防マネジメント)

- ・「要支援1」と認定されたので、介護予防サービスを利用したい
- ・「非該当」と認定されたけど、体力に自信がない
- ・今の体力を維持したい



### 高齢者の権利を守る (権利擁護)

- ・お金の管理が不安だけれど、頼れる人がいなくて困っている
- ・近所に虐待を受けている人がいる
- ・悪質な訪問販売で困っている



### 多方面からの支援

(包括的・継続的  
ケアマネジメント支援)

- ・近々退院するけれど、自宅での生活が心配

★医療機関や民生委員など、さまざまな関係機関との連携や、高齢者を支える地域のケアマネジャーを支援します。

## 相談窓口

栗野地区以外 担当

あいあい

なになに  
☎ 22-7272

(平日 8:30~17:30)

【住所】敦賀市東洋町4番1号  
敦賀市福祉総合センター  
「あいあいプラザ」内

栗野地区 担当

なごみ

なごみ  
☎ 21-7530

(平日 8:20~17:20)

【住所】敦賀市公文名1号6番  
つるが生協在宅総合センター  
「和」内

市内全域 担当

長寿

はいはい  
☎ 22-8181

(平日 8:30~17:15)

【住所】敦賀市中央町2丁目1番1号  
敦賀市役所 長寿健康課 内

# 自分らしく暮らしたいを支える

## 知って安心！敦賀の在宅医療在宅介護

令和 2年

とき 2月2日 日

10時～12時

(開場 9時30分～)

ところ あいあいプラザ あいあいホール

対象 敦賀市内にお住まいの方どなたでも



### プログラム

#### 第1部 『知ろう！敦賀の在宅医療』

講師 医療法人明峰会 明峰クリニック 院長 きむら 木村 輝明 氏  
市立敦賀病院 消化器外科部長 はやし 林 泰生 氏

特に、緊急時や急変時の疑問などを解決！

#### 第2部 『知ろう！敦賀の在宅介護』

講師 医療法人保仁会 居宅介護支援事業所 いちかわ 市川 祝子 氏  
ケアプランセンターいずみ 管理者

基本的なサービス利用の流れなどを解決！

《報告》 在宅医療・在宅介護の連携推進に関する市民アンケート調査結果  
敦賀市 長寿健康課

自分や家族のこれからのことを考えるために・・・

在宅医療・在宅介護の  
「ここが聞きたい！」  
「ここが不安・・・」  
悩みや不安を軽減しよう！

### ちょっと相談コーナー♪

講演終了後～13時まで

地域包括支援センター  
職員による在宅医療・  
在宅介護などに関する  
個別相談を行います



### お問合せ先

敦賀市役所 長寿健康課  
(敦賀市在宅医療在宅介護連携推進協議会事務局)  
TEL 22-8181 FAX 22-8179

主催 敦賀市／敦賀市在宅医療在宅介護連携推進協議会  
共催 一般社団法人 敦賀市医師会

参加無料  
申込不要