

# 8 介護保険料

- 介護保険制度は、40歳以上の方からの保険料50%と、公費50%で運営されています。皆様からいただく介護保険料は制度運営のための大切な財源です。
- 65歳以上(第1号被保険者)の方の介護保険料は、所得に応じて11段階に設定されています。
- 介護保険料は、介護にかかる費用の伸びに応じ、3年ごとに見直すことになっています。現在は第8期(令和3～令和5年度)の保険料(基準額)が設定されています。現在、第9期(令和6～令和8年度)の保険料の見直しをしています。

保険料段階	対象者	料率	年額
第1段階	生活保護を受給している方、老齢福祉年金を受給している方で世帯全員が住民税非課税の方、または世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額から一部を控除した額と課税年金収入の合計が80万円以下の方	基準額×0.30	21,200円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、第1段階に該当しない方のうち、本人の前年の合計所得金額から一部を控除した額と課税年金収入の合計が80万円超120万円以下の方	0.50	35,340円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で第1段階から第2段階に該当しない方	0.70	49,470円
第4段階	本人は住民税非課税で、世帯の誰かが住民税を課税されている方のうち、本人の前年の合計所得金額から一部を控除した額と課税年金収入の合計が80万円以下の方	0.90	63,610円
第5段階	本人は住民税非課税で、世帯の誰かが住民税を課税されている方で、第4段階に該当しない方	1.00	70,680円 (基準額)
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額から一部を控除した額が120万円未満の方	1.15	81,280円
第7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額から一部を控除した額が120万円以上210万円未満の方	1.25	88,350円
第8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額から一部を控除した額が210万円以上320万円未満の方	1.45	102,480円
第9段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額から一部を控除した額が320万円以上430万円未満の方	1.60	113,080円
第10段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額から一部を控除した額が430万円以上840万円未満の方	1.80	127,220円
第11段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額から一部を控除した額が840万円以上の方	1.90	134,290円

- ※保険料は前年の所得をもとに算定されますので、正しい所得の申告をしましょう。
- ※合計所得金額から長期譲渡所得及び短期譲渡所得の特別控除額を控除して保険料段階を判定します。また、第1～5段階を判定する時は、公的年金等に係わる雑所得も控除します。
- ※介護保険料は、原則として年金天引きによりご納付いただきます。年金天引きに該当しない方は、納付書または口座振替によりご納付いただきます。保険料の金額や納付方法についてはご本人宛に通知しますのでご確認ください。
- ※災害など特別な事情で、一時的にどうしても保険料を納められなくなった場合には、減免等が適用になる場合がありますので、ご相談ください。
- ※国の平成30年度税制改正により、令和3年度から給与所得控除及び公的年金等控除を10万円引き下げるとともに、基礎控除を10万円引き上げることとされました。介護保険制度においては、この税制改正により収入の増減に関わらず合計所得金額が増加し、従前よりも負担が増加してしまわないよう調整を行います。

【お問い合わせ】(保険料の賦課・徴収に関すること)市役所 保険課 保険税担当 ☎34-3215

## 介護保険料を滞納すると

- 介護保険料を滞納すると、納めていない期間に応じて介護サービスの給付に制限がかかります。保険料の納め忘れにご注意ください。
  - ◆1年間滞納した場合…本来1割、2割又は3割負担である介護サービスの利用料がいったん全額負担になります。
  - ◆1年6カ月滞納した場合…一時的に介護保険給付が差し止められます。滞納が続く場合には、差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することになります。
  - ◆2年以上滞納した場合…介護保険料を納めていない期間に応じて、利用者負担が引き上げられたり、高額介護サービスが受けられなくなります。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 介護給付担当 ☎34-3213

# 9 要介護高齢者に関する税金の控除

介護を要する方に関わる所得税・住民税の控除には次のようなものがあります。

## 医療費控除

診療や治療費等のほか、次のものも控除の対象となります。

### ●介護保険サービスに係る負担金

- 居宅サービスに係る自己負担分（保険対象分）
  - ・医療系のサービス  
訪問看護・訪問リハビリ・居宅療養管理指導・通所リハビリ（デイケア）・短期入所療養介護
  - ・福祉系のサービス（医療系サービスと併せて利用した場合に控除対象）  
訪問介護（生活援助のみは除く）・訪問入浴・通所介護（デイサービス）・短期入所生活介護・小規模多機能型居宅介護・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 施設サービスにおける介護費（保険対象分）、居住費及び食費として支払った額（介護老人福祉施設は2分の1相当額）
- 通所リハビリテーションにおける食費も控除の対象となる場合があります。

### ●おむつ代

- 対象者  
寝たきり状態で、治療上おむつの使用が必要である方
- 手続きに必要なもの
  - 1 おむつ代の領収書
  - 2 医師の発行した「**おむつ使用証明書**」

※おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降で、介護保険の要介護認定を受けている方は、一定の要件を満たしている場合、医師に代わって市で交付できます。

【お問い合わせ】 ■おむつ使用証明書に関すること 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

■控除の詳細に関すること

【所得税】松本税務署 ☎32-2790（代表） 【住民税】市役所 市民税課 ☎34-3232

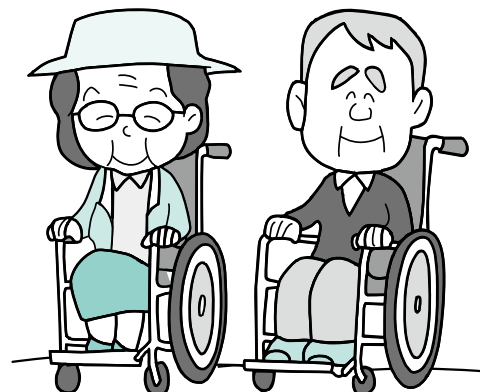
## 障害者控除

- 身体障害者手帳等をお持ちでない65歳以上の方でも、介護保険の認定を受けた方は、心身の状況により障害者控除を受けられる場合があります。

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3061、西部福祉課 ☎92-3002

■控除の詳細に関すること

【所得税】松本税務署 ☎32-2790（代表） 【住民税】市役所 市民税課 ☎34-3232



# 10 高齢者の医療、高齢者介護手当等

## 後期高齢者医療制度

- 対象者 75歳以上の方  
65歳以上75歳未満の方で次に該当する方
  - ①身体障害者手帳3級以上の方(4級の方も一部該当)
  - ②精神障害者保健福祉手帳1級又は、2級に該当する方
  - ③療育手帳 重度(A)に該当する方
  - ④国民年金などの障害年金1、2級を受給している方

【お問い合わせ】市役所 保険課 保険給付担当 ☎34-3216

## 特別障害者手当

重い障がい重複するなどし、寝たきりとなっている方、重度の認知症高齢者で日常生活上、全面的に介護を必要とする方

- 支給金額 月額27,980円(所得制限があります。)

※病院、老人保健施設に継続して3カ月を超えて入所の方は支給されません。介護老人福祉施設入所者は対象外です。

【お問い合わせ】市役所 障がい福祉課 給付担当 ☎34-3036

## 高齢者介護手当

基準日(5月1日・11月1日)又は死亡日前1年間に通算して180日以上要介護3～5の状態である65歳以上の重度の要介護高齢者と松本市内で同居し介護していた親族等を慰労するため、下記の条件に該当する方へ手当を支給します。

- (1) 基準日前1年間に在宅で介護していた期間が通算して180日以上ある方
- (2) 重度の要介護高齢者が基準日前に死亡した場合は、前年の基準日から死亡日までの間、在宅で介護した期間が通算して90日以上ある方

- 支給金額 年額60,000円  
(死亡した場合で、在宅で介護していた期間が通算して90日以上180日未満のときは30,000円)
- 支給時期 ・5月1日基準日の場合は6月  
・11月1日基準日の場合は12月(6月に支給を受けた方を除く)
- 申し込み それぞれの基準日において受給資格があると思われる方には、事前に申請書類を送付いたします。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3492

## 高額医療・高額介護合算制度

各医療保険における世帯内で、医療及び介護の両制度における自己負担額の1年間(8月1日から翌年の7月31日まで)の合計額が限度額を超えた場合に、その超えた分を医療保険と介護保険で按分計算により高額介護合算療養費(高額医療合算介護サービス費)として支給します。

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 介護給付担当 ☎34-3213、保険課 保険給付担当 ☎34-3216

# 11 保健サービス

## 保健師等の相談

保健師、歯科衛生士、管理栄養士が健康に関する相談やアドバイスを行います。

●利用料 無料

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217、各保健センター

## がん検診

「がん」の早期発見のため、がん検診を行っています。

●内容 大腸がん・胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん

●検診場所 検診車、医師会検査健診センター、医療機関など

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

## 特定健診・後期高齢者健診

生活習慣病の早期発見・早期治療と健康維持のために特定健診及び後期高齢者健診を行っています。

●対象者 (国保特定健診)

松本市国民健康保険に加入している方で、40歳から74歳までの方  
(30歳代の国保健診)

松本市国民健康保険に加入している方で、30歳から39歳までの方  
(後期高齢者健診)

松本市に住民登録している方で、長野県後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

## 緑内障検診

緑内障の早期発見のため、眼科医療機関で検査を受けることができます。

●検診場所 市内の指定眼科医療機関

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

## 歯周疾患検診

30・40・50・60・70歳の節目の年齢の方に歯や歯肉の検査をし、あわせて歯科指導を行います。  
対象の方には個人通知が届きます。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

## 骨粗しょう症検診

骨量測定による骨粗しょう症検診を行っています。節目年齢の女性の方には、個人通知が届きます。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217

## 予防接種

インフルエンザ・高齢者肺炎球菌及び新型コロナウイルスの予防接種と  
帯状疱疹任意予防接種への費用助成を行っています。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3217





## 健康相談

☆お気軽にご利用ください!

土曜、日曜、祝祭日休み

	会 場	日 時 (祝祭日休み)	連 絡 先
保 健 セ ン タ ー	南部保健センター (なんぷくプラザ 2階)	毎週(月)～(金) 終日予約制 中央保健センターは 第2・第4(水) 休み  午前 9:00～正午 (受付時間 午前 9:00～11:30)	住所：松本市双葉 4-8 TEL：27-3455 FAX：27-3464
	北部保健センター (ふくふくらしいず 2階)		住所：松本市元町3-7-1 TEL：38-7677 FAX：38-7678
	中央保健センター (Mウイング 南棟5階) (※)		住所：松本市中央1-18-1 TEL：39-1119 FAX：39-1109
	西部保健センター (波田保健福祉センター内)		住所：松本市波田6908-1 TEL：92-8001 FAX：92-8006

※中央保健センターにお車でお越しの場合は、市営有料駐車場(Mウイング北棟、アイパーク伊勢町、大手門)に限り、1時間分を補助します。

	会 場	日 時 (祝祭日 休み)
各 地 区	島内出張所・中山地区福祉ひろば・寿出張所・今井出張所 (偶数月) 四賀支所・安曇保健福祉センター (奇数月)・ふれあいパーク乗鞍 (偶数月)	毎月第1(月)
	島内出張所・本郷地区福祉ひろば・島立出張所・ゆめひろば庄内 笹賀地区福祉ひろば (奇数月)・入山辺出張所 (奇数月)・梓川保健センター 松原地区福祉ひろば	毎月第2(月)
	新村地区福祉ひろば・芳川出張所・神林地区福祉ひろば 内田地区福祉ひろば	毎月第3(月)
	和田地区福祉ひろば・岡田地区福祉ひろば・寿台地区福祉ひろば 奈川地区福祉ひろば	毎月第4(月)
	里山辺地区福祉ひろば	毎月第1(木)

## いきいき百歳体操

☆やってみませんか?

松本市民で介護が必要になった原因の多くは「高齢による衰弱」と「転倒・骨折」です。  
これらの予防には「筋力アップ運動」が効果的です。

高知市発祥の「いきいき百歳体操」はおもりを使用して映像を見ながらゆっくり行う  
筋力トレーニングです。「仲間と一緒に」「週1回以上」行うことで効果が高まります。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎34-3066



いきいき百歳体操の情報はこちら



# 12 元気なうちから介護予防

## 介護予防の重要性

住み慣れた場所でいつまでも暮らせるように、元気なうちから心身の状態をより良く保ち続けるための介護予防が大切です。

これまでの高齢者福祉は「介護が必要になった人に対してどのような支援をするか」を主眼に置いていましたが、現在は「元気な状態をできるだけ継続し、介護が必要になっても自立した生活を続けていく」ことが重要です。

近年高齢者は健常な状態から「フレイル」という中間的な段階を経て要介護状態になると考えられています。

「フレイル」とは加齢により、心身の活力が低下し、介護が必要になる前の状態です。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間で日本語では「虚弱」な状態をさします。



この3つの要素がかさなると、日常生活の低下が見られやすくなります。誰でもフレイルになる可能性があり、早めの予防で今までの生活を送ることができます。

## 身体の機能向上

高齢となっても筋力などは運動すれば向上します。しかし筋力が衰えると、歩くときに足が高く上がらず、ふとんなどの小さな段差につまづき、転倒・骨折することが多くなります。骨折してしまうと治りも悪く、安静にしている間にも筋力が低下します。また、ケガをきっかけとして、うつ病や認知症の症状が現れることもあります。

このような状態を予防するために、無理のない運動を継続して行いましょう。

## 栄養改善

「○○を調理して食べたい」「○○へ行って○○を買ってきて食べたい」「○○さんと一緒に食べたい」などと考えることは、生活行為や社会との接点を持つこととなり、生活のリズムをつくる大きな要素にもなります。そして、食事から栄養をバランスよく取ることは健康維持・低栄養予防には欠かせない要素です。

必要に応じて配食サービスなどの利用も低栄養の予防につながります。

## 口腔機能向上

口の中を清潔にできないと歯を失うことになり、体重減少、低栄養状態、意欲・体力の低下や病気の発症につながります。

また、たくさんの薬を服用している方や、病気のため口呼吸している方は口の中の渇きが強く、唾液が減ることで、歯肉炎なども多く見られ、味覚異常や食欲不振も現れやすくなります。

口の機能低下は、気道感染や肺炎などを起こしやすくするなど、病気に対する抵抗力を弱め、身体全体の健康に大きく影響します。定期的な歯科健診を受けましょう。

## 閉じこもり予防

高齢者の閉じこもりのきっかけは様々で、外出が疲れるから、交通手段がなく外出にはお金がかかるから、外出目的がないから、感染症の予防のためなど、自分でも意識しない間に閉じこもりがちになります。閉じこもりの状態が続くと、体力が衰え、食欲も低下し、刺激も減るため脳の機能低下もまねきます。

適度な運動を心がけ、生活リズムを整え、身近な通いの場へ出かけてみるなどが大切です。

## うつ予防

高齢者の方は、社会や家庭内での役割の喪失、身体能力の低下、病気やケガ、親しい者との死別などをきっかけとして、うつ状態になりやすくなり、孤立感を深めて活発さを失いやすくなります。

うつは、自律神経や免疫機能の変調を引き起こして病気にかかりやすくなったり、もともと持っていた他の病気を悪化させることも多く見られます。また、自殺にむすびついてしまうこともあります。うつは自分でも気づきにくく、周囲からも気づかれにくい病気です。

うつの早期発見に努め、早期に相談することなどが大切です。

## 認知症予防

予防とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

運動不足の改善、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防は特に脳血管性認知症の予防につながります。また、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等が、認知症の発症を遅らせることができる可能性があります。

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3237・各地域包括支援センター(3ページ)

## フレイル健診と予防講座

保健師、理学療法士、健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士等が、地域の通いの場で、フレイルのチェックと予防についての講座を実施しています。

必要な方には、個別に指導をしています。

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎ 34-3066、保険課 ☎ 34-3203

## 電力データを用いたフレイル予防サービス

75歳以上の一人暮らしの高齢者（要支援・要介護認定者を除く）の希望者を対象に、家庭の電力の使用量からフレイルの状況が、毎月AI(人工知能)が分析します。必要な場合には専門職(保健師等)、地域包括支援センターなどが連携して予防対策を行います。 **登録 無料**

【お問い合わせ】 市役所 健康づくり課 ☎ 34-3066

# 13 地区福祉ひろば

住民の皆さんが主体となって健康づくりや生きがいづくりを行う「共助のひろば」です。住みなれた地域でいつまでも暮らすために、福祉ひろばの事業に参加してみませんか。

## (1) 福祉ひろば 6つの機能



## (2) 福祉ひろばの利用について

月～金曜日の午前9時から午後5時まで職員がいて、地区ごとに特色のある交流事業や健康教室等を実施していますので、お気軽にお問い合わせください。

## 地区福祉ひろば一覧

令和5年7月12日時点

施設名	所在地	電話	FAX
第一地区福祉ひろば	松本市中央1-18-1 Mウイング4階	39-1173	39-1173
第二地区福祉ひろば	松本市本庄2-3-23	34-8168	39-3602(地)
第三地区福祉ひろば	松本市中央4-7-28	32-0168	35-6344(地)
東部地区福祉ひろば	松本市女鳥羽2-1-25	32-7168	36-8551(地)
中央地区福祉ひろば	松本市大手3-8-1	39-5168	39-5712(地)
城北地区福祉ひろば	松本市開智2-3-39	36-0168	38-0121(地)
安原地区福祉ひろば	松本市旭2-11-13	33-0168	39-0702(地)
城東地区福祉ひろば	松本市元町2-6-5	39-0168	39-0168
白板地区福祉ひろば	松本市城西1-4-16	33-4168	33-4168
田川地区福祉ひろば	松本市渚1-1-9	28-1168	28-1168
庄内地区福祉ひろば	松本市筑摩1-13-22	27-8373	27-8373
鎌田地区福祉ひろば	松本市両島5-50	27-8168	27-8168
松南地区福祉ひろば	松本市双葉4-8	28-0168	28-0168
島内地区福祉ひろば	松本市島内4970-1	47-0168	47-0168
中山地区福祉ひろば	松本市中山3746-1	58-5822(地)	85-1016(地)
島立地区福祉ひろば	松本市島立3427-1	48-5168	48-5168
新村地区福祉ひろば	松本市新村2179-7	48-0373	40-1625(地)
和田地区福祉ひろば	松本市和田2240-31	40-4168	40-4168
神林地区福祉ひろば	松本市神林1557-1	57-9373	85-1159(地)
笹賀地区福祉ひろば	松本市笹賀2929	86-8168	86-8168
芳川地区福祉ひろば	松本市野溝東2-10-1	57-0168	57-0168
芳川地区みなみ福祉ひろば	松本市村井町南2-21-45	86-1055	86-2204
寿地区福祉ひろば	松本市寿豊丘424	57-9168	57-9168
寿台地区福祉ひろば	松本市寿台6-2-10	57-1168	57-1168
岡田地区福祉ひろば	松本市岡田町517-1	45-5168	45-1001(地)
入山辺地区福祉ひろば	松本市入山辺4765-1	31-2299	31-2299
里山辺地区福祉ひろば	松本市里山辺2943-1	39-1168	37-0640(地)
今井地区福祉ひろば	松本市今井2231-4	50-3188	50-3188
内田地区福祉ひろば	松本市内田2203-1	85-5168	85-1071
本郷地区福祉ひろば	松本市浅間温泉2-9-2	46-1168	46-1168
本郷地区南郷福祉ひろば	松本市横田3-23-1	32-6270	32-6270
松原地区福祉ひろば	松本市松原39-1	85-3103	85-3103(地)
四賀地区福祉ひろば	松本市会田1001-1	64-3114	64-2933(支)
安曇地区福祉ひろば	松本市安曇88-1	94-1121	94-1121
奈川地区福祉ひろば	松本市奈川3301	79-2959	79-2959
梓川地区福祉ひろば	松本市梓川梓2288-3	76-1070	78-3942(支)
波田地区福祉ひろば	松本市波田6908-1	92-8001(保)	92-8006(保)

(地) 地域づくりセンター (支) 支所 (保) 保健センター

【お問い合わせ】 各地区福祉ひろばまたは 市役所 地域づくり課 ☎34-3280 FAX34-0400



# 14 人生会議とリビングウィル

## 人生会議とは？

アドバンス・ケア・プランニング (ACP) の愛称です。

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

「いい みとり みとられ」

毎年11月30日は「人生会議の日」です。



「人生会議のロゴマーク」

## 松本市版リビングウィル（事前指示書）とは？

人生会議等で話し合われた人生の最終段階に自分がしてほしい、あるいはしてほしくない医療やケアの内容を書面に記しておくものです。

もしもの時に自分で決めたり、望みを伝えることができなくなった時に、判断の助けになります。それは、残される親しい人のためにもなります。

松本市版リビングウィル（事前指示書）の用紙は、市内医療機関、薬局、市役所（高齢福祉課、西部福祉課、健康づくり課、市内4保健センター、保険課、生活福祉課）、市内12地域包括支援センターに置いてあります。

お薬手帳にはさむ携帯版もあります。松本市版リビングウィル（事前指示書）は、救急医療情報キット（28ページ）に入れておくこともできます。

【お問い合わせ】 市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3237、各地域包括支援センター（3ページ）

**わたしのリビングウィル（事前指示書）**

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む延命治療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入するときは、ご家族や親しい人によく話し合ってください。かかりつけ医と相談の上、書面の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、最大限尊重され、もしものときの参考になります。

作成日 年 月 日  
本人署名  
(何度でも書き直しができます)

**1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について**

(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法 希望する 希望しない  
(2) 延命のための人工呼吸器 希望する 希望しない  
(3) 鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給 希望する 希望しない  
↳ (鼻チューブ/胃ろう)どちらかに  
(4) 点滴による水分の補給 希望する 希望しない  
(5) 副作用があっても、痛みなどはできるだけ抑えてほしい  
ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい  
(6) 最期を過ごしたい場所 自宅 病院 入居施設  
(7) その他の希望（自由にご記入ください）

**2 代理判断者の署名欄** よく話し合ったうえで、署名してもらいましょう。  
(ご自身で医療上の判断ができなくなったとき、医師が相談すべき人です)

① 氏名 続柄 /緊急時 TEL  
② 氏名 続柄 /緊急時 TEL

**3 1と2に記入ができましたら、かかりつけ医に確認してもらいましょう。**

**※先生方にお渡し**  
患者さんが相談に来られたら、話し合いの内容を確認の上、右欄にご記入をお願いします。原本は本人に返却、コピーを取ってカルテに保管をお願いします。

**かかりつけ医記入欄**  
医療機関名  
医師名  
連絡先(TEL)

松本市健康課・松本市

**「人生会議」を開きましょう**

自分が最期まで自分らしく生きる（暮らし続ける）ための準備、いのちの終わりについて話し合いをすること、自らの見込みがない状態になったときにどうしたいのか、自分の考えや希望を大切な人・信頼できる人と話し合うことを

**人生会議（アドバンス・ケア・プランニング ACP）**

といいます。人生の最終段階では、水分や食物を摂れなくなったり、呼吸が苦しくなったりします。以下には、そのような状態になったときにおこなう医療行為について簡単に説明してあります。わからないことは、遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。大切なことは

**1度で決めない、1人で決めない**

ことです。「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人と話し合いましょう。「今は、考えたくない、決めたくない」という選択でもかまいませんが、自分の意思の表明である「わたしのリビングウィル（事前指示書）」は、とても大切です。

**治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」についての説明**

**【心臓マッサージなどの心肺蘇生法】** 心肺蘇生とは、事故や心臓が止まったときに救命のためにおこなわれる救命処置（心臓マッサージ） 気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、気管切開（喉仏の下あたりに穴をあけて直接気管に管を入れる、など）をいいます。

**【延命のための人工呼吸器】** 気管に通した管に取り付けた機械から空気を送り込み、呼吸を助けます。

**【鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給】** 鼻チューブや胃ろうを用いて、栄養を補給できます。鼻チューブ 胃ろう  
鼻から胃または腸まで長く 内臓を通して胃やおなかと腸の壁にチューブを入れて、栄養剤 小さな穴を開け、つけたチューブから流動食などを注入します。

**【点滴治療】**  
・手足から点滴のための針を刺して水分補給をおこないます。（栄養はほとんどありません）  
・口から薬が飲めないときに、点滴を用いて体内に入れることができます。

**【痛みや寝かすための薬】**  
・鎮痛剤（医療用麻薬）で痛みや寝かすは、やわらぎます。（副作用で呼吸が弱くなる場合があります）

**わからないことは、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください**



# 高齢者福祉と介護保険のしおり

令和6年1月 第54版

編集・発行 松本市 健康福祉部 高齢福祉課

松本市役所

〒390-8620 松本市丸の内3番7号

介護給付担当 TEL 0263 (34) 3213  
FAX 0263 (34) 3016

介護認定担当 TEL 0263 (34) 3214  
FAX 0263 (34) 3026

福祉担当 TEL 0263 (34) 3237  
(34) 3061  
(34) 3492

FAX 0263 (34) 3026

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp>