

## 第5章 在宅療養のよくある質問



### 1. 一人暮らしでも在宅療養は可能ですか？

介護保険サービスを活用することで、一人暮らしの方でも在宅療養をすることができます。関係者と相談しながら、自分の思いや費用の面で納得できるまで話し合い、自宅で暮らしていける方法を見つけましょう。

かかりつけ医やケアマネジャー、在宅療養支援窓口、地域包括支援センターにご相談ください。

### 2. 在宅療養の費用はどのくらいかかりますか？

在宅療養には医療保険（健康保険）が適用されます。

保険適用の医療費 (本人負担1～3割)	保険適用外の医療費	介護保険サービス費 (本人負担1～3割)
・診療費（訪問、往診含む） ・処方せんにより購入した薬 ・検査代	・包帯、ガーゼなどの材料費 ・市販薬、訪問の交通費 ・保険適用外の診療	・福祉用具、日常生活支援など 利用する介護保険サービス費

#### 自己負担の目安（1割負担の場合）

- ◆訪問診療：月2回、医師が訪問した場合  
医療保険 1割負担：月額約7,000円（検査代、往診費は含まない）
- ◆訪問看護：週1回の訪問看護（24時間体制）  
医療保険 1割負担：月額約5,500円



#### ●高額療養費制度

1ヶ月の自己負担が一定額以上になると申請により払い戻しが受けられます。

#### ●限度額適用認定証

事前に交付を受け、医療機関に提示することにより、支払いが所得に応じた自己負担限度額までになります。

#### 問い合わせ先

後期高齢者医療制度：国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎5246-1254  
国民健康保険：国民健康保険課 給付係 ☎5246-1253  
社会保険：加入している健康保険の窓口へお問い合わせください

#### ●介護保険

介護や日常生活のサポートが必要なときは、要介護認定を受けてサービスを利用できます。費用については、ケアマネジャー、地域包括支援センターに確認ください。

### 3. 在宅療養を支える家族の負担を減らせる方法がありますか？

一人で抱え込まず、息抜きをしましょう。介護する方の、心と体のリフレッシュは大事です。デイサービスやショートステイを利用して介護する方に休息していただけます。

不安なときは、一人で抱え込まず、友達や、同じ体験をしている方と話し、息抜きすることが大切です。

#### 相談先

- ①自宅近くの地域包括支援センター（p.18・19参照）
- ②台東区在宅療養支援窓口（p.18・19参照）
- ③認知症高齢者の家族のための介護・こころのケア相談（p.25参照）

### 4. 自宅以外の療養場所にはどんなものがありますか？

高齢者や要介護者を対象にした介護施設や高齢者住宅などの場所があります。療養場所は、そのときの身体の状態や介護の状況の変化によって選びなおすことが可能です。状況に応じて最適な環境を検討していきましょう。



#### ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

対象：原則要介護3以上

常時介護を必要とし、自宅での介護が困難な方が、日常生活に必要な介護を受けられる施設。入所に際しては、必要度の高い方を優先的に受け入れている。

#### ●介護老人保健施設（老健）

対象：要介護1以上

病状が安定しているものの、自宅での生活に不安や困難がある方が、一定期間入所して医師の管理のもとで介護やリハビリを受けながら、安心して在宅復帰を目指す施設。

#### ●認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

対象：要支援2または要介護1以上で、認知症のため介護を必要とする方

認知症の診断を受けた高齢者が、介護や日常生活の援助を受けながら少人数で共同生活を送る居住施設。

#### ●軽費老人ホーム（介護型ケアハウス）

対象：要介護1以上、1人で生活を送ることに不安のある方

食事、排せつなどの必要な介護サービスの提供を受け、生活を送ることができる施設。

#### ●有料老人ホーム

対象：自立～介護を要する方

生活支援サービスが付いた施設。介護付、住宅型、健康型の3種類があり、入居条件や提供されるサービスに違いがある。

#### ●サービス付き高齢者向け住宅

対象：60歳以上（または要介護・要支援認定者）の単身者とその同居者、60歳以上または要介護・要支援認定を受けている親族など

安否確認や生活相談などのサービスがあり、バリアフリー構造となっている住宅。

#### ●軽費老人ホーム（ケアハウス）

対象：60歳以上の単身者または、夫婦のどちらか一方が60歳以上の方

家庭環境、住宅事情などの理由により、自宅での生活が困難な方が、低額な料金で利用し、生活を送ることができる施設。

### 5. 今は元気。できる限り自立した生活を送りたいと思っています。今から具体的にできることはありますか？



かかりつけ医を持っておきましょう。在宅療養が必要になったときにもいつでも相談できます。

心身の機能を維持するには、筋力トレーニングだけでなく、日常的な掃除・洗濯・料理などの家事に加え、買い物や近所付き合い、趣味サークルなどで積極的に自宅の外に出て人と触れ合うことが重要です。