

高齢者のための総合ガイドブック

生き生き手帖



みどりゆたかな
住みたい、住んでよかった都市
お茶と歴史・文化の香る
ふるさと宇治



1 生きがいある毎日のために

2 健やかな毎日のために

3 暮らしやすい毎日のために

4 介護保険制度について



「生き生き手帖」の発行にあたって

我が国は、世界に類を見ない速さで高齢化が進んでおり、本市の高齢化率も平成29年10月1日には28.0%となり、超高齢社会を迎えています。

団塊の世代の高齢化に伴い、今後も高齢化が進むと予測される状況の中、本市といたしましては、高齢者の皆様が健康でいきいきと自分らしい生活を送るためには、健康づくりや生きがいづくりが重要であると考えており、介護保険サービスや保健福祉サービスの充実を図るため、多様な事業を展開しています。

これまでの人生において豊富な経験を積んでこられた皆様が、その経験や知識を生かし、地域における活動や世代間の交流を通じ、健康でいきいきと、充実した生活を送っていただくことを願っています。

皆様が、地域社会で活躍される際のガイドブックとして、この「生き生き手帖」をご活用いただければ幸いです。

宇治市長 山本 正

高齢者のための総合ガイドブック

生き生き手帖



1

生きがいある毎日のために

生活を豊かにするためには、趣味や同好の士と交流を深めることはもちろん、興味・好奇心をもって社会と接することが大切です。文化・スポーツ・教養などの活動の場で、日々の楽しみを見つけてください。

● 老人園芸ひろば	7
● 老人運動ひろば	7
● 浴室・テイルームの開放	8
● 敬老月間	9
● 喜老会	10
● はじめよう！セカンドライフ	12
● 各種スポーツ事業	12
● 公民館高齢者教室	13
● 高齢者アカデミー	14
● シルバー人材センター	15
● サークル協議会	16
● HOT！ふれあいサロン	16
● 京都SKYセンター	17
● 各種相談会	18
● ファミリー・サポート・センター	20

2

健やかな毎日のために

心身ともに健康であることが、日々の行動を楽しくします。健康づくりや介護予防を理解して、日々の健康維持をはかりましょう。そして毎年、検（健）診を受け、健康チェックをしましょう。

● 一般介護予防事業	25
● 後期高齢者医療制度	28
● 老人に対する福祉医療制度	31
● 重度心身障害老人健康管理事業	32
● 健康診査とがん検診	33
● 成人健康相談	34
● 健康教育	34
● 高齢者予防接種	35

3

暮らしやすい毎日のために

介護を受けなければいけなくなった時、暮らしやすい日々を送るために、市では各種制度（事業）を設けています。ご活用ください。また、介護者を支える制度もありますのでご利用ください。

● 地域包括支援センター	39
● 要介護者等の住宅改造費の助成	40
● 介護予防安心住まい推進事業	41
● 建築士による住宅改修相談	42
● バリアフリー改修工事に係る固定資産税の減額措置	42
● 家具等倒壊防止金具等購入費の助成	43
● 火災警報器の給付	44

● 日常生活用具の給付	44
● 緊急通報体制の整備（シルバーホンの設置）	45
● 老人福祉電話の設置	46
● 認知症地域支援事業	46
● 認知症コーディネーターの配置	47
● 宇治市高齢者等SOSネットワーク	48
● 認知症等高齢者家族介護者へのGPS機器の貸与	49
● 在宅ねたきり者へのリサイクル福祉用具の貸与	50
● 府営住宅特定目的優先入居の募集案内書の配布・受付	50
● 高齢者宅等への見守り活動	51
● 要配慮者・要支援者の情報登録	52
● ふれあい収集（ごみ収集福祉サービス）	53
● 紙おむつ等の給付	54
● 障害者控除対象者認定書の発行	55
● 家族介護慰労金の支給	56
● 在宅要介護高齢者介護者のリフレッシュ	57
● 介護知識・技術習得教室	57
● 家族介護者教室	58
● 高齢者保健福祉オンブズマン制度	58
● 宇治市高齢者住まいに関する指針の認証制度	59
● 養護老人ホームの入所	60
● 成年後見制度利用支援事業等	61
● 高齢者虐待に関する相談	62
● 悪質商法にご用心！	63
● 特殊詐欺被害にご注意！	64
● 火の取り扱いに注意しましょう！	65

4

介護保険制度について

医療と福祉を結びつけて高齢者に向き合う介護保険制度は、ますます進む高齢者社会に必須の制度です。

● 介護保険に加入する人	69
● 要介護（要支援）認定の申請から認定まで	70
● ケアプランの作成	72
● サービスの利用	73
● 利用者負担額の軽減	74
● 介護（介護予防）サービス、介護予防・生活支援サービスの概要	76
● 介護予防・生活支援サービス事業（介護予防・日常生活支援総合事業）	79
● 生活支援体制整備事業	80
● 健康長寿サポーター養成講座	81

その他

● 年齢早見表	82
● 地域包括支援センター・福祉センター・デイホーム等地図	84
● 施設の利用料金割引	86

生き生き手帖について



今や日本は、世界を代表する長寿の国となっております。しかし同時に、少子高齢化が進み、本市においては平成37年には3人に1人が高齢者になるという状況が見込まれます。

今後はいかに健康寿命を延ばし、生きがいを持って有意義に暮らせるかということが人生をさらに充実させる“キーポイント”となるのではないのでしょうか。

高齢者のための総合ガイドブック『生き生き手帖』は、高齢者の皆様が充実した毎日を送られるための一助になれば、という願いのもとにつくりました。

この『生き生き手帖』は、「生きがいのある毎日のために」、「健やかな毎日のために」、「暮らしやすい毎日のために」、「介護保険制度について」の4部で構成されています。わかりやすく項目別にまとめ、文字も大きくして連絡先等も一目でわかるようにし、主要な地図も掲載しています。

今回、第6版を作成するにあたり、各種制度・事業は平成30年度の内容となっております。この冊子を存分に活用していただければ幸いです。

生きがいある毎日のために

- 老人園芸ひろば
- 老人運動ひろば
- 浴室・デイルームの開放
- 敬老月間
- 喜老会
- はじめよう！セカンドライフ
- 各種スポーツ事業
- 公民館高齢者教室
- 高齢者アカデミー
- シルバー人材センター
- サークル協議会
- HOT！ふれあいサロン
- 京都SKYセンター
- 各種相談会
- ファミリー・サポート・センター

老人園芸 ひろば

- 園芸を通じて、心身の健康の増進や、同好者・社会との交流を深めてください。
- 満60歳以上の市民の方を対象に、約10㎡(1区画)の土地を2年間貸与し、園芸を楽しんでいただきます。
- 水道・物置(農機具)は市にて設置します。
- 利用される方を対象に園芸教室を開催します。
- 利用されるにあたり、協力金を納めていただきます。
- 募集については、市政だよりでお知らせします。

名 称	所在地	区画数
木 幡	木幡正中42	87
芝 ノ 東	五ヶ庄芝ノ東48-3	95
羽 戸 山	羽戸山一丁目49-1	55
榎 島	榎島町落合43-7	117
小 倉 寺 内	小倉町寺内 71-3	60
伊 勢 田 第 2	伊勢田町毛語129-1	55
伊 勢 田 若 林	伊勢田町若林22	49
大 久 保	大久保町大竹10-1	88

老人運動 ひろば

- ゲートボールやグラウンド・ゴルフを中心とした各種運動を通じて、心身の健康の増進や高齢者相互の交流をはかってください。
- 利用できる方は満60歳以上の市民の方。

名 称	所在地
新 成 田	広野町新成田26-2

くわしくは…

☎ 0774-22-3141 (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

浴室・ デイルーム の開放

- 高齢者の憩いの場として、地域福祉センターなどの浴室・デイルーム・娯楽室を無料で開放します。
- 利用できる方は60歳以上の市民の方。
- 開放時間
娯楽室・デイルーム 9:00～17:00
浴室 13:00～15:00
※平盛デイホームのみ浴室開放時間 9:30～11:30

名 称	所在地	問合せ先
老人福祉センター	宇治琵琶45	24-0187
小倉デイホーム	小倉町西畑1-4	21-6294
平盛デイホーム	大久保町平盛91-3	45-2940
木幡地域福祉センター	木幡東中47-4	39-9225
開地域福祉センター	開町44-13	39-9238
西小倉地域福祉センター	小倉町山際63-1	22-3084
東宇治地域福祉センター	五ヶ庄折坂5-149	38-2331
広野地域福祉センター	広野町大開72-1	48-4351
槇島地域福祉センター	槇島町石橋13	23-0114

※休館日は毎週土曜日・日曜日・祝日、年末年始です。
ただし、「老人福祉センター」は、毎週月曜日、祝日、年末年始です。

くわしくは…

☎ 0774-22-3141 (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

敬老月間

- 宇治市では、多年にわたり社会に貢献されてきた高齢者の方々に対し、長寿をお祝いし、感謝の意を伝えることを目的に、9月を「敬老月間」と位置づけ関連事業を実施します。
- 関連事業
高齢者宅への市長表敬訪問
介護施設等への敬老訪問・高齢者アカデミーの開校等



くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

喜老会

おおむね60歳以上の市民による老人クラブです。喜老会は、宇治市独自の名称で、昭和38年老人福祉法の成立に先駆けて宇治市連合喜老会が誕生しました。京都府や全国の老人クラブ連合会に参加しています。連合では全市的に健康・友愛・奉仕活動を展開し、地域では60を超す各単位クラブがそれぞれ特色ある活動をしています。

このような活動をしています。

	活動内容
★心と体の健康活動	誰もができるいろんなスポーツ
	楽しい研修／講習
	囲碁、俳句、園芸、日帰り・一泊旅行など
★互いに支えあう友愛活動	毎月の例会・お誕生会
	日々の見守り・相談など
★地域での奉仕活動	神社境内、児童公園や宇治川塔の島の清掃・草刈
	小学校登下校の見守り・あいさつ
	駅前花壇の整備など

そのほか、

太陽が丘や
文化センターでの大会

地域での
きめ細かな活動

会員を募集中です。お気軽にどうぞ。

連合の1年間の主な行事予定

月	行事名
4月	俳句大会 女性部交流会
5月	グラウンド・ゴルフ大会 春の日帰り旅行
6月	近畿ブロックリーダー研修会 三種目スポーツ大会 ゲートボール大会
7月	クリーン宇治運動 囲碁・将棋大会 女性部管外研修会
8月	市老連誌発行 老人ホーム交流会
9月	全国一斉社会奉仕の日 会員研修会 一泊旅行
10月	演芸大会 俳句大会 グラウンド・ゴルフ大会 京都府老人クラブ大会
11月	八幡市囲碁交流会 三種目スポーツ大会 府老連山城ブロックスポーツ交流
12月	シルバーリーダー研修会
1月	役員管外研修会 市老連誌発行
2月	
3月	クリーン宇治運動 日帰り旅行

この他に各地域単位でそれぞれ行事があります。

くわしくは…

 **0774-24-0187**
宇治市連合喜老会

はじめよう! セカンド ライフ

一息ついた方、今まで培ってこられた力を今度は地域で発揮してみませんか。

宇治市にはさまざまな生涯学習やボランティア活動に取り組んでおられる団体があります。また新しく活動を始める機会や学びの場も多数あります。

- 生涯学習やボランティアに関する活動情報を提供し、参加者同士あるいは既に活動を始めておられる方たちとの交流の機会として開催します。
- 宇治市生涯学習センターで開催します。日時や会場は市政だより等でお知らせします。
- 参加費は無料です。

くわしくは…

☎ 0774-39-9500

宇治市生涯学習センター

各種 スポーツ 事業

- 市内体育館等を利用してファミリーバドミントン、ショートテニス、ラージボール卓球、きばれえなど、楽しくて簡単な、ゲーム感覚のスポーツを行うことができます。日頃運動不足を感じておられる方はぜひご参加ください。



くわしくは…

☎ 0774-20-8759

宇治市教育委員会 生涯学習課

公民館 高齢者 教室

- 満65歳以上の市民で、継続して受講できる方を対象に、市内5つの公民館で高齢者教室を開催しています。
- 受講料は無料です。ただし、複数館での重複受講はできません。
- 受講申込み受付は4月初旬です。

4年間コース

4年間で文学歴史・健康管理・政治経済・社会福祉の4コースを学習します。

名 称	開催場所	問合せ先
宇治鳳凰大学	中央公民館	39-9258

1年間コース

1年間で文学・歴史・防災安全・生きがい・健康・福祉・文化芸術・環境などについて学習します。

名 称	開催場所	問合せ先
宇治鳳凰学級	生涯学習センター	39-9500
木幡許乃国教室	木幡公民館	39-9193
小倉蓮の実教室	小倉公民館	39-9274
広野久里古教室	広野公民館	39-9276

高齢者 アカデミー

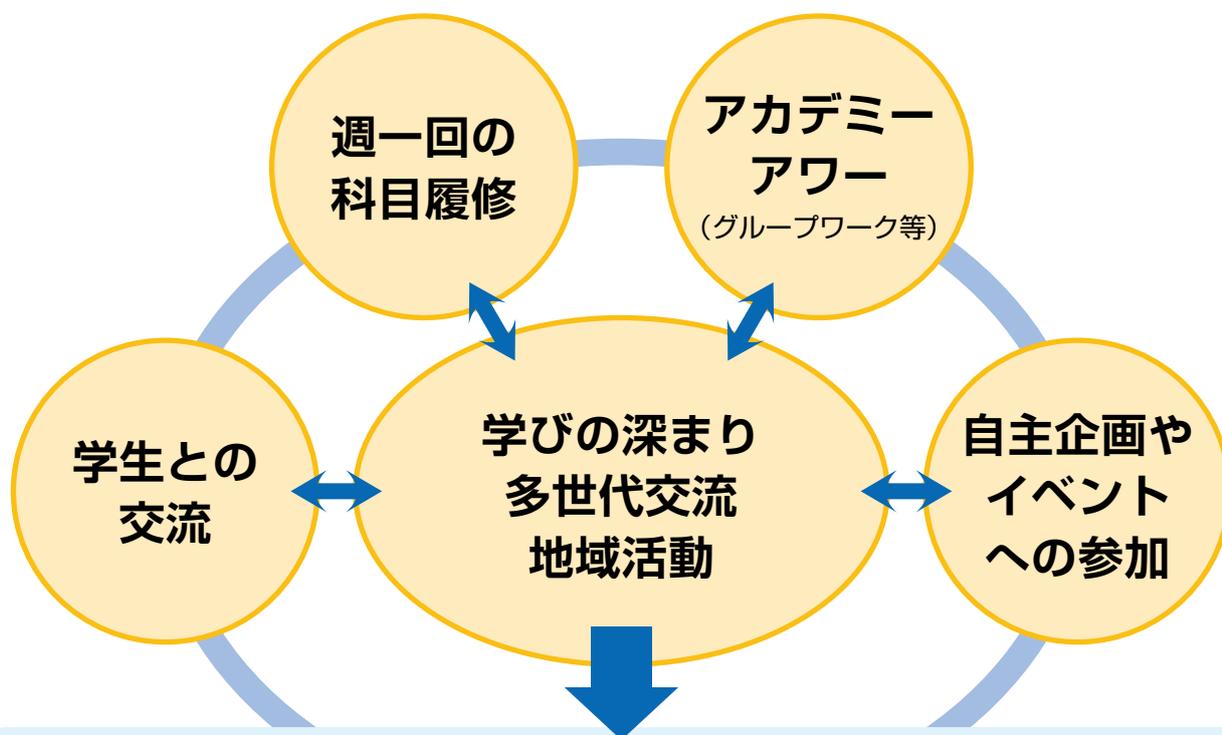
- 京都文教大学・京都文教短期大学にて、65歳以上の市民で、二年間（一年＝秋期・春期）継続して受講できる方を対象に、「高齢者アカデミー」を開校しています。
- 受講料は一部受講者負担です。
- 受講申し込み受付は毎年6～7月頃です。

①
週1回の科目履修

現役の大学生と一緒に専門的な科目の履修ができます。

②
月1回のゼミ活動
「アカデミーアワー」

グループワーク等を通じて受講生同士の交流を図り、地域の課題や調査・研究手法等について学びます。



高齢者の社会参画・生きがいづくり・地域社会への貢献

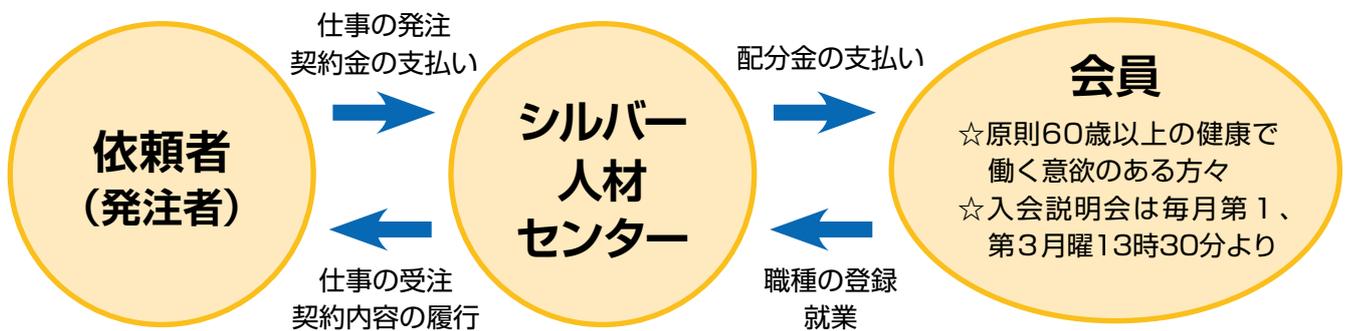
くわしくは…

☎ 0774-22-3141 (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

シルバー 人材 センター

●高齢者の知識・経験・技能を社会に活かすため、高齢者にふさわしい仕事を一般家庭、企業、官公庁等から「請負・委任」または「派遣」により引き受け、それぞれに合った仕事を会員に提供することにより、生きがいの充実、福祉の増進を図り、活力のある地域社会づくりに貢献できることを目指しています。



宇治市シルバー人材センターは、ご家庭から依頼されるこのような仕事をしています。

○屋内作業

1. 家具の移動・転倒防止
2. 不要家具の運び出し
3. 換気扇・レンジの掃除
4. 蛍光灯の取替え

○家事援助サービス

1. 室内掃除
2. 食事の支度
3. 買い物
4. 洗たく
5. 話し相手
6. 通院の付添い

○屋外作業

1. 植木の剪定・消毒
2. 草引き・草刈り
3. 落葉の片付け
4. 庭の水やり
5. お墓の掃除
6. チラシ配布

○障子、襖、網戸の張替え

- 大工仕事、左官、タイル
- 宛名書き、毛筆筆耕
- 護美箱 (ゴミ箱)

くわしくは…

☎ 0774-20-1734

公益社団法人宇治市シルバー人材センター

宇治市
老人福祉センター
**サークル
協議会** (U・S・K)

- 各サークルの自主活動の向上と緊密な連携を図り、広く社会福祉への貢献と学習活動の交流を深めることを目的としたサークルです。

現在20サークル（平成29年5月）368名が活動し、サークルの発表会やクリーン運動などの福祉活動を推し進め、住みよい地域社会づくりをめざしています。

登録サークルは、民謡、謡曲、茶道、華道、書道、囲碁、将棋、詩吟、陶芸、カラオケ、太極拳、大正琴、三味線、ちぎり絵、コーラス、社交ダンス、編みもの、3B体操、着付けです。

くわしくは…

 **0774-22-5650**
FAX 0774-22-5654
宇治市社会福祉協議会 事務局

Hot!
**ふれあい
サロン**

- 多くの方が身近に触れ合うことで「地域の仲間づくり」を進めるサロンです。各サロンでは、多彩なプログラムを組んで、参加される方の健康づくり、生きがいづくり、そして地域とのつながりを目指しています。特に高齢者や障がい者の方など、家に閉じこもりがちな方たちの社会参加の場として広まっています。

くわしくは…

 **0774-22-5650**
FAX 0774-22-5654
宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）

公益財団法人 京都SKY センター

- 京都SKYセンターは健やか(S)、快適(K)、豊かな(Y)長寿社会づくりをめざして、シニア・高齢者の生きがい・健康づくりのお手伝いをしています。

■SKYセンターの主な事業内容

- 高齢者のための“京都SKYシニア大学”の開催
- SKYふれあいフェスティバルの開催
- 全国健康福祉祭（ねんりんピック）への参加者派遣
- 仲間（サークル）づくりの支援
- 情報誌「SKY」の発行
- シニアのボランティア活動の支援
- SKY生きがいづくり推進員（地域リーダー）による各地域イベントの実施
- シニア・高齢者福祉に関する情報提供と生活・法律相談

■SKYセンター会員制度

SKYセンターでは、個人会員制度（おおむね50歳以上）を設け、個人会員には情報誌「SKY」（隔月）や「SKYニュース」（月刊）の送付の他、旅行、セミナー等のイベントに優待料金でご参加いただけます。



くわしくは…

 **075-241-0226**

公益財団法人京都SKYセンター

各種 相談会

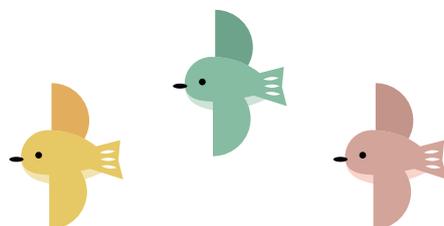
●各団体がいろいろな相談に無料で応じています。
まずは、お電話でご確認の上、お気軽にご利用ください。

1. 福祉なんでも相談	●福祉に関するサービスや制度とその実施機関や相談先の紹介など	月～金曜日（祝日を除く） 9時～17時
2. 法律相談	●法律に関すること（定員8人、1人20分。予約が必要。相談日の2週間前の木曜日午前9時から予約受付）	木曜日（祝日を除く） 13時30分～17時
3. 年金・社会保険相談	●年金・健康保険・雇用保険・労災保険・労務に関すること	毎月第1木曜日（祝日を除く） 10時～12時
4. 登記相談	●相談・登記・売買・担保設定・裁判事務・供託手続きなどに関すること（予約が必要。相談前月の第4木曜日から予約開始）	毎月第2・3・4木曜日 （祝日を除く） 9時30分～12時
5. 多重債務相談	●消費者金融・住宅ローンなど債務に関すること（予約が必要）	毎月第2水曜日（祝日を除く） 18時～21時
6. 成年後見相談	●成年後見制度に関すること（予約が必要）	毎月第2水曜日（祝日を除く） 18時～21時

1～6の相談
くわしくは…

TEL&FAX 0774-23-0857

宇治市社会福祉協議会内 ふれあい福祉センター
月～金（祝日を除く） 9時～17時



7. ボランティア相談

●ボランティア活動に関すること

月～金曜日（祝日を除く）
9時～17時

7の相談
くわしくは…

☎ 0774-22-5650

FAX 0774-22-5654

宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）

<p>8. 法律相談</p>	<p>●法律に関すること（先着順で1日5名まで。1人25分。電話予約が必要。）</p>	<p>毎月第4木曜日（例外あり） 14時～16時30分</p>
-----------------------	---	-------------------------------------

8の相談
くわしくは…

☎ 0774-28-3154
宇治市福祉サービス公社（福祉情報センター）



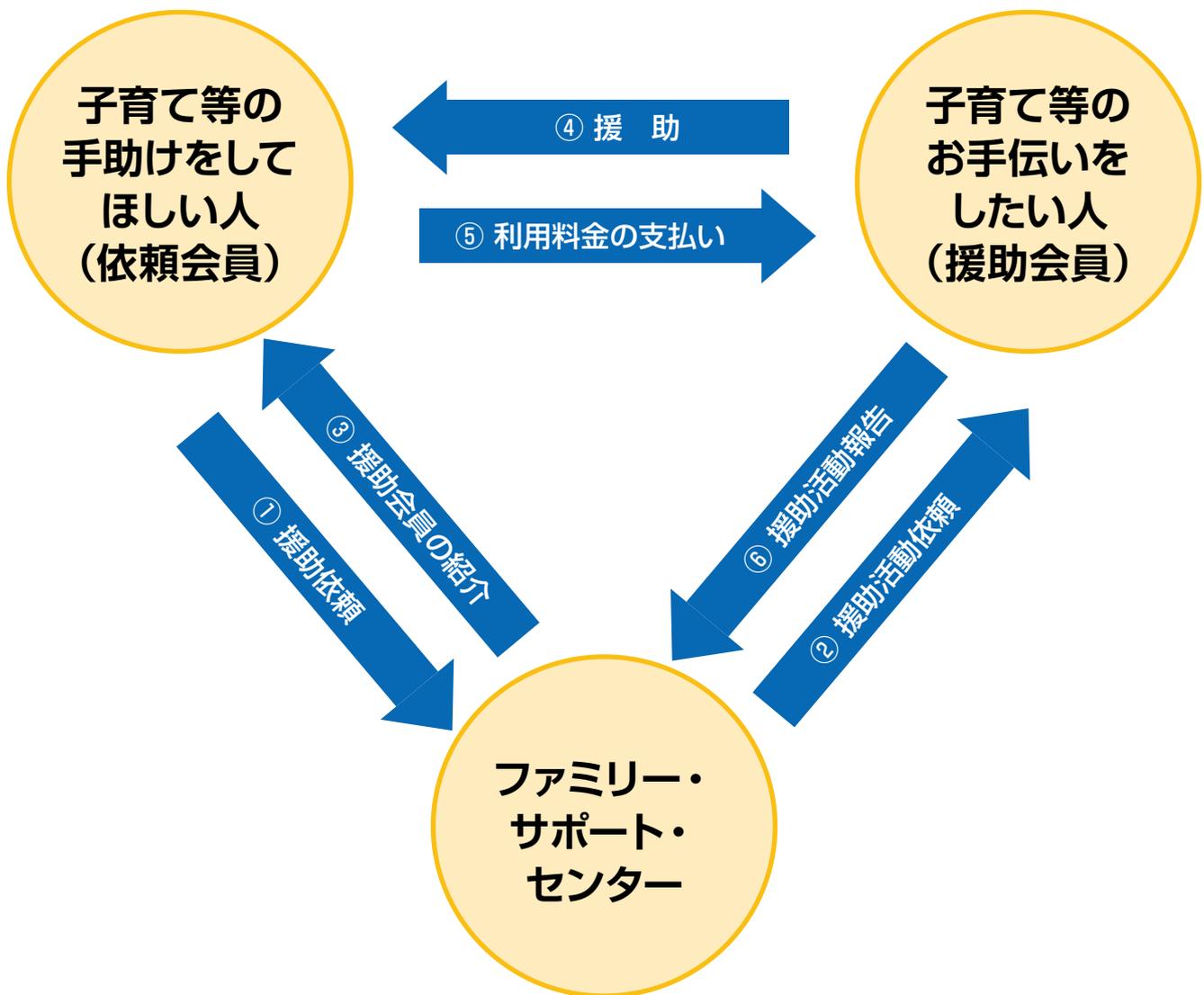
<p>9. 消費生活相談</p>	<p>●消費生活の困りごとに関すること</p>	<p>月～金曜日（祝日を除く） 9時～12時 13時～16時</p>
-------------------------	-------------------------	--

9の相談
くわしくは…

☎ 0774-20-8796
宇治市消費生活センター（宇治市役所1階）

ファミリー・サポート・センター

- 「子育て等の手助けをしてほしい人」(依頼会員)を「子育て等のお手伝いをしたい人」(援助会員)がサポートする組織です。センターでは依頼会員と援助会員の橋渡しをしています。
- 現在、依頼会員・援助会員ともに募集中。会員登録は無料です。詳しくはセンターにお問い合わせください。



1 生きがいのある毎日のために

ファミリー・サポート・センターは、依頼会員から依頼されるこのような活動を援助会員にお願いしています。

○子どもの預かり等

1. 保育所・小学校などの開始前や終了後の預かり
2. 保育所・小学校・習い事などへの送り迎え
3. 宿泊での預かり(2歳以上1泊のみ)

対象 生後2か月～小学校6年生

主な活動場所 援助会員の自宅

○家事等支援

1. 赤ちゃんのお世話
2. きょうだいのお世話や送り迎え
3. 買い物・掃除・洗濯・食器洗いなど

対象 産前2か月～子どもが1歳に達するまで

主な活動場所 依頼会員の自宅

利用料金

月～金曜日の 7:00～20:00	1時間 700円
上記以外の時間帯、土日祝、年末年始	1時間 800円

ただし、0:00までに援助活動を開始した場合の 0:00～7:00 1泊2,800円

くわしくは…

 **0774-39-9309**

宇治市ファミリー・サポート・センター



健やかな毎日のために

- 一般介護予防事業
- 後期高齢者医療制度
- 老人に対する福祉医療制度
- 重度心身障害老人健康管理事業
- 健康診査とがん検診
- 成人健康相談
- 健康教育
- 高齢者予防接種

一般介護 予防事業

- 地域の互助、民間サービスとの役割分担を踏まえつつ、高齢者を、年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進するとともに、要介護状態になっても生きがい・役割をもって生活できる地域を構築することにより、介護予防を推進することを目的として実施します。

通所型介護予防事業

教室名	内容	開催数等	問合せ先
パワリハ トレーニング教室	高齢者向けのトレーニング機器を使った教室を実施	週2回3か月	宇治市 健康生きがい課
スロー トレーニング教室	全身のバランスや持久力向上等を目的とした教室	週1回6か月	
まるごと トレーニング教室	心身の健康を保つために運動・栄養・口腔・認知機能の向上を目指した複合型教室	週1回6か月	
あたま イキイキ教室	認知症を正しく理解して、ゲームや創作活動を通じて、心身を刺激し、脳を活性化させる教室	週1回6か月	
脳活性化教室	レクリエーションや体操など参加者同志の交流を通じて脳の活性化を促す教室	月1回 12会場 予約不要	
セルフパワリハ	トレーナーの指導のもと高齢者向けのトレーニング機器を使った運動等を行う事業	黄檗体育館、 広野地域福祉 センター	
ためしてナッ得！ 健康のすすめ	介護予防に必要な知識の普及啓発を図ることを目指した講座	年6回	

通所型介護予防事業

教室名	内容	開催数等	問合せ先
B型リハビリ教室	閉じこもり予防のための教室を地域で開催	週1回 会場等について (P. 27参照)	宇治市 社会福祉協議会
ボランティア 研修会	介護予防事業に参加している対象者を支援するボランティアのための研修会を実施	年4回	

☆各種事業については、変更になる場合もありますので、詳細はお問い合わせにてご確認ください。

くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 地域包括ケア・介護予防推進係

 **0774-22-5650**
FAX 0774-22-5654
宇治市社会福祉協議会 (コラボネット宇治)



B型リハビリ教室

●要介護・要支援認定を受けておられない高齢者及び介護予防・生活支援サービス事業対象でない方を対象に、閉じこもり等を予防するため、市内の小中学校区ごとの会場にて、体操やゲームなどを実施する介護予防事業です。

名 称	小学校区	開催曜日・時間	会 場
ほっこりくらぶ	神明学区	月・13:30～15:30	開地域福祉センター
さわやかくらぶ	御蔵山学区	水・13:30～15:00	御蔵山南集会所
すこやか広野	大久保学区	木・13:30～15:30	広野公民館
ニコニコ菟道	菟道学区	火・13:30～15:30	菟道ふれあいセンター
あったか平盛	平盛学区	水・13:30～15:00	平盛デイサービスセンター
のんびりくらぶ	西大久保学区	木・13:30～15:00	旦椋公会堂
みむろど健康教室	三室戸学区	木・13:30～15:30	菟道集会所
なごみ岡屋	岡屋学区	水・13:30～15:30	西川原集会所
ホット大開	大開学区	水・13:30～15:30	広野地域福祉センター
元気おうばく	宇治学区	水・13:30～15:30	東宇治地域福祉センター
きらきら菟二クラブ	菟道第二学区	火・13:30～15:30	宇治市総合福祉会館
ハスの実くらぶ	小倉学区	木・13:30～15:00	小倉公民館
お茶の実クラブ	木幡学区	月・13:30～15:30	木幡地域福祉センター
しらさぎクラブ	南小倉学区	月・13:30～15:30	西小倉地域福祉センター
ふれあい北榎	北榎島学区	火・13:30～15:30	グリーントウン榎島中央集会所
榎島あすなろ会	榎島学区	月・13:30～15:30	榎島地域福祉センター
ぬくもり伊勢田	伊勢田学区	火・13:30～15:30	名木集会所
南部てんとう虫教室	南部学区	金・14:00～16:00	福角集会所
スマイル西小倉	西小倉学区	木・14:00～16:00	西小倉集会所
フラワー北小倉	北小倉学区	火・13:30～15:30	蓮池中集会所

2 健やかな毎日のために



☎ 0774-22-5650
FAX 0774-22-5654

宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）

後期 高齢者 医療制度

- 宇治市が加入する「京都府後期高齢者医療広域連合」が運営しています。各種届出等は市役所で手続きできるようになっています。

○対象となる方

75歳以上の方と、65歳以上75歳未満の一定の障害※がある方で、申請により広域連合の認定を受けた方です。

○加入するとき

75歳の誕生日当日からです。また65歳以上75歳未満の一定の障害※がある方は、申請により広域連合の認定を受けた日からです。

○保険料

被保険者一人ひとりが、後期高齢者医療の保険料を納めます。
(国保や会社の健康保険の扶養家族であった方も75歳になると保険料を負担することになります。)

○医療費の負担

医療機関での窓口負担は1割ですが、現役並み所得者は3割負担です。

※一定の障害については
お問い合わせください。





◆このようなときは市役所に届け出をしてください。

(資格の取得と喪失の手続き)

こんなとき	届け出に必要なもの	いつまで
京都府外・海外から転入したとき	負担区分等証明書、印かん	14日以内に
京都府内で住所が変わったとき	保険証、印かん	14日以内に
京都府外・海外へ転出するとき	保険証、印かん	14日以内に
被保険者が亡くなったとき	保険証、印かん	14日以内に
生活保護を受けるようになったとき	生活保護受給証明書等、 保険証、印かん	14日以内に
65歳をすぎて <u>一定の障害</u> ※のある状態になったとき (任意)	障害の程度が確認できる書類 (国民年金〔障害年金〕の年金 証書・身体障害者手帳等)	※ 一定の障害のある 状態になったとき

※一定の障害についてはお問い合わせください。

◆このようなときは市役所に届け出をしてください。

(医療費の払い戻しの手続き)

こんなとき	申請に必要なもの
やむを得ず保険証を使わないで 診療を受けたとき	保険証、印かん、診療内容明細書、領収書、 預金通帳
海外で診療を受けたとき	保険証、印かん、診療内容明細書、領収書 (明細の わかるもの)、日本語翻訳文、預金通帳、パスポート
骨折・脱臼などで、柔道整復師の 施術を受けたとき	保険証、印かん、施術内容明細書、領収書、 預金通帳
医師が必要と認めた、はり・灸・あんま・ マッサージなどを受けたとき	保険証、印かん、施術内容明細書、医師の同意書、 領収書、預金通帳
医師の指示によりギブス・コルセット など医療用具を購入したとき	保険証、印かん、医師の意見書・装具装着証明書、 領収書 (明細のわかるもの)、預金通帳

(その他の申請)

移送費	移動が困難な重病人が緊急的にやむを得ず医師の指示により転院などの移送に費用がかかったとき、広域連合が必要と認めた場合に支給されます。
訪問看護療養費	医師の指示により訪問看護ステーションなどを利用した場合、費用の一部を支払うだけで、残りは広域連合が負担します。
葬祭費	被保険者の方がお亡くなりになったときは、その方の葬祭を行った方に対し、葬祭費を支給します。喪主が確認できる書類（会葬礼状など）と、喪主の方の口座番号、印かんを持参のうえ申請してください。

各種届け出・申請等の手続（一部を除きます。）には、個人番号が確認できる書類が必要です。

◆交通事故にあったとき

交通事故など第三者の行為によってけがをした場合でも、届け出により保険証を使って診療を受けることができます。
示談の前に必ず市役所に相談してください。

◆健康診査

被保険者の方を対象に健康診査を実施します。詳しくは市政だよりでお知らせします。

◆歯科健康診査

被保険者の方を対象に歯科健康診査を実施します。詳しくは市政だよりでお知らせします。

◆人間ドック助成

被保険者の方を対象に人間ドック受診料の補助を実施します。
詳しくは市政だよりでお知らせします。

くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市年金医療課 医療係

老人に対する 福祉医療制度

- 保険診療の自己負担分の一部を、公費で助成する制度です。
- 所得制限があります。受給するには認定が必要です。

○対象となる方

- 65歳以上70歳未満の医療保険に加入されている方（ただし所得制限があります。）

○申請方法について

- 健康保険証と印かんを持参のうえ、市の窓口までお越しください。なお、転入してこられた方については世帯全員の課税証明（収入・所得・控除のわかるもの）が必要になります。

○一部負担金について

- 受診される際に福祉医療費受給者証に記載されている負担割合に応じて一部負担金が必要となります。
- 一部負担金には、低所得者の方に対する特例があります。

○医療費の払い戻しが受けられる場合

- 次の費用については市の窓口で申請をすれば、負担割合に応じて医療費の払い戻しが受けられます。
 1. 京都府外の医療機関に受診した場合
 2. コルセットなどの治療用装具（医師の意見書・装具装着証明書・加入している各医療保険による支給の決定が必要です）を購入した場合
 3. ひと月の医療費の自己負担が一定金額を超えた場合
 4. その他福祉医療費受給者証を持たずに治療を受けた場合
- 払い戻しの申請に必要なもの
領収書（氏名、受診日、領収額、保険診療点数の明記されたもの）、銀行口座の分かるもの（原則、本人名義）、健康保険証、福祉医療費受給者証、印かん

くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市年金医療課 医療係

重度心身障害 老人健康管理 事業

- 高齢者の医療の確保に関する法律による医療の一部負担金を全額公費で助成する制度です。

○対象となる方

- 後期高齢者医療制度の被保険者で、身体障害者手帳の1・2級もしくは療育手帳Aをお持ちの方、身体障害者手帳3級とおおむねIQ50以下の重複障害の方（ただし所得制限があります。）
- 平成30年1月より、後期高齢者医療制度の被保険者で療育手帳Bをお持ちの方も対象となります。（ただし所得制限があります。）

○申請方法について

- 保険証・印かん・障害の等級を示す書類を持参の上、市の窓口までお越しください。



くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市年金医療課 医療係

健康診査と がん検診

●症状がなくても毎年1回は必ず検（健）診を受け、身体の変化や健康状態を確認しましょう。

健康診査とがん検診等一覧

※加入健康保険により受診方法等が変わります。

検（健）診名	対 象	内 容
特定健診・健康診査	※年度中に40歳以上	問診 身体計測 尿検査 理学的検査 血液検査 (必要者のみ貧血検査 心電図 眼底検査)
大腸がん検診	受診日に満40歳以上	問診 免疫便潜血検査
乳がん検診	受診日に満40歳以上 で2年に一度	問診 視診 触診 マンモグラフィ検査
子宮頸がん検診	受診日に満20歳以上 で2年に一度	問診 視診 内診 細胞診
前立腺がん検診	受診日に満50歳以上 で2年に一度	問診 血液検査
胃がん検診	受診日に満40歳以上	問診 X線(バリウム)検査
肺がん検診	受診日に満40歳以上	問診 胸部レントゲン検査 たんの検査(必要者のみ)
結核健診	受診日に満65歳以上	問診 胸部レントゲン検査
肝炎ウイルス検診	年度中に40歳以上 (過去に未受診の人)	問診 血液検査
成人歯科健診	40、50、60、70歳	問診 口腔内診査
後期高齢者歯科健診	前年度75歳	問診 口腔内診査 嚥下機能診査

申し込み方法、実施期間等については市政だよりに掲載いたしますのでご参照ください。一部負担金が必要になる場合があります。

くわしくは…

☎ 0774-22-3141 (代表)

- 特定健診(国保加入者) / 宇治市国民健康保険課 国保保健事業係
- 健康診査・後期高齢者歯科健診(後期高齢者医療被保険者) / 宇治市年金医療課 医療係
- 上記以外 / 宇治市健康生きがい課 健康づくり係

成人健康 相談

- ご自身やご家族の健康に関することで気になることや心配なことはありませんか。食生活や健診の結果についての相談など、気軽に相談できます。電話でお申し込みください。

日時	○面談（9:30～15:30 予約制） ○電話は随時
場所	うじ安心館
内容	お一人様1時間程度、保健師・管理栄養士が相談に応じます。

※食生活指導の実施の他、ご希望により、体脂肪測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査なども実施します。

※面談日時等は、予約時にご確認ください。

健康教育

- 生活習慣病の予防や健康増進に関することなど、健康に関する正しい知識や方法について保健師や栄養士等がお伝えしています。
- 必要に応じて個別指導・助言も行います。ご家庭での健康管理にお役立てください。
- うじ安心館などで実施します。



くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 健康づくり係



高齢者 予防接種

- インフルエンザや肺炎の発病予防や重症化防止のための予防接種です。

種類	対象年齢	内容
インフルエンザ	接種日に満65歳以上	問診・診察 インフルエンザワクチン接種
肺炎球菌	※年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人のうち過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人	問診・診察 肺炎球菌ワクチン接種

接種費用を免除する制度がありますので、申し込み方法、実施期間などについては健康生きがい課へお問い合わせください。

※平成31年度より対象年齢が年度内65歳になる人に変更予定です。

暮らしやすい毎日のために

- 地域包括支援センター
- 要介護者等の住宅改造費の助成
- 介護予防安心住まい推進事業
- 建築士による住宅改修相談
- バリアフリー改修工事に係る固定資産税の減額措置
- 家具等倒壊防止金具等購入費の助成
- 火災警報器の給付
- 日常生活用具の給付
- 緊急通報体制の整備（シルバーホンの設置）
- 老人福祉電話の設置
- 認知症地域支援事業
- 認知症コーディネーターの配置
- 宇治市高齢者等SOSネットワーク
- 認知症等高齢者家族介護者へのGPS機器の貸与
- 在宅ねたきり者へのリサイクル福祉用具の貸与
- 府営住宅特定目的優先入居の募集案内書の配布・受付
- 高齢者宅等への見守り活動
- 要配慮者・要支援者の情報登録
- ふれあい収集（ごみ収集福祉サービス）
- 紙おむつ等の給付
- 障害者控除対象者認定書の発行
- 家族介護慰労金の支給
- 在宅要介護高齢者介護者のリフレッシュ
- 介護知識・技術習得教室
- 家族介護者教室
- 高齢者保健福祉オンブズマン制度
- 宇治市高齢者住まいに関する指針の認証制度
- 養護老人ホームの入所
- 成年後見制度利用支援事業等
- 高齢者虐待に関する相談
- 悪質商法にご用心！
- 特殊詐欺被害にご注意！
- 火の取り扱いに注意しましょう！

地域包括 支援センター

地域包括支援センターでは、保健師（又は経験のある看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーが連携して、地域の高齢者の総合相談、権利擁護、地域の支援体制づくり、介護予防に向けたとりくみ等を行います。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターをご利用ください。また、支所でも相談をお受けします。

〔総合相談窓口〕 〈相談日〉 月～土曜日 午前9時～午後5時（祝日、年末年始除く）
 〈費用〉 無料
 〈相談場所〉 来所だけでなく、ご自宅へ訪問することもできます。

地域包括支援センター担当地域一覧

東宇治北地域包括支援センター

（住所：木幡金草原 43「ハーモニーこはた」内 電話：33-8270）

六地蔵 平尾台 炭山 池尾 二尾 東笠取 西笠取 菟道（東垣内）
 木幡（赤塚・大瀬戸・御蔵山・金草原・河原・北島・北畠・北山・北山畑・正中・陣ノ内・須留・畑山田・花揃・東中・檜尾・平尾・松峠・御園・南原・南山）

東宇治南地域包括支援センター

（住所：五ヶ庄折坂 5-149「東宇治地域福祉センター」内 電話：38-1250）

東宇治南地域包括支援センター支所

（住所：菟道岡谷 16-3「宇治明星園」内 電話：23-7880）

五ヶ庄 羽戸山 菟道 明星町 志津川 榎島町（大島・榎尾山・榎永山）
 木幡（内畑・熊小路・中村・西浦・西中・南端・南山畑）

中宇治地域包括支援センター

（住所：宇治琵琶 1-3「宇治市福祉サービス公社中宇治事業所」内 電話：28-3180）

白川 折居台 琵琶台 榎島町（六石山） 宇治（沓番・池森・宇文字・大谷・乙方・折居・金井戸・玄斎・紅斎・小桜・米阪・里尻・山王・下居・善法・塔川・戸ノ内・式番・野神・東内・東山・樋ノ尻・琵琶・又振・妙楽・矢落・山田・山本・蓮華・若森） 広野町（大開・小根尾・八軒屋谷・丸山） 神明（宮東）

北宇治地域包括支援センター

（住所：小倉町西畑 1-4「小倉デイサービスセンター」内 電話：21-8123）

北宇治地域包括支援センター支所

（住所：榎島町郡 50-1「さわらび園」内 電話：21-6247）

天神台 羽拍子町 南陵町 開町 榎島町（次の地域を除く - 西嶋沢・西鴨巣・東嶋沢・東鴨巣・六石山・大島・榎尾山・榎永山） 宇治（蔭山・御廟・蛇塚・天神・半白） 神明（石塚・宮北・宮西） 小倉町（老ノ木・奥畑・神楽田・春日森・久保・新田島・寺内・天王・中畑・西畑・西山・東山） 伊勢田町（北山）

西宇治地域包括支援センター

（住所：小倉町山際 63-1「西小倉地域福祉センター」内 電話：28-6180）

榎島町（西嶋沢・西鴨巣・東嶋沢・東鴨巣） 小倉町（大池・西浦・西大池・蓮池・堀池・南浦・南堀池・山際） 安田町 伊勢田町（井尻・浮面・ウトロ・大谷・北遊田・毛語・砂田・中荒・中ノ田・中山・中遊田・名木一丁目・名木二丁目・名木三丁目・西遊田・東遊田・南山・南遊田・遊田・若林）

南宇治地域包括支援センター

（住所：大久保町平盛 91-3「平盛デイサービスセンター」内 電話：45-1544）

寺山台 大久保町 広野町（一里山・岩ヶ鼻・桐生谷・新成田・茶屋裏・寺山・尖山・中島・成田・西裏・東裏・風呂垣外・宮谷） 伊勢田町（蔭田・新中ノ荒）

要介護者等の 住宅改造費の助成

● 介助を要する高齢者の方が、住み慣れた我が家を生活しやすいように、また、介護者の介護の負担が軽減されるように住宅を改造する場合に、その費用の一部を助成します。

利用できる方

介護保険法に基づく要支援・要介護の認定を受けた市民の方。

対象となる 家屋

宇治市内に所在する住宅で、対象者が居住する家屋。

助成内容

対象となる工事は次のとおりです。(ただし、介護保険法で給付対象となる住宅改修工事及び福祉用具貸与制度を利用できるものは除く)

- (1) リフト設置工事
- (2) エレベーター設置工事
- (3) 前各号に準ずる工事で市長が適当と認めたもの

助成金額

必要と認めた工事費の総額の2分の1（上限30万円）を助成します。

申請から工事 支払いまで

1. 所定の申請書に見積書・施工箇所と設置物が確認できる書類（平面図、パンフレット等）・施工前の写真・介護保険被保険者証の写しを添付して、健康生きがい課又は地域包括支援センターをとおして提出してください。対象者又は同居の家族以外が住宅の所有者である場合は、承諾書も提出してください。

2. 助成の可否を決定し、通知します。

3. 工事を開始していただきます。

※交付決定前に施工されると助成できませんのでご注意ください。

4. 工事完了後、工事完了報告書・振込依頼書（決定通知に同封して郵送します）、工事費の請求書の写し、領収書（申請者の名前が記載されたもの）、施工後の写真を提出してください。全ての書類を確認後に指定の金融機関の口座に助成金を振り込みます。

くわしくは…

お近くの地域包括支援センター または、
 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

介護予防安心住まい 推進事業

●介護保険の認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象に、住宅の改修工事に要した費用の一部を助成します。

利用できる方

以下の要件をすべて満たす方

- ①自宅で生活している65歳以上の方
- ②介護保険の認定を受けていない方（認定申請中の方は対象外）
- ③安心住まいチェックリストにおいて運動器の機能低下が見られ、近い将来、介護保険の認定を受けるおそれがあると認められる方
- ④対象となる高齢者が居住している住宅が宇治市内にあり、住民登録をしている方
- ⑤対象となる高齢者を含め、世帯の構成員全員が市民税非課税

助成内容

対象となる工事は次のとおりです。

- (1) 手すりの取り付け工事
- (2) 段差の解消工事
- (3) 滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更工事
- (4) 引き戸等への扉の取替え工事
- (5) 洋式便器等への便器の取替え工事
- (6) その他、1～5の住宅改修工事に付帯して必要となる工事

助成金額

助成対象工事に要した費用の総額に3分の2を乗じた額（上限16万円）。ただし、対象世帯1世帯につき助成は1回限りで、助成金額が16万円に満たない場合でも、差額分の申請はできません。

申請から工事・支払いまで

1. 所定の申請書に安心住まいチェックリスト・見積書・改修工事図面・施工前の写真を添えて、健康生きがい課まで提出してください。対象者又は同居の家族以外が住宅の所有者である場合は、承諾書も提出してください。
2. 助成の可否を決定し、通知します。
3. 工事を開始していただきます。
※交付決定前に施工されると助成できませんのでご注意ください。
4. 工事完了後、助成金支給申請書（決定通知に同封して郵送します）、工事費の請求書の写し、領収書（申請者の名前が記載されたもの）、施工後の写真を提出してください。全ての書類を確認後に指定の金融機関の口座に助成金を振り込みます。

くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

建築士による 住宅改修相談

- 介助を要する高齢者の方が、住み慣れた我が家で生活を続けられるように、1級建築士が訪問し、住宅を改修するためのアドバイスをを行います。相談料は無料です。

利用できる方

介護保険法に基づく要支援・要介護の認定を受けた市民の方で、市内に住宅がある方。

日 時

毎月1回定例日を設けて実施。
(第3火曜日)

申請から相談 の実施まで

1. 所定の申請書に記入の上、健康生きがい課又は地域包括支援センターをとおして提出してください。
2. 訪問相談の可否と相談日を決定し、訪問相談を実施します。

くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

バリアフリー改修工事 に係る固定資産税の 減額措置

- 住宅のバリアフリー改修を促進するため、65歳以上の方、要介護認定又は要支援認定を受けている方、障害のある方が居住する既存住宅について、一定の要件を満たすバリアフリー改修工事を行った場合、固定資産税の減額措置が受けられます。

減額される税額

改修住宅にかかる固定資産税の3分の1（併用住宅にあっては居住部分のみが対象）。なお、居住部分の床面積が100㎡を超える場合は100㎡相当分が対象となります（都市計画税は減額対象となりません。）。

減額される期間

改修工事が完了した年の翌年度分の固定資産税に限り減額されます。

くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市資産税課 家屋係

家具等倒壊防止金具等 購入費の助成

- 地震などの災害時における家具等の倒壊を防止し、安全確保を図るために家具等倒壊防止金具等を設置する高齢者に、その金具等の費用を助成します。

利用できる方

65歳以上の市民の方。ただし、本人の市民税が非課税であり、かつ世帯の構成員全員が市民税非課税であることが必要です。

対象となる家屋

宇治市内に所在する住宅で、対象者が居住する家屋。

助成内容

対象となる金具は次のとおりです。

- (1) 家具等上部と壁を固定するL型金具
- (2) 家具等上部及び壁にねじ留めした金具を結んで固定するベルト式、チェーン式またはワイヤー式の器具
- (3) 家具等と天井の隙間に挿入し、固定する収納ユニット式の器具
- (4) 家具等上部と天井を突っ張って固定するポール式の器具
- (5) 家具等の前下部に敷き、家具等を壁側に傾斜させるストッパー式の器具
- (6) 家具等の底面と床面を接着させる粘着マット式の器具
- (7) その他市長が家具等倒壊防止に適切と認める器具

助成金額

対象金具購入費の合算または5,000円のいずれか低い方を助成します。(100円未満の端数は切り捨て)

申請から取付・支払いまで

1. 所定の申請書に金具設置予定箇所の写真を添えて、健康生きがい課まで提出してください。対象者又は同居の家族以外が住宅の所有者である場合は、承諾書も提出してください。
2. 助成の可否を決定し、通知します。
3. 金具を取付けていただきます。
※交付決定前に購入・取付されると助成できませんのでご注意ください。
4. 取付完了後、取付完了報告書兼支払請求書(決定通知に同封して郵送します)、領収書(購入日及び申請者の名前が記載されたもの)、金具取付け後の写真を提出してください。全ての書類を確認後に指定の金融機関の口座に助成金を振り込みます。

くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

火災警報器 の給付

- 火災等による被害から高齢者を守り、安全確保を図るために、火災警報器の給付を行います。

利用できる方

満65歳以上のひとり暮らしで、市民税非課税の市民の方。

申請の方法

所定の申請書を、担当の民生児童委員に提出してください。

給付の方法

民生児童委員を通じて給付します。

くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

日常生活用具 の給付

- 介護を要するひとり暮らしの高齢者等に、少しでも快適な日常生活を過ごしていただくため、以下の2品目を給付します。

区分	日常生活用具の種類	対象者
給付	電磁調理器（鍋付）	在宅の満65歳以上のひとり暮らし高齢者等（市民税非課税）の市民の方で心身機能の低下に伴い防火等の配慮が必要な方
	自動消火器	

申請の方法

所定の申請書を、地域包括支援センターをとおして提出してください。

くわしくは…

お近くの地域包括支援センター または、
 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

緊急通報 体制の整備 (シルバーホンの設置)

- 高齢者の地域における自立した生活の継続を支援するため、家庭内の事故等に随時対応できる体制を整備します。具体的には、急に身体の具合が悪くなったときなどに、ボタンひとつ押すだけで消防本部に連絡がとれる緊急通報装置（シルバーホン）を貸与・設置します。利用者は機器についている「相談ボタン」で24時間365日健康相談ができ、月に1度の「見守りコール」（電話で行います）を受けることができます。

利用できる方

次の(1)、(2)及び(3)に該当する方で、安否確認や緊急時の連絡手段としてシルバーホンの設置が必要と認められる方。

- (1) 宇治市に住所を有する方。
- (2) おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者又はおおむね65歳以上の高齢者で、未成年者、重度の心身障害者、ねたきりの配偶者と同居している方。
- (3) 本人及び世帯の生計中心者が所得税非課税の方。

※ (3) のみ非該当の場合は、自己負担で使用することが可能です。ご相談ください。

相談協力者が 必要です

この制度をご利用いただくには、原則協力者が1名必要です。できるだけ近所にお住まいの方をお願いしてください。

申請の方法

所定の申請書を、健康生きがい課又は地域包括支援センターをとおして提出してください。申請書のほかに、次の書類が必要です。

- 個人台帳（世帯の状況等を記載していただくものです。）
- 同意書（緊急時の救助に伴う扉や鍵等の破壊に関すること等についての同意書。アパートや借家にお住まいの方は家主の同意書も併せて必要になります。）



※ NTT 以外の電話回線や電話回線を使っているインターネットを利用中の場合は設置できない場合があります。（詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。）

くわしくは…

お近くの地域包括支援センター または、
☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

老人福祉電話 の設置

- 低所得のひとり暮らしの高齢者又は高齢者世帯で、電話によって安否確認や各種相談をおこなう必要のある方に、福祉電話を貸与・設置します。

利用できる方

所得税非課税のおおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者又は高齢者世帯の方で現に電話のない市民の方。

助成の内容

福祉電話を設置した方には、毎月基本料と通話料(300円)を助成します。

申請の方法

所定の申請書(福祉電話設置申請書、電話料助成金支給申請書)に、口座振込依頼書を添付し、健康生きがい課又は地域包括支援センターをとおして申請してください。

くわしくは…

お近くの地域包括支援センター または、
☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

認知症地域 支援事業

- 認知症についての市民の理解を広め、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるための事業です。

		日時	問い合わせ先
認知症あんしんサポーター養成講座	認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援する市民を養成します。(5名以上でお申し込み下さい。)	依頼により 随時開催	宇治市 福祉サービス公社 0774-28-3686
認知症家族支援プログラム	介護者家族に対し、専門家の講義等により認知症の理解を促進するとともに、仲間づくりを行い、心身ともに介護負担の軽減を目指します。詳しくは市政だよりでお知らせします。	年6回	
認知症家族支援プログラムOB会	介護者家族に対し、仲間づくりを行い、交流を通じて心身ともに継続して介護負担の軽減を目指します。	年12回	

認知症コーディネーターの配置

- 宇治市では、認知症の予防、正しい知識の普及啓発、家族支援の早期支援のすべての事業を把握し、それぞれを必要とする方に適した事業を案内する認知症コーディネーターを配置しています。また、認知症の人やその家族が生活しやすいよう、医療、介護、福祉の関係者に加えて生活にかかわるすべての業種業態を含めた関係づくりを行います。

		日時
認知症 初期集中支援チーム	認知症の心配がある方に対し、専門職が訪問し、必要な支援のサポートを実施	通年
れもんカフェ (認知症対応型カフェ)	地域の人や認知症の人等が集う居場所、社会参加できる場、生きがいづくり、ピアサポートの場として実施	年36回 以上
宇治市認知症 アクションアライアンス (れもねいど加盟登録)	認知症の人にやさしいまち・うじ宣言の実現に向け、全市的なネットワークを構築 高齢者宅等への見守り活動 (P.51) や宇治市 高齢者等SOSネットワーク (P.48) との連動	

くわしくは…

☎ 0774-28-3686

中宇治地域包括支援センター

☎ 0774-21-8123

北宇治地域包括支援センター

☎ 0774-22-3141 (代表)

宇治市健康生きがい課 地域包括ケア・介護予防推進係

宇治市高齢者等 SOSネットワーク

- 認知症等により行方不明になるおそれのある高齢者等の情報を事前に登録いただくことで、行方不明になられた場合に、すみやかに関係機関と連携・情報共有し、早期に発見・保護することを目的とした取組です。

事前登録について

登録対象者

市在住で認知症等により行方不明になるおそれのある65歳以上の方、または認知症の診断を受けた64歳以下の方

登録期間

3年度間

申請方法

登録対象者本人またはその家族、または成年後見人が、所定の申請書を提出してください。

「身元確認シール」 の交付

事前登録をされた方に対して「身元確認シール」を交付します。行方不明になり、保護されたときに登録対象者が自身の名前や住所が答えられない場合に、シールに記載されている番号を宇治市に伝えることで、身元を確認することができます。シールからは直接、氏名や住所が読み取れないようになっておりますので、安心です。

対象となる方：宇治市高齢者等SOSネットワークの登録申請をされた方

交付物：シールおよびアイロンプリント各1シート

費用：無料

くわしくは…



0774-22-3141 (代表)

宇治市健康生きがい課 地域包括ケア・介護予防推進係

認知症等高齢者家族 介護者へのGPS機器の貸与

●行方が分からなくなった高齢者の早期発見、身体、生命を守るため、GPS機能を備えた機器を貸与します。また、機器利用にかかる月額利用料金やその機器を用いた位置情報検索料金について助成をします。

利用できる方

65歳以上の市民の方で、認知症などの理由により、行方不明になる恐れのある高齢者の家族

貸与機器の種類等

		ココセコム	ミマモルメ
助成対象		①初期費用 ②月額利用料金 ③位置情報提供料金の一部	①初期費用 ②月額利用料金
位置情報の入手方法	インターネット	1回 108円(税込) ・発信機付き:月10回まで無料 ・発信機無し:月2回まで無料	無料 基本料金に含む (検索回数は無制限)
	電話	1回 216円 ・発信機付き:月10回まで無料 ・発信機無し:月10回まで無料	×
機能・特徴	<p>◆電話による位置情報の確認 専門のオペレーションセンターを通じ、電話で位置を確認することができます。</p> <p>◆現場急行サービス 要請があった場合に、全国2,830ヶ所の緊急発進拠点から緊急対処員が本人のところに駆け付けます。 (有料)</p>	<p>◆発信ボタン(自己位置通知)機能 自分の居場所や帰り道が分からなくなったときに本体中央のボタンを押すと登録メールアドレスに現在地が通知されます。</p> <p>◆範囲設定(エリアセンシング)機能 行動範囲を設定し、範囲外に出た場合に登録メールアドレスに通知します。</p> <p>◆タイマー通知機能 毎日設定した時間に自動で位置検索を行い、登録メールアドレスに通知します。</p>	
機器情報	縦 7.9cm×横4.3cm 厚さ 1.82cm 重さ 約48g 連続動作時間 最大240時間 	縦 4.55cm×横3.85cm 厚さ 1.2cm 重さ 約30g 連続動作時間 最大400時間 (ディープスリープモード使用時、最大2,440時間) 	

申請の方法

所定の申請書を健康生きがい課まで提出してください。

くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

在宅ねたきり者への リサイクル福祉用具の貸与

●市民等からリサイクル用に寄付された福祉用具を有効活用するため、在宅ねたきりの方に貸与します。

利用できる方

40歳以上の市民の方で、疾病、負傷等により家庭においてねたきりの状態にある方又はこれに準ずる状態にある方。

給付対象品目 利用料

給付対象品目は下記のもので、搬入・搬出・消毒代の一部として、次の利用料を負担していただきます。

・特殊寝台	3,400 円
・車いす	2,000 円
・入浴用（車）いす	2,000 円
・エアーマット	2,300 円

申請の方法

所定の申請書を、健康生きがい課又は地域包括支援センターをとおして提出してください。

くわしくは…

お近くの地域包括支援センター または、
 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

府営住宅特定目的優先入居 の募集案内書の配布・受付

●府営住宅では、一般申込とは別に高齢者世帯、障害者世帯、母子・父子世帯を対象に特定目的優先入居者の募集を行い、そのうち高齢者世帯の申込について、健康生きがい課で募集案内書の配布と受付を行っています。

くわしくは…

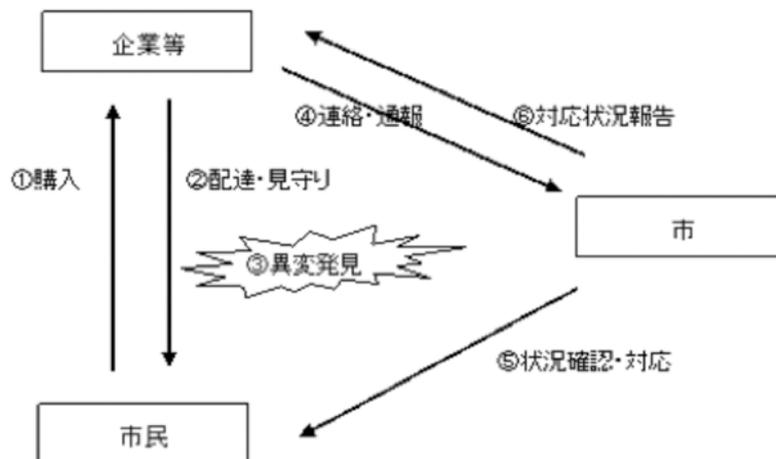
 **075-414-4575**
京都府高齢者支援課

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

高齢者宅等への 見守り活動

- 京都府山城広域振興局、事業所、市が協力し、見守り活動を行うことにより、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができることを目指します。

事業内容	参加事業所（平成30年4月1日現在）
事業所が配達や訪問時に市民の皆さんの日常生活の異変を察知した場合、市に連絡を行い、連絡を受けた市が対応します。	京都生活協同組合
	京都やましろ農業協同組合
	京滋ヤクルト販売株式会社
	ヤマト運輸株式会社京都主管支店
	ASA（朝日新聞サービスアンカー）東宇治、宇治西、宇治、小倉
	布亀株式会社



くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

要配慮者・要支援者 の情報登録



●災害時や火災・救急時等に自力で避難することが困難な方々を早期に救出できるように、高齢者や障害のある方などに消防指令システムへの登録を実施しています。また、災害等の規模によっては、消防や行政機関の機能が麻痺することが考えられるため、市と個人情報保護に関する協定を締結した自主防災組織、町内会・自治会、民生・児童委員など地域の人に登録情報を事前に伝え、支援者となっただき、安否確認や避難誘導等を実施していただくものです。なお、避難行動要支援者・要配慮者情報名簿登録申請書については各消防署、危機管理室、健康生きがい課及び障害福祉課に置いています。また市のホームページでもダウンロードできます。

登録できる方

- 介護保険法の要介護3以上の認定を受けている在宅の人
- 身体障害者手帳1・2級を交付されている在宅の人
- 療育手帳Aを交付されている在宅の人
- 「一人暮らし・高齢者世帯確認票」を市へ提出されている人
- シルバーホンを利用されている人
- 上記以外で自力での避難が困難な人

提出先（問合せ先）

消防本部 指揮指令課	0774 - 39 - 9405
中消防署	0774 - 39 - 9410
西消防署	0774 - 39 - 9413
東消防署	0774 - 39 - 9415
伊勢田救急出張所	0774 - 39 - 9419
榎島消防分署	0774 - 39 - 9417
宇治市危機管理室	0774 - 39 - 9421
宇治市健康生きがい課・障害福祉課	0774 - 22 - 3141（代表）

ふれあい収集

(ごみ収集福祉サービス)

介護が必要な方や身体に障害をお持ちの方など、収集場所へのごみ出しが困難な世帯に対し、玄関先での戸別の収集や、希望者への声かけ（安否確認）を行っています。

対象となる方 (世帯)

宇治市在住で、下記に掲げるいずれかに該当する者のみで構成され、かつ、収集場所にごみを出すことが困難な状況で、他者の協力を得ることができない世帯のうち、世帯員のいずれかがホームヘルプサービスを利用している世帯。

- 介護認定が要介護度1以上
- 身体障害者手帳1級または2級
- 療育手帳A
- 精神障害者保健福祉手帳1級

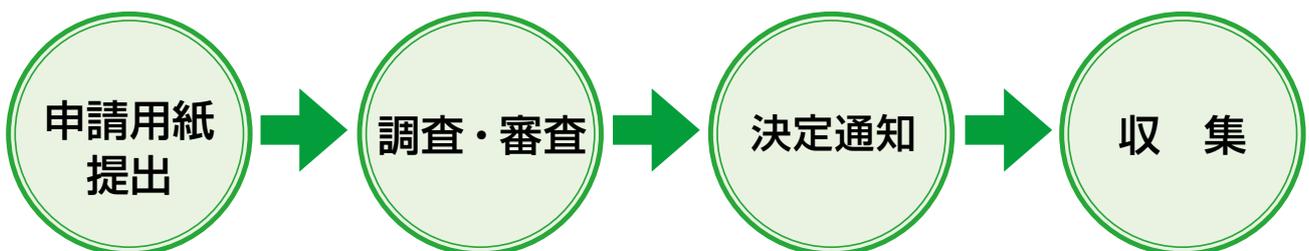
サービスの 内容

分別された「もえるごみ」、「もえないごみ」、「資源ごみ（缶・びん・ペットボトル・プラマーク・古紙類）」を、玄関先で週1回一括で収集します。希望者には、呼鈴等で直接声かけをして安否確認も行います。ごみが出されていない場合、あらかじめ登録された連絡先に連絡し安否確認をします。

申請方法

ふれあい収集利用申請書に必要事項を記入して申し込んでください。後日、訪問による調査を行い結果を通知します。

申請から実施まで



くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市ごみ減量推進課 ふれあい啓発係

紙おむつ等の給付

- 介護保険法の要介護認定において重度（要介護4・5）の認定を受け、在宅生活をしている高齢者等が使用する紙おむつ等を一部現物で給付します。

利用できる方

介護保険法に基づく要介護認定で重度（要介護4・5）の認定を受けた在宅で生活している高齢者等を介護している家族である市民の方。病院や施設等に入院・入所等していない方。
ただし、本人の市町村民税が非課税であり、かつ本人を控除対象配偶者または扶養親族とする方の市町村民税が非課税であることが必要です。

給付対象品目

宇治市紙おむつ等給付事業製品一覧表に掲載されている紙おむつ等。

給付内容

1ヶ月の購入費用の2分の1に相当する額の紙おむつ等。ただし1ヶ月5,000円相当を限度とします。

申請の方法

所定の申請書と介護保険被保険者証の写しを、健康生きがい課又は地域包括支援センターをとおして提出してください。



くわしくは…

お近くの地域包括支援センター または、
 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

障害者控除対象者 認定書の発行

- 寝たきりの高齢者や認知症高齢者の方に対して、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税や市・府民税の申告をする際にこの認定書を添付すると、本人又はその扶養者が障害者控除の適用を受けることができます。ただし、「すでに身体障害者手帳などで控除を受けている方」及び「非課税で申告する必要のない方」は対象になりません。



くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

家族介護慰労金の支給

- 重度で低所得世帯の要介護高齢者等を介護保険のサービスを利用せずに（10日以内のショートステイを除く）1年間に在宅で介護している主たる介護者1人に年1回、介護慰労金10万円をお渡しします。

支給を受けられる方

毎月1日を基準に過去1年間、次の要件をすべて満たす場合です。1つでも該当しない場合は支給されません。

- ① 介護を受けている高齢者等が、要介護4又は5の状態である。
- ② 10日以内のショートステイの利用のほかには、介護保険サービスを使わなかった。
- ③ 介護を受けている高齢者等と同じ世帯の者全員が市民税非課税である。
- ④ 介護者と同じ世帯の者全員が市民税非課税である。
- ⑤ 介護を受けている高齢者等が宇治市に居住し、住民登録又は外国人登録をしている。
- ⑥ 介護を受けている高齢者等が合計で90日を超える入院等をしていない。
- ⑦ 介護者が、介護を受けている高齢者等の配偶者または3親等内の親族である。

申請の方法

家族介護慰労金の支給を受けようとする方は、所定の申請書類を健康生きがい課まで提出してください。

なお、該当すると思われる方には、申請に関する案内を送付いたしております。

くわしくは…



0774-22-3141 (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係



在宅要介護高齢者 介護者のリフレッシュ

- 在宅要介護者の介護者が日常の介護から一時的に離れ、身体的・精神的にリフレッシュしていただけるよう、交流会をはじめとする文化教養行事等を開催します。

対象となる方

介護保険法に基づく要介護認定で要介護2・3・4・5の認定を受けた高齢者を在宅で介護している方。

くわしくは…

 **0774-22-5650**

宇治市社会福祉協議会(コラボネット宇治)

 **0774-22-3141** (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

介護知識・ 技術習得教室

- 介護者の適切な介護知識・技術等の習得を目的とした教室等を開催します。

対象となる方

介護保険法に基づく要介護認定で要介護2・3・4・5の認定を受けた高齢者を在宅で介護している方。

くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

家族介護者 教室

開催回数

年18回

- 介護されている方等を対象に、介護者間での交流、健康づくりを目的に家族介護者教室を開催しています。



くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)

宇治市健康生きがい課 地域包括ケア・介護予防推進係

高齢者保健福祉 オンブズマン制度

- 高齢者保健福祉サービス利用者の個別・具体的な苦情を受け、迅速に調整・解決することにより、サービス利用者の権利及び利益を擁護し、同時に市やサービス提供事業者に対する市民の信頼性を高め、サービス内容の一層の充実を図るために「宇治市高齢者保健福祉オンブズマン」を設置します。

苦情申立ての
方法等

- (1) 事実のあった日の翌日から起算して一年以内に、書面で行っていただきます。高齢者保健福祉オンブズマンと直接面談していただきます。
- (2) 苦情の申し立てができる人は、本人及び三親等以内の親族や同居人等の高齢者に対する保健福祉サービスの提供について利害関係のある人です。

くわしくは…

お近くの地域包括支援センター または、

☎ **0774-22-3141** (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

宇治市高齢者住まいに関する指針の認証制度

- 高齢者の居住の安定確保に関する法律及び住生活基本計画による基準に加え、市独自の基準を取り入れた指針を策定しました。この指針に基づいた認証を行うことにより、高齢者向け住宅の質の向上を図っています。



このマークが目印です

宇治市高齢者住まい指針認証マーク



くわしくは…

☎ 0774-22-3141 (代表)

宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

養護老人ホーム の入所

- 環境上の理由や経済的な理由により、在宅での生活が困難な方の生活の場所を提供します。

利用できる方

65歳以上の高齢者で、在宅の生活が困難な方。ただし、低所得世帯の方に限られています。

入所の手続

入所を希望する方は、健康生きがい課までご相談ください。市の職員が高齢者やその家族等と面談し、心身の状態、家族の事情等をお聞きします。その後、申請書のほか、必要書類を提出していただきます。

費用

入所される高齢者の収入により決定します。また、ご家族（配偶者又は子）にも、市民税、所得税の課税額によって入所費用の一部を負担していただきます。



くわしくは…

 **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 地域包括ケア・介護予防推進係

成年後見制度 利用支援事業等

成年後見制度とは

- 判断能力がない又は乏しいことにより、契約などの行為が行えない認知症高齢者等に対して後見人などを選任することにより保護する制度です。

市長による
代行申立て

成年後見制度の審判申立てについては、本人・配偶者・四親等以内の親族等が家庭裁判所に申立てることになっていますが、親族等が申立てできない場合に市長による代行申立てを行うことができます。市長による代行申立ての場合、申立て費用は市で立て替え、後見人等の選任後、後見人等を通じて返還していただきます。

申立て費用・
後見人等の
報酬の助成

65歳以上で、生活保護受給者又は介護保険料の減免基準を満たす方については、申立て費用及び後見人等報酬の助成を行います。ただし、後見人等報酬は、第三者が後見人である者で、助成には上限があります。

くわしくは…

お近くの地域包括支援センター または、
☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 地域包括ケア・介護予防推進係

◎成年後見制度については下記までご相談ください。

名 称	電話番号
京都家庭裁判所	075 - 722 - 7211
成年後見センター・リーガルサポート京都支部	075 - 255 - 2578
京都弁護士会	075 - 231 - 2378
京都社会福祉士会	075 - 803 - 1574
社会福祉協議会内 ふれあい福祉センター	0774 - 23 - 0857

福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業）

- 福祉サービスの利用方法や毎日の金銭の管理をすることが、ひとりでは不安な高齢者や知的障がい・精神障がいのある方に対し、この不安を少しでも解消する方法として、生活支援員が定期的にかがいがいお手伝い（援助）するものです。

利用できる方

判断能力に不安のある方で、この事業の契約やお手伝い（援助）の内容が判断でき、自宅やグループホームで生活している方。

くわしくは…

☎ **0774-22-5650**
FAX 0774-22-5654
宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）

高齢者虐待に関する相談

●高齢者への虐待の問題に対応するため「高齢者虐待防止法」が平成18年4月1日から施行されました。高齢者虐待に悩んでいる場合や、虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は相談・通報してください。

高齢者虐待の定義

いずれも高齢者の世話をしている家族、親族、同居人等の養護者及び介護施設従事者等によるものとします。

具体的な虐待の行為

①身体的虐待	○身体に外傷が生じる恐れのある暴行 ○外部との接触を意図的・継続的に遮断する行為
②介護・世話の放棄	○養護者が高齢者を衰弱させるような介護放棄（高齢者を劣悪な生活環境に置き身体・精神状態を悪化させる等） ○同居人による高齢者虐待を放置する ○施設等の場合は、職務義務を怠けること
③心理的虐待	○著しい暴言や著しく拒絶的な態度をとる等の精神的苦痛を与えるような行為（脅迫、侮辱、威圧、無視、嫌がらせ等）
④性的虐待	○わいせつな行為をすること又はさせること（排泄の失敗等に対し下半身を裸にして放置する等）
⑤経済的虐待	○財産を不当に処分すること ○入院や受診、介護サービス等の費用を支払わない ○本人に必要な金銭を使わせない

通報義務

養護者による高齢者虐待を受け身体に重大な危険が生じている高齢者を発見したら、速やかに通報しなければなりません。また、生命又は身体に重大な危険が生じていなくても、養護者による高齢者虐待を発見した場合は通報するよう努めなければなりません。

月～土曜日(祝日を除く) 9～17時 虐待の通報は、時間外及び日曜・祝日・年末年始も受け付けています。	地域包括支援センター	
	東宇治北 (33-8270)	北宇治 (21-8123)
	東宇治南 (38-1250)	西宇治 (28-6180)
月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分	中宇治 (28-3180)	南宇治 (45-1544)
	健康生きがい課 22-3141 ●時間外のお問い合わせ(虐待に関する相談) 22時までは、☎22-3141、FAX 20-8780 22時以降、土・日曜日、祝日、年末年始は、 ☎22-3142、FAX 20-8780	

特殊詐欺被害にご注意！

「不審な電話がかかってきたら家族・警察にまず相談」

① オレオレ詐欺

家族や警察官などを装い金銭を要求するもの

オレオレ詐欺らしい電話があったのですが…



すぐに振り込まない
一人で振り込まない

③ 架空請求詐欺

インターネット・郵便物を利用し架空の〇〇を〇〇して料金を請求するもの



被害防止対策

- 実名でも疑い、家族間では「合い言葉」を決めておきましょう。
- 警察官や弁護士などを名乗ったら、所属と名前を聞き確認の電話を入れましょう。
- 「ATMに行って下さい。」「キャッシュカードを取りに来た者に渡して下さい。」と言われたら詐欺だと考えましょう。
- 身に覚えのない請求は無視し「警察に相談」して下さい。

② 還付金等詐欺

税金の還付などと偽りお金を騙し取るもの



④ 融資保証金詐欺

融資を口実にお金を騙し取るもの



特殊詐欺被害防止には留守番電話が有効！

在宅時でも留守番電話にしておけば、特殊詐欺の犯人と話をしなくてすむため、被害に遭わず安心です。

宇治警察署

☎ 0774-21-0110



火の取り扱いに注意しましょう！

火から目を離さないで！

料理中に、「電話がかかってきた。」や「お客さんが来た。」など、使用中のこんろから離れるときは、必ず火を消しましょう。



火の始末を確実に！

タバコの吸い殻は、確実に火を消しましょう。また、寝タバコは危険なのでやめましょう。



ろうそくや線香にも注意！

ろうそくが倒れないように、安定したろうそく立てを使いましょう。また、その場を離れるときは、必ず火を消しましょう。



設置していますか？ 住宅用火災警報器！

設置した後の点検も大切です！

住宅用火災警報器は、消防法及び市火災予防条例によりすべての住宅に設置が義務付けられており、**約10年が交換の目安**です。（一部5年のものもありますので、取扱説明書等を確認してください。）

住宅用火災警報器



正常に作動するか定期的に点検しましょう。
点検用ボタンを押す・点検用ひもをひくタイプがあります。

- 次の場所に設置が必要です。機種にもご注意ください。
- 寝室・・・普段から就寝に使用される部屋→**煙式**
 - 階段・・・2階や3階に寝室がある場合に必要→**煙式**
 - 台所・・・台所には→**熱式**（宇治市内にお住まいの方）

住宅用火災警報器は、いち早く火災の発生を知らせてくれるので、すばやく逃げることができます。



住宅用火災警報器に関するご相談やご質問は、お近くの消防署または消防本部までお気軽にどうぞ!!

宇治市消防本部（市外局番 0774）

中消防署	39-9410	槇島消防分署	39-9417
西消防署	39-9413	伊勢田救急出張所	39-9419
東消防署	39-9415	消防本部予防課	39-9402

3 暮らしやすい毎日のために



介護保険制度について

- 介護保険に加入する人
- 要介護（要支援）認定の申請から認定まで
- ケアプランの作成
- サービスの利用
- 利用者負担額の軽減
- 介護（介護予防）サービス、介護予防・生活支援サービスの概要
- 介護予防・生活支援サービス事業
（介護予防・日常生活支援総合事業）
- 生活支援体制整備事業
- 健康長寿サポーター養成講座

その他

- 年齢早見表
- 地域包括支援センター・福祉センター・デイホーム等地図
- 施設の利用料金割引

介護保険に加入する人

40歳以上の市民のみなさんが加入します。（40歳以上65歳未満で医療保険に加入していない人を除きます。）

65歳以上の人は

第1号被保険者

介護や支援が必要と認定された場合にサービスを利用できます。

65歳以上の人の保険料

保険料は前年中の所得に応じて算定されます。

■保険料の納め方

年金額で納め方が2種類に分けられます。

年金額が年額
18万円以上の人

▶ 年金から保険料が
差し引かれます。

年金額が年額
18万円未満の人

▶ 市へ個別に
納めます。

※年度途中で65歳に到達した人、もしくは他市区町村から転入した人は、すぐには年金からの差し引きはできません。

被保険者証

65歳以上の市民のみなさん全員に被保険者証が交付されます。
65歳に到達する際に郵送で交付されます。

40歳以上65歳未満の人は

(医療保険に加入している人) 第2号被保険者

「特定疾病」により、介護や支援が必要と認定された場合にサービスを利用できます。

40歳以上65歳未満の人の保険料

保険料は加入している医療保険の計算方法により決められ、医療保険料と合わせて納めます。

■国民健康保険に加入している場合

保険料は所得などによって決められ、世帯ごとに世帯主が納付します。

■職場の健康保険に加入している場合

保険料は給料および賞与に応じて決められ、医療保険料と合わせて徴収されます。

被保険者証

要介護・要支援認定の申請をして認定結果が出た場合などに
交付されます。

要介護（要支援）認定の申請から認定まで

① 申請

●介護が必要となったら、まず、申請が必要です。

介護保険のサービスを利用するには、介護が必要な状態（要介護状態または要支援状態）であることの認定（要介護認定または要支援認定）を受けることが必要です。要介護（要支援）認定を受けるためには、宇治市の介護保険課に申請書と介護保険の被保険者証（第2号被保険者は医療保険証）を添付して申請します。

●申請は、本人や家族のほか、地域包括支援センターまたは省令で定められた居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうことも可能です。

② 調査

●心身の状態を調査します。

調査員が自宅を訪問し、本人や家族から聞き取り調査を行います。

●主治医の意見を求めます。

主治医が疾病や負傷の状況について医学的な見地から意見書を記入します。

③ 審査

●どのくらいの介護が必要か審査します。

コンピュータによる一次判定結果や主治医の意見書・認定調査の特記事項をもとに、介護認定審査会がどのくらいの介護を必要とするかの区分（要介護・要支援状態区分）を審査、判定します。

4 認定

●宇治市が認定します。

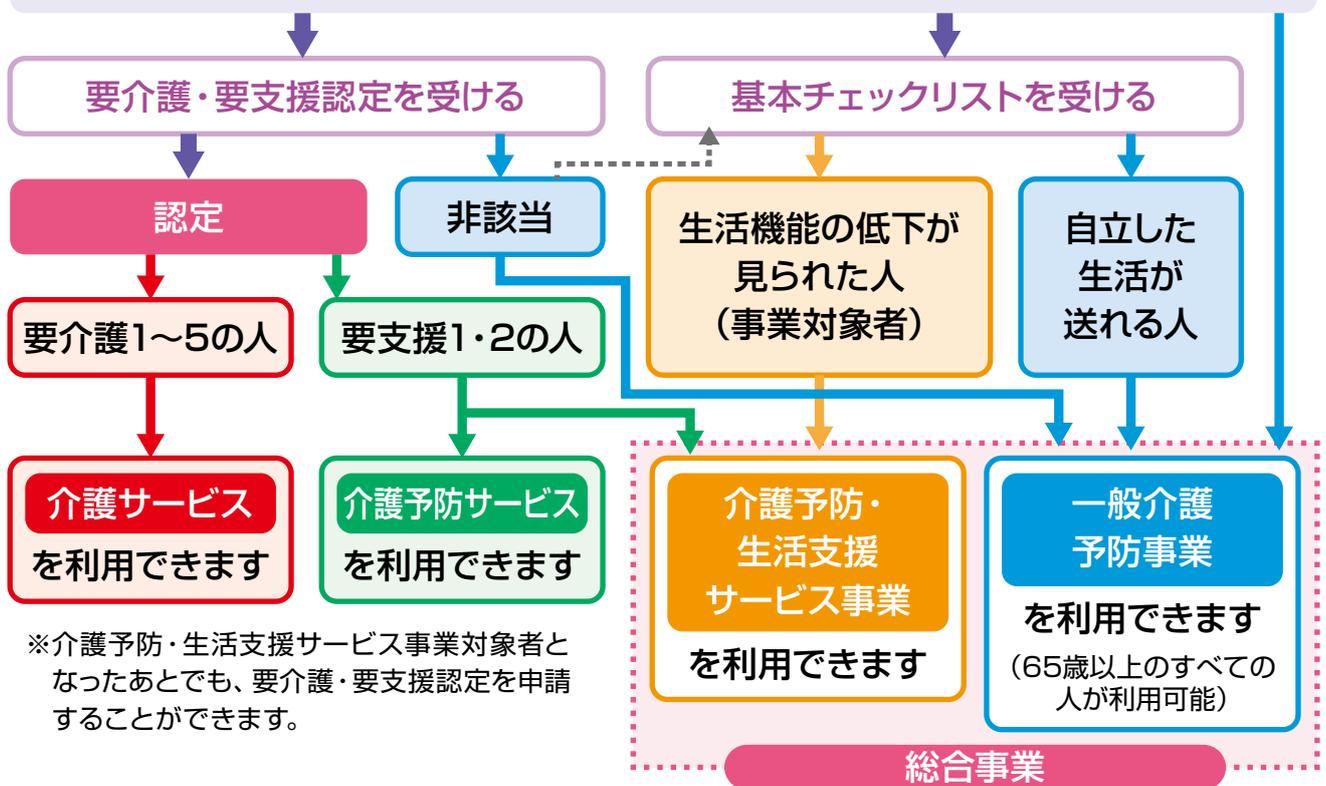
要介護・要支援状態区分に応じて、利用できるサービスや介護保険で認められる月々の利用限度額などが異なります。

- 認定の有効期間は原則6カ月～36カ月です（介護保険被保険者証に記載）。
- 継続してサービスを利用する場合は、認定の有効期間満了前60日以内に更新の申請をして下さい。

総合事業利用の流れ

要支援1・2の認定を受けた人や基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人が利用できるサービス：総合事業（訪問型サービス・通所型サービス（P.79参照））があります。

相談する（65歳以上の人） 地域包括支援センターまたは介護保険課窓口にご相談します。



※介護予防・生活支援サービス事業対象者となつたあとでも、要介護・要支援認定を申請することができます。

ケアプランの作成

利用者の希望や状態に応じたサービス計画を作成します

介護保険では、介護される本人やその家族の希望により利用するサービスを選択することができます。居宅介護支援事業所のケアマネジャーまたは地域包括支援センターに相談し、要介護状態に合わせたケアプランを作成してもらうことができます。

※ケアプランの作成には利用者負担はありません。

●介護予防サービスを利用する人は

地域包括支援センターの保健師等が本人や家族の希望を聞き、介護サービス事業者などと連絡調整をしながらケアプランを作成します。

●介護予防・生活支援サービス事業者を利用する人は

地域包括支援センターの保健師等が本人や家族の希望を聞き、介護予防・生活支援サービス事業者などと連絡調整をしながら、ケアプランを作成し、サービスを利用します。

●介護サービスを利用する人は

利用者の心身の状態や希望などを考えて、在宅サービスか施設サービスを利用できます。

在宅サービスの場合

居宅介護支援事業所のケアマネジャーが本人や家族の希望を聞き、介護サービス事業者などと連絡調整しながらケアプランを作成します。

施設サービスの場合（要介護1以上の人）

介護保険施設に入所する場合は、その施設内でケアプランを作成します。

サービスの利用

利用者負担は費用の1割または2割*です。

●サービスの利用者負担

サービスを利用する人は、サービス事業者に対してサービス費用の1割または2割*と食費・居住費（滞在費）等の保険対象外の費用を支払います。

また、一旦全額自己負担しなければならないサービスについては、申請により利用者負担を除いた額が後で宇治市から支給されます。

こんなときには

■申請前にサービスを利用したときは

緊急の場合などやむを得ない理由で要介護（要支援）認定の申請前にサービスを利用したときは、いったん費用を全額自己負担しますが、宇治市が必要と認めた場合は、要介護（要支援）認定の後に利用者負担を除いた額が支給されます。

■自己負担額が高額になった場合には

同じ月内に受けた介護サービスの自己負担の合計（同じ世帯に複数の利用者がいる場合は世帯合計）が一定額を超える場合、その超える分について申請により認められると、あとで宇治市から高額介護サービス費として支給されます。

■限度額を超えてサービスを利用した場合には

支給限度額の範囲内でサービスを利用すると自己負担は1割または2割*ですが、支給限度額を超えてサービスを利用した場合には、超えた分の全額を自己負担することになります。

施設サービスを利用したとき

施設サービスを利用した場合の負担額は、

- ① サービス費の1割または2割*
- ② 食費
- ③ 居住費
- ④ 日常生活費

等となります。短期入所サービスの食費・滞在費と通所サービスの食費も全額自己負担となります。

*所得の低い方には食費・居住費（滞在費）について利用者負担の軽減制度（通所サービスを除く）があります。（P.74をご参照ください）

*平成30年8月から、所得の高い利用者の負担割合が3割になります。

次のような人は 利用者負担が軽減されます

1. 負担限度額の認定 ～食費・居住費（滞在費）の減額制度

介護保険施設に入所または入院（ショートステイ含む）して、下表の要件に該当する人は、申請により負担限度額が設定され、食費・居住費（滞在費）の自己負担を軽くすることができます。原則、負担限度額を超える利用者負担はありません。

※特定施設入居者生活介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護の食費・宿泊費等は対象となりません。

利用者負担段階	対象となる人
第1段階	○生活保護受給者 ○住民税非課税世帯で老齢福祉年金受給者
第2段階	○住民税非課税世帯で本人の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計額が年間80万円以下の人
第3段階	○住民税非課税世帯で第2段階に該当しない人 ○住民税課税者がいる高齢者世帯で、特例減額措置（☆）を受けている人

☆特例減額措置に該当するかは宇治市までご相談ください。

2. 社会福祉法人等による利用者負担額減額制度

社会福祉法人等が実施する介護保険サービスを利用し、一定の要件を満たす方は、利用者負担額が減額されます。実施している法人等については、宇治市またはケアマネジャーにお問い合わせください。

<対象者の条件>

1. 住民税非課税世帯
2. 年間収入額が単身世帯で150万円（世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額）以下であること
3. 預貯金額の額が単身世帯で350万円（世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額）以下であること
4. 世帯が日常生活に供する資産以外に活用できる資産を所有していないこと
5. 負担能力のある親族等に扶養されていないこと
6. 介護保険料を滞納していないこと

- 日常生活費（食費・居住費〔滞在費〕は除く）は対象となりません。
- 旧措置入所者で負担軽減を受けている方は対象となりません。
- 生活保護受給者については、介護老人福祉施設サービス、地域密着型介護老人

福祉施設入所者生活介護、短期入所生活介護、介護予防短期入所生活介護を利用された場合、利用者負担額のうち、個室の居住費（滞在費）について100%が減額されます。

上記の要件をすべて満たす方のうち、その方の収入や世帯の状況、利用者負担などを総合的に勘案し、生計が困難であると認められる場合に認定します。

3. 訪問介護の利用者負担額減額制度

障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律によるホームヘルプサービスの利用において境界層該当として定率負担額が0円となっている方で、下記のいずれかに該当する場合、利用者負担が0%に免除されます。

- ①65歳になる前の1年間に市の障害者施策によるホームヘルプサービス（居宅介護のうち身体介護及び家事援助）を利用していた方で、65歳になって介護保険適用となった方
- ②特定疾病により要支援・要介護の状態となった40歳から64歳までの方

4. 認知症対応型共同生活介護事業所の家賃等減額事業

認知症対応型共同生活介護事業所（グループホーム）を利用し、一定の要件を満たす人は、家賃・光熱水費・食費が減額されます。実施している事業所については、宇治市にお問い合わせください。

<対象者の条件>

次のすべての要件を満たす人 又は 生活保護受給者

1. 住民税非課税世帯
2. 年間収入額が単身世帯で150万円（世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額）以下であること
3. 預貯金等の額が単身世帯で350万円（世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額）以下であること
4. 世帯が日常生活に供する資産以外に活用できる資産を所有していないこと
5. 負担能力のある親族等に扶養されていないこと
6. 介護保険料を滞納していないこと



介護（介護予防）サービス、介護予防・生活支援サービス事業（介護予防・日常生活支援総合事業）の概要

要介護・要支援の認定等を受けた人はその人の状態に合わせて必要なサービスを利用できます。

<在宅サービス>

●居宅介護支援／介護予防支援／介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターの保健師等または居宅介護支援事業者の介護支援専門員（ケアマネジャー）が本人や家族の希望を聞き、ケアプランを作成します。また、サービス事業者との連絡調整を行います。

●訪問介護／訪問型サービス（訪問介護相当サービス、生活支援型訪問サービス、住民主体型生活支援、訪問型短期集中予防サービス）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。

●訪問入浴介護／介護予防訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車などで家庭を訪問して、入浴の介助を行います。

●訪問看護／介護予防訪問看護

疾病を抱えている人について、訪問看護ステーションや医療機関の看護師などが家庭を訪問して、医師の指示のもと療養上の世話や診療の補助を行います。

●訪問リハビリテーション／介護予防訪問リハビリテーション

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

●居宅療養管理指導／介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが家庭を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

●通所介護／通所型サービス（通所介護相当サービス、短時間型通所サービス、住民主体型通いの場活動支援、通所型短期集中予防サービス）

デイサービスセンターなどで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

●通所リハビリテーション／介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院等で、食事、入浴などの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／介護予防短期入所生活介護

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）などに短期間入所して、食事、入浴、排泄などの介護サービスや機能訓練を受けられます。

●短期入所療養介護／介護予防短期入所療養介護

介護老人保健施設や介護療養型医療施設等に短期間入所して、医学的な管理のもとでの医療、介護、機能訓練を受けられます。

●特定施設入居者生活介護／介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホーム等に入居している高齢者が、ケアプランに基づく食事、入浴、排泄の介助や生活に関する相談・助言などの日常生活上の世話、機能訓練、療養上の世話を受けることができます。

●福祉用具貸与／介護予防福祉用具貸与

車いすやベッドなどの福祉用具を貸与します。（要支援と要介護の人では、貸与できる福祉用具が異なります。）

●特定福祉用具販売／特定介護予防福祉用具販売

入浴や排泄などに使用する福祉用具を都道府県知事より指定を受けた事業所で購入した場合、申請により利用者負担を除いた額を支給します。

●住宅改修費支給／介護予防住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差の解消などをする場合、申請により利用者負担を除いた額を支給します。

※なお、住宅改修をする場合、工事をする前に宇治市に申請をする必要があります。

<施設サービス> *要介護1～5の人が利用できます。

施設の種類	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	介護老人保健施設	介護療養型医療施設
サービスの内容	食事・入浴・排泄などの介護やその他日常生活の世話や機能訓練を受けます。 ※新規入所は原則として要介護3以上の人が対象です。	医師の指示により、マッサージ運動などの理学療法や、手元の訓練等による心身の機能訓練を受け、在宅復帰を目指します。	医療における管理のもとで介護、看護などのサービスを受け、また機能訓練や日常生活上の世話を受けます。
入所者	寝たきりや認知症など常時介護が必要なため、在宅での生活が困難な方。	病状が安定し入院治療の必要はないが、リハビリや看護が必要な方。	病状は安定しているが、常時医学的な管理が必要な方。

<地域密着型サービス>

高齢者が住みなれた地域での生活を継続するために、身近な日常生活圏域ごとのサービス拠点で生活を支援します。原則として他市町村のサービスは利用できません。

●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

*要介護1～5の人が利用できます。

日中・夜間を通じて、ホームヘルパーと看護師などが連携をしながら、定期的な訪問と利用者の通報や電話による随時対応を行います。

●地域密着型通所介護

*要介護1～5の人が利用できます。

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、日常生活上の世話や機能訓練などを受けられます。

●認知症対応型通所介護／介護予防認知症対応型通所介護

認知症高齢者が、デイサービスセンターに通い、入浴や食事等の日常生活上の支援や機能訓練などを受けられます。

●小規模多機能型居宅介護

*要支援1～5の人が利用できます。

通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問系のサービスや泊まりのサービスを組み合わせて多機能なサービスが受けられます。

●複合型サービス

*要介護1～5の人が利用できます。

小規模多機能型居宅介護のサービスに加え、看護サービスを受けられます。

●認知症対応型共同生活介護／介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

*要支援2、要介護1～5の人が利用できます。

認知症高齢者が、共同生活を営む住居で、入浴、食事等の日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを受けられます。

●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

*新規入所できるのは原則として要介護3以上の人が対象です。

定員29人以下の小規模な特別養護老人ホームに入所する人が、入浴、食事等生活上の支援や機能訓練などのサービスを受けられます。

介護予防・生活支援サービス事業 (介護予防・日常生活支援総合事業)

要支援1・2と認定された人や、基本チェックリストを受けて介護予防・生活支援サービス事業対象者と判定された人を対象に、ケアマネジメントにもとづき、訪問型サービスや通所型サービスなどを柔軟に組み合わせ、利用者の状態に応じて提供します。

※65歳以上の人なら誰でも利用できる一般介護予防事業もあります。

訪問型サービス

●訪問介護相当サービス

利用者が自力では困難な行為について、家族や地域の支援が受けられない場合に、ホームヘルパーが訪問し、支援します。

▶自己負担のめやす(1か月)

週1回の利用	1,217円
週2回の利用	2,433円

※身体介護・生活援助の区分はありません。

※乗車・降車等介助は利用できません。

●生活支援型訪問サービス

掃除や調理などの利用者が自力では困難な家事について、家族や地域の支援が受けられない場合に、生活支援員(39支援員)などが訪問し、支援します。

▶自己負担のめやす

1回	230円
----	------

●訪問型短期集中予防サービス

作業療法士または理学療法士、歯科衛生士、栄養士、保健師などのいずれかが健康に関して、定期的に短期間訪問して指導を行います。



通所型サービス

●通所介護相当サービス

デイサービスセンターにおいて食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための目標にあわせた選択的サービスを行います。

▶自己負担のめやす(1か月)

共通的服务(送迎、入浴を含む)

週1回の利用	1,692円
週2回の利用(要支援2に限る)	3,469円

※食費、日常生活費は別途負担があります。

●短時間型通所サービス

デイサービスセンターにおいて生活機能向上のための体操や筋力トレーニングを中心としたサービスを短時間行います。

▶自己負担のめやす

送迎有(往復)の場合	1回385円
送迎無の場合	1回295円

※食費、日常生活費は別途負担があります。

●住民主体型通いの場活動支援

ボランティア(健康長寿サポーターなど)を中心として短時間の運動や交流を行います。

●通所型短期集中予防サービス

作業療法士または理学療法士、歯科衛生士、栄養士、保健師などによる指導のもと、体操や筋力トレーニング、栄養改善、口腔ケアなどを短期集中的に行います。

生活支援体制 整備事業

- 高齢者単身世帯や高齢者夫婦のみ世帯等の増加に伴い、生活支援ニーズが多様化する中、既存の介護サービス事業所によるサービスだけでなく、地域住民が主体となった生活支援サービスの充実が図られるように、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを推進します。

皆さんは、現在お住まいの地域をどのような地域にしたいですか？

現在、全国で地域における助け合い・支え合い活動を、住民を中心とした多様な主体で推進していく取組が始まっています。

この取組を推進することを目的に、「協議体（地域の支え合い仕組みづくり会議）」の設置及び「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」の配置という仕組みが作られました。

1. 協議体（地域の支え合い仕組みづくり会議）
2. 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

生活支援コーディネーターの役割	地域の支え合い仕組みづくり会議（協議体）の役割
<p>資源開発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域に不足するサービスの創出 ・ サービス・支援の担い手の養成 ・ 元気な高齢者が担い手となる活動の場の確保 <p>ネットワーク構築</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 関係者間の情報共有 ・ サービス提供者との連携体制づくり等 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活支援コーディネーターの組織的な補完機能 ・ 生活地域ニーズの把握 ・ 地域づくりにおける意識統一を図る場 ・ 情報交換、働きかけの場等

くわしくは…

☎ 0774-22-3141（代表）
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

健康長寿 サポーター養成講座

- 高齢者が住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らし続けられるよう、高齢者に対してちょっとした身の回りの生活支援（掃除や買い物等）や通いの場等のボランティア活動をされる方の養成講座を実施します。

地域での助け合い・支え合い活動を始めてみませんか？

参加できる方

- ・地域での助け合い等の活動を希望する方
- ・全日を受講できる方

講座内容・ 受講料・ 開催時期

- ・地域での助け合い活動を始めるために必要な役立つ情報を提供する講座を実施します。併せて、ボランティア活動の参加に向けた相談支援も行います。
 - ・受講料は無料です
- ※講座の詳細内容、開催時期は、詳細が決まり次第、「市政だより」、「宇治市ホームページ」等においてお知らせします。

受講修了後の 活動の例

- ◎お住まいの地域での助け合いのボランティア
- ◎お住まいの地域での通いの場などでのボランティア

くわしくは…

☎ **0774-22-3141** (代表)
宇治市健康生きがい課 生きがい振興係

☎ **0774-28-3154**
宇治市福祉サービス公社

年齢早見表<2018年版>

生年	年齢	西暦	干支
平成30年	満 0歳	2018年	戌
平成29年	満 1歳	2017年	酉
平成28年	満 2歳	2016年	申
平成27年	満 3歳	2015年	未
平成26年	満 4歳	2014年	午
平成25年	満 5歳	2013年	巳
平成24年	満 6歳	2012年	辰
平成23年	満 7歳	2011年	卯
平成22年	満 8歳	2010年	寅
平成21年	満 9歳	2009年	丑
平成20年	満10歳	2008年	子
平成19年	満11歳	2007年	亥
平成18年	満12歳	2006年	戌
平成17年	満13歳	2005年	酉
平成16年	満14歳	2004年	申
平成15年	満15歳	2003年	未
平成14年	満16歳	2002年	午
平成13年	満17歳	2001年	巳
平成12年	満18歳	2000年	辰
平成11年	満19歳	1999年	卯
平成10年	満20歳	1998年	寅
平成 9年	満21歳	1997年	丑
平成 8年	満22歳	1996年	子
平成 7年	満23歳	1995年	亥
平成 6年	満24歳	1994年	戌
平成 5年	満25歳	1993年	酉
平成 4年	満26歳	1992年	申
平成 3年	満27歳	1991年	未

生年	年齢	西暦	干支
平成 2年	満28歳	1990年	午
平成 1年	満29歳	1989年	巳
昭和63年	満30歳	1988年	辰
昭和62年	満31歳	1987年	卯
昭和61年	満32歳	1986年	寅
昭和60年	満33歳	1985年	丑
昭和59年	満34歳	1984年	子
昭和58年	満35歳	1983年	亥
昭和57年	満36歳	1982年	戌
昭和56年	満37歳	1981年	酉
昭和55年	満38歳	1980年	申
昭和54年	満39歳	1979年	未
昭和53年	満40歳	1978年	午
昭和52年	満41歳	1977年	巳
昭和51年	満42歳	1976年	辰
昭和50年	満43歳	1975年	卯
昭和49年	満44歳	1974年	寅
昭和48年	満45歳	1973年	丑
昭和47年	満46歳	1972年	子
昭和46年	満47歳	1971年	亥
昭和45年	満48歳	1970年	戌
昭和44年	満49歳	1969年	酉
昭和43年	満50歳	1968年	申
昭和42年	満51歳	1967年	未
昭和41年	満52歳	1966年	午
昭和40年	満53歳	1965年	巳
昭和39年	満54歳	1964年	辰
昭和38年	満55歳	1963年	卯

生年	年齢	西暦	干支
昭和37年	満56歳	1962年	寅
昭和36年	満57歳	1961年	丑
昭和35年	満58歳	1960年	子
昭和34年	満59歳	1959年	亥
昭和33年	満60歳	1958年	戌
昭和32年	満61歳	1957年	酉
昭和31年	満62歳	1956年	申
昭和30年	満63歳	1955年	未
昭和29年	満64歳	1954年	午
昭和28年	満65歳	1953年	巳
昭和27年	満66歳	1952年	辰
昭和26年	満67歳	1951年	卯
昭和25年	満68歳	1950年	寅
昭和24年	満69歳	1949年	丑
昭和23年	満70歳	1948年	子
昭和22年	満71歳	1947年	亥
昭和21年	満72歳	1946年	戌
昭和20年	満73歳	1945年	酉
昭和19年	満74歳	1944年	申
昭和18年	満75歳	1943年	未
昭和17年	満76歳	1942年	午
昭和16年	満77歳	1941年	巳
昭和15年	満78歳	1940年	辰
昭和14年	満79歳	1939年	卯
昭和13年	満80歳	1938年	寅
昭和12年	満81歳	1937年	丑
昭和11年	満82歳	1936年	子
昭和10年	満83歳	1935年	亥

生年	年齢	西暦	干支
昭和 9年	満84歳	1934年	戌
昭和 8年	満85歳	1933年	酉
昭和 7年	満86歳	1932年	申
昭和 6年	満87歳	1931年	未
昭和 5年	満88歳	1930年	午
昭和 4年	満89歳	1929年	巳
昭和 3年	満90歳	1928年	辰
昭和 2年	満91歳	1927年	卯
昭和 1年	満92歳	1926年	寅
大正14年	満93歳	1925年	丑
大正13年	満94歳	1924年	子
大正12年	満95歳	1923年	亥
大正11年	満96歳	1922年	戌
大正10年	満97歳	1921年	酉
大正 9年	満98歳	1920年	申
大正 8年	満99歳	1919年	未
大正 7年	満100歳	1918年	午
大正 6年	満101歳	1917年	巳
大正 5年	満102歳	1916年	辰
大正 4年	満103歳	1915年	卯
大正 3年	満104歳	1914年	寅
大正 2年	満105歳	1913年	丑
大正 1年	満106歳	1912年	子

●誕生日がまだきていない場合は1歳引いてください。

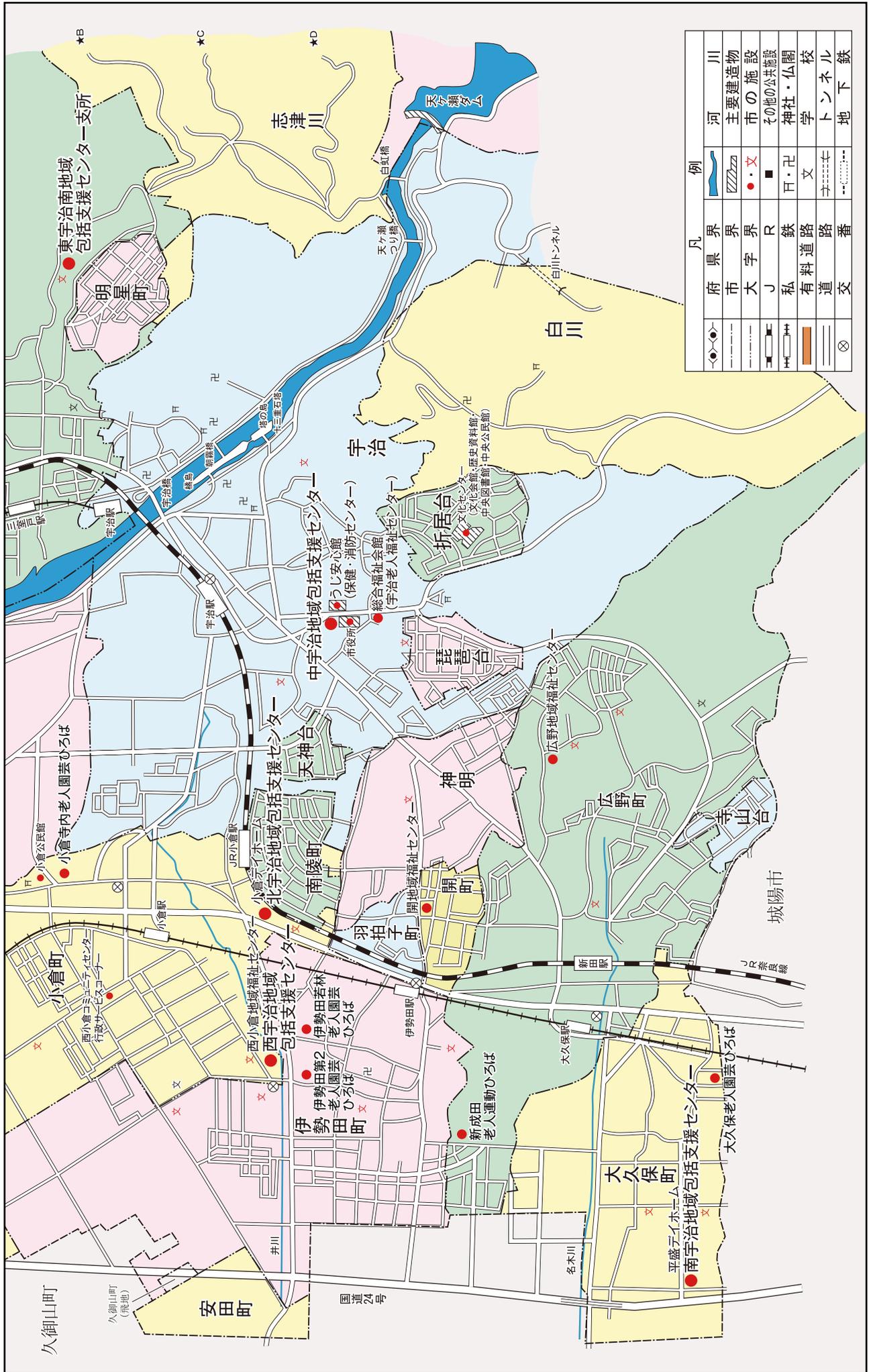
●2019年はこの表に1歳たしてください。

●2020年はこの表に2歳たしてください。

- 地域包括支援センター
- 福祉センター
- デイホーム
- 園芸ひろば
- 運動ひろば

地図





凡例	
	河川
	主要建造物
	その他の施設
	神社・仏閣
	学校
	トンネル
	地下鉄
	境界
	府界
	市界
	大字界
	JR
	私鉄
	有料道路
	道路
	路番
	交

宇治市在住の高齢者の方は料金が割引されます

注：医療保険証、介護保険証、免許証等公的な証明の提示が必要です。
詳しくは各施設にお問い合わせください。

施設名	電話番号	対象者等	料 金
宇治市 源氏物語ミュージアム 宇治市宇治東内45-26	0774-39-9300	高齢者(70歳以上) とその介護者	無 料
宇治市 植物公園 宇治市広野町八軒屋谷25-1	0774-39-9387	高齢者(70歳以上)	無 料
宇治市 歴史資料館 宇治市折居台一丁目1	0774-39-9260	高齢者(70歳以上) とその介護者	無 料
宇治市 総合野外活動センター アクトパル宇治 宇治市西笠取辻出川西1	075-575-3501	高齢者(70歳以上)	半 額 (※グラウンド ゴルフは除く)
宇治市 巨椋ふれあい運動ひろば 宇治市伊勢田町西遊田1-1	0774-20-8759 (生涯学習課)	高齢者(60歳以上) を対象とする事業	半 額
京都府 植物園 京都市左京区下鴨半木町	075-701-0141	高齢者(70歳以上)	無 料
京都府 陶板名画の庭 京都市左京区下鴨半木町	075-724-2188	高齢者(70歳以上)	無 料
京都府 堂本印象美術館 京都市北区平野上柳町	075-463-0007	高齢者(65歳以上)	無 料
京都府 けいはんな記念公園 精華町精華台六丁目1	0774-93-1200	高齢者(60歳以上)	無 料
京都府 山城郷土資料館 木津川市山城町上狛千両岩	0774-86-5199	高齢者(65歳以上)	無 料
京都府 丹後郷土資料館 宮津市字国分小字天王山	0772-27-0230	高齢者(65歳以上)	無 料

緊急ダイヤル

警察への事件・事故の急報 110
 宇治警察署 21-0110

火災・救急・救助 119

ガスもれ 都市ガス(大阪ガス、ガスもれ専用) 0120-819424

水道もれ お知り合いの水道業者か
 宇治市漏水受付センター 21-7474

停電時の問合せ 関西電力伏見営業所 075-611-2131

電話の故障 113

災害伝言ダイヤル 171

大規模な災害が発生して、電話がつながりにくいときは、安否の確認や連絡用に使えます。

災害用伝言ダイヤル171の使い方



我が家の緊急連絡先

名前	住所	電話番号	携帯電話番号