

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター
釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

第180号

令和6年度の協議体の報告を致します。

令和6年度の協議体は、美原地区は7月と11月に開催致しました。美原地区では、以前から「買い物」についてのテーマで話し合いを進めておりました。買い物を通じた地域づくりとして、協議体のメンバーであるNPO法人まなざしの和様が主催となり、初めての試みとして、『釧路みはらマルシェ』、『釧路みはらフェス』が実施されました。子供から大人までの幅広い世代を対象としたイベントで、会場では地域の皆様が笑顔で交流し買い物されている様子が印象的でした。このような地域のイベントが末永く続いていく事を願っております。

愛国西部地区、愛国東部地区では、ポッチャを通し地域でおたっしゃサービスを実施している、とらいあんぐる946様を講師に、日頃の活動の報告や参加者と共にポッチャの体験をし、とても盛り上がりました。来年度も協議体の中で地域の皆様と共に、地域づくりについて話し合いを行っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。（生活支援コーディネーター：美濃本）



（釧路みはらフェスの野菜コーナー）



（ポッチャ体験の様子）



（釧路みはらフェスの相談コーナー）



（釧路みはらマルシェの鮮魚コーナー）

『釧路市つながり手帳』が、近隣の町村の方も使えます。

医療と介護の情報共有ツール「つながり手帳」

特徴

- ご本人の病気の状態や生活の様子などを記録します。
- かかりつけ医、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、介護福祉士、ホームヘルパー等の医療介護関係者が情報を共有し、ご本人に関わる人がつながりながら、ご本人を支えます。
- 現在治療中の病気について記録をしておくことで、今後もし病院や施設に入院、入居になった場合、この手帳を見せることで、これまでの様子を理解していただけます。
- 病院を受診する時に、外来にこの手帳を提示します。



釧路市つながり手帳の対象者は、40歳以上の釧路市民（他、標茶町・鶴居村・白糠町・厚岸町）で、

○医療と介護の両方を必要とする方

○慢性疾患で在宅療養中の方

○ご本人に関わる方が手帳の交付が適当であると判断した方

通院先の医療関係者またはご本人に関わっている介護関係者（ケアマネジャー、介護福祉士、地域包括支援センター等）が交付します。

ご本人の健康記録のための手帳ではありませんので、ご了承ください。



地域包括支援センターでは出前講座を行っています。

出前講座のご依頼があれば、当センターの職員が出向いてお話をさせていただきますので、どうぞご利用下さい。下記以外でもご要望があればご相談下さい。

講座名	担当者	講座名	担当者
包括支援センターの役割	管理者	高齢者虐待防止について	社会福祉士
介護保険制度について	主任介護支援専門員	認知症サポーター養成講座	認知症地域支援推進員
高齢者施設について	主任介護支援専門員	認知症について	認知症地域支援推進員
孤独死防止について	社会福祉士	介護予防や運動について	生活支援コーディネーター
成年後見制度について	社会福祉士	感染症予防について	看護師
消費者被害について	社会福祉士	高齢者に多い病気について	看護師

介護と仕事の両立でお困りではありませんか？

高齢者人口の増加と共に、介護保険制度上の要支援・要介護認定者数は増加しています。2025年には団塊世代全員が75歳以上の後期高齢者となり、今後もその傾向は続く事が見込まれます。介護や看護のために離職する（仕事を辞める）『介護離職』は、総務省が発表した「令和4年就業構造基本調査」によると、年間約10万人以上にもものぼることがわかっています。そのうち8割が女性です。働き盛りの世代が介護離職をすることなく、仕事と介護を両立していくためには、仕事と介護の両立支援制度を活用する方法もあります。介護休業制度についてご紹介致します。



介護休業制度

- 【制度の対象者】 要介護状態の対象家族を介護する男女の労働者（日々雇用を除く）
※有期雇用労働者も、一定の要件を満たせば利用可能。
※会社によっては、労使協定で一定の労働者を対象外にしている可能性があります。
- 【要介護状態とは】 負傷、疾病または身体上もしくは精神上的の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態。
- 【対象家族】 配偶者・父母・祖父母・兄弟姉妹・配偶者の父母・子・孫

1	介護休業	対象家族1人につき3回まで、通算93日まで休業できます。休業期間は、自分が介護を行うだけでなく、「介護と仕事を両立できる体制を整える期間」でもあります。職場復帰までに仕事を継続できる体制を整えていきましょう。
2	介護休暇	対象家族が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで。1日または時間単位で取得可能。
3	短時間勤務の措置	事業主は、利用開始日から3年以上の期間で、2回以上利用可能な措置を講じなければいけません。会社によって利用できる制度が異なります。 例：短時間勤務制度・フレックスタイム制度・時差出勤の制度・介護費用の助成措置など
4	所定外労働の制限（残業免除）	介護が終了するまで、残業を制限することができます。
5	時間外労働の制限	介護が終了するまで、1ヶ月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限することができます。
6	深夜業の制限	介護が終了するまで、午後10時から午前5時までの労働を制限することができます。

参考：厚生労働省ホームページ
（社会福祉士：井口）

地震災害時の避難について

当センターでは職員が毎年避難訓練を実施しています。災害時に事務所に待機している職員が、大地震・津波が発生したとの想定で津波緊急避難施設である釧路公立大学まで避難します。今年、阪神淡路大震災（震度6、マグニチュード7.3）から30年が経ち、東日本大震災（震度6強、マグニチュード9.0）からは14年が経ちました。平成30年に起きた北海道胆振東部地震（震度7、マグニチュード6.7）では、道内全域で大規模停電が発生し、私達の生活にも大きな影響があり、備蓄品の再確認をした方も多かったのではないのでしょうか。そして、昨年元旦には能登半島地震（震度7、マグニチュード7.6）が起きました。避難場所の把握や日頃からの準備をしっかりとすることで、9割以上の人が助かるとも言われています。

避難の心得8か条

1. 避難する前に、もう一度火元を確かめ、ブレーカーも切る。
2. 家には避難先や安否情報を書いたメモを残す。
3. 防災カードを身につける。（緊急連絡先やあらかじめ決めておいた家族の避難先等を記載したものを身につけ、いざという時のために備える）
4. ヘルメットや防災ずきんで頭を保護し、安全な服を着用する。（落下物や倒壊物等から身を守る）
5. 避難は徒歩です。
6. 高齢者や子供に声をかけ、手をしっかり握る。
7. 避難場所へ移動するとき、狭い道や壁ぎわ、川べりは避ける。
8. 近所の人達と集団で、小中学校など近所の避難施設へ。

（釧路市ホームページより）



こんな時は地域包括支援センターへご相談下さい。

- 介護保険について知りたい、介護の保険の申請がしたい。
- 介護が大変で仕事が手につかない。
- 近所のおばあちゃんが、最近ふとんをたくさん買わされているようだ。
- 近所のおじいちゃんがよく迷子になっているようだ。
- この頃、おばあちゃんの物忘れが増えて困っている。



相談はすべて無料です！！

地域包括支援センターは釧路市から委託されている公的な相談機関です。市役所に代わって身近な所で相談できます



地域包括支援センターはあなたの街の相談所です。

〒085-0063

釧路市文苑4丁目65番2号（ふみその東陽ビル1階）

開設日／月曜～金曜（祝日・市の年末年始の休日を除く）

開設時間／午前9:00～午後5:00 ☎ 0154-36-1233